



تحديد مستوى المهارات النفسية لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية

Determining the level of psychological skills of athletes in some team sports.

د. كحلي كمال⁽¹⁾ جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضية (الجزائر)،

Kamel.kohli@univ-mosta.dz

ط.د. سليمان رحمة⁽²⁾ جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم – معهد التربية البدنية والرياضية

rahma.slimani.etu@univ-mosta.dz، (الجزائر)

تاريخ الاستلام: 2021/11/29؛ تاريخ القبول: 2021/12/13؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

يقوم البحث على دراسة مسحية أجريت على بعض لاعبي فرق ولاية مستغانم فئة أقل من 15 سنة، وشملت عينة من 35 لاعب موزعين على رياضي (كرة القدم، كرة اليد)، وهدفت إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين للألعاب الجماعية، واهتمت هذه الدراسة بالكشف عن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدمنا فيها مقياس اختبار المهارات النفسية لمحمد حسن علاوي، وكان أهم النتائج أن لاعبي الرياضات الجماعية، يتميزون بقدر جيد من المهارات النفسية.

كلمات مفتاحية: المهارات النفسية، الرياضات الجماعية، فئة أقل من 15 سنة، كرة القدم، كرة اليد.

Abstract:

The research is based on a survey conducted on some players of the Mostaganem state teams, a category less than 15 years old, and included a sample of 35 players distributed in two sports (football, handball), and it aimed to determine the psychological skills of the players in team games, and this study was concerned with revealing the level of The psychological skills of the team sports athlete and to ensure that there are differences in the level of psychological skills among the players, and we used the psychological skills intelligence scale of Muhammad Hassan Allawi, and the most important results were that the team sports players are characterized by a good amount of psychological skills.

Keywords: psychological skills; team sports; under 15 years old; football; handball.

1. مقدمة :

يعتمد علم التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية و الإنسانية و يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي و نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية. (علاوي، 1994، صفحة 120)

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية و لديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية و هي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة و القدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، و القدرة على وضع الأهداف بصورة واقعية، كما أنهم إهتم بتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد .

إن تدريب المهارات النفسية يتطلب إعداد برامج منظمة تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع و التفوق في تلك الرياضة.

إن الجانب النفسي للاعب مهم في أي رياضة مثله مثل الجانب البدني حيث أن تحضير اللاعب نفسياً أصبح حيزاً أكبر من إعداد اللاعبين و اللاعب الجيد هو الذي يملك استعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ، و في هذا البحث تطرقت للخصائص و المميزات النفسية للرياضيين في الرياضات المدروسة في البحث.

2.1. المشكلة:

إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية. (أسامة كامل راتب ، 2000 ، صفحة 79)

من هذا المنطلق يظهر جلياً أهمية المهارات النفسية للرياضيين حيث أصبح المدربين في الآونة الأخير يهتمون بالجانب النفسي و العقلي للرياضي قصد الوصول به إلى أعلى مستوى من الجاهزية .

أن المهارات النفسية مثلها مثل المهارات الحركية لها ارتباط طردي مع الأداء الرياضي فنقص المهارات النفسية يصاحبه نقص في مستوى الأداء الرياضي و العكس صحيح ومن

هذا المنطلق ونظرا لقلّة البحوث التي تعنى بالجانب النفسي للرياضيين و خصوصا المهارات النفسية و تحديدها ودراستها و بعد الإطلاع على بعض الدراسات المشابهة في هذا الصدد قررنا القيام بهذه الدراسة و التي جاءت لتحديد مستوى المهارات النفسية للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية ولخدمة موضوع الدراسة طرحنا التساؤلات التالية:

1. ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية؟
2. هل هناك فروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية؟

3.1. أهداف البحث:

- التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبي الألعاب الجماعية.
- تحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية للفئة قيد الدراسة.
- تحديد الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية .

4.1. فرضيات البحث:

1. مستوى المهارات النفسية جيد لدى رياضي الرياضات الجماعية .
2. هناك فروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

5.1. أهمية البحث:

تهتم هذه الدراسة بالكشف عن مستوى المهارات النفسية لدى رياضي مختلف الألعاب الجماعية (كرة اليد و كرة القدم) وكذا أهم المهارات النفسية التي يتميز بها اللاعبون في مختلف الرياضات الجماعية.

2. مصطلحات البحث:

1.2. المهارات النفسية:

اصطلاحا: هي المهارات التي يمتلكها الاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق، وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي او التنافسي. (أحمد صلاح الدين خليل، 2007، ص 42). (عبد الله نجايبي، 2017، صفحة 107)

التعريف الإجرائي: هي تلك القدرات النفسية و العقلية التي يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم والمران و التدريب كما يقصد بها أيضا الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون من خلال الاستبيان الموزع في هذه الدراسة.

2.2. مفهوم الرياضات الجماعية.

تعتبر الرياضات الجماعية نشاطا جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، ويمثل هذا النشاط الاجتماعي و الثقافي و كذلك الترفيهي، و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية عند الفرد و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها(محمد، 2001، الصفحات 22-23)

1.2.2. الرياضات الجماعية: هي كل الرياضات التي تتطلب أداءها فريق رياضي وتمارس بموجب قواعد بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات.

2.2.2. فئة أقل من 15 سنة (الأشبال): وهي الفئة السنوية ما بين سن 13 إلى 15 سنة وهذه المرحلة العمرية هي بداية تكوين الشخصية حيث يصاحبها تغيرات سايكولوجية منها إثبات الذات.

3.2.2. كرة اليد: كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم و يعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم.

وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة، وتميرها في أقل وقت ممكن، وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية.

وعلى الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبتي كرة القدم والسلة و تجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق.(صالح، 2014، صفحة 11)

4.2.2. كرة القدم: كرة القدم هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل

ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. نقلا عن (مامور بن حسن ال سليمان 1998 ص 09). (خويلدي، اقزوح، و جمال سليم، 2020، الصفحات 24-25)

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

3.1. دراسة سعيد نزار سعيد 2011 رسالة الماجستير:

العنوان: المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي.
هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين أبعاد مقاييس المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي، و علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد تفوق لاعبي كرة اليد، انتهج الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من 84 لاعب من لاعبي كرة اليد من أندية (أربيل؛ سيروان؛ سولاف؛ طوز؛ سليمانية) الفرق الرياضية المشاركة في الدوري الممتاز بإقليم كوردستان (العراق)، ومن اجل جمع بيانات استخدم الاستبيان كأداة دراسة و المقابلة الشخصية، و المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية، أسفرت الدراسة على مجموعة استنتاجات أهمها المهارات النفسية جميعها كانت في حدود الوسط.

3.2. دراسة (أوسماعيل مخلوف و حجيج مولود، 2009)

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 8(1)، ص 176-203
العنوان: علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد- دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر.
هدفت الدراسة تحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد، تحديد السمات الدافعية المميزة للاعب كرة اليد، التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد، انتهج الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من 45 لاعب من لاعبي كرة اليد من نادي عين بنيان وباب الوادي، ومن اجل جمع بيانات استخدم استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "ستيفان بل"، "جونألبنسون" و "كريستوفر شامبروك" سنة (1996)، والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه كأداة دراسة، أسفرت الدراسة على مجموعة استنتاجات أهمها وجود علاقات ايجابية بين

المهارات النفسية وأبعاد سمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان.

دراسة 03:

3.3. دراسة (جوبر خالد، 2021)

مجلة تنمية الموارد البشرية، 16(2) ص 495-512،

العنوان: دراسة مقارنة في مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة، وكذا التعرف على مدى وجود فروق في مستوى استخدام المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كما اشتملت عينة الدراسة على 40 لاعب يمثلون 20 لاعب كرة القدم و 20 لاعب كرة السلة، وبغرض جمع المعلومات استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية والذي يتكون من 24 عبارة مقسمة على 6 أبعاد، توصل الباحث إلى النتائج التالية: مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط، أما مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة السلة فيقع ضمن تقدير جيد، وجود فروق دالة إحصائية في مستوى استخدام المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة لصالح لاعبي كرة السلة.

4. الجانب التطبيقي:

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

أجرينا دراسة استطلاعية وهذا لضمان السير الحسن لموضوع البحث، وذلك قبل توزيع المقياس على اللاعبين، وقمنا على عينة مكونة من 10 لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من مجموعة لاعبي الرياضات الجماعية حيث السن أقل من 15 سنة وهذا لغرض معرفة مدى فهم واستيعاب اللاعبين لفقرات المقياس للمهارات النفسية وامتدت الدراسة من 2019/04/10 وأعيدت يوم 2019/04/16

2.4. المنهج المستخدم:

يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. نقلاً عن (السمالك، 1989، صفحة 42). (القيزي و بن حامد، 2021، صفحة 484) اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لمشكلة الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كلياً عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة. (علاوي، محمد حسن، 2003، صفحة 215)

3.4. مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث تمثل في بعض رياضي فرق ولاية مستغانم فئة أقل من 15 سنة تراوح عددهم 300 رياضي .
تمثلت عينة البحث في لاعبي الرياضات الجماعية لأقل من 15 سنة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعدد 35 رياضي حيث مثلوا نسبته 12% من مجتمع البحث وموزعين على النحو التالي :
20 منخرط في رياضة كرة القدم، و 15 منخرطين في رياضة كرة اليد.

4.4. مجالات البحث :

1.4.4. المجال البشري :

تمثل في 25 رياضياً من فئة أقل من 15 سنة موزعين على رياضات الجماعية هي كرة القدم ب 20 رياضي وكرة اليد ب 15 رياضي .

2.4.4. المجال المكاني :

تم توزيع المقياس على رياضي بعض فرق ولاية مستغانم فئة أقل من 15 سنة حيث تم توزيعها في ملعب الرائد فراج لنادي تربي مستغانم لكرة القدم و القاعة المتعددة الرياضات بخروبة لفريق سريع اتلتيك مستغانم لكرة اليد

3.4.4. المجال الزمني :

تم توزيع المقياس في شهر أبريل بتاريخ 16/04/2019 ثم قمنا بتفريغ وتبويب البيانات لتنتهي الدراسة في 30 أبريل 2019.

5. أدوات البحث:

1.5. مواصفات المقياس:

انطلاقاً من الدراسات السابقة والمتشابهة وما توصلت إليه في دراسة المهارات النفسية تم الإستناد على مقياس محمد حسن علاوي إذا يساعد هذا الأخير في الحصول على البيانات التي يصعب الباحث الحصول عليها وقد استخدم الباحثان اختبار المهارات النفسية الذي صممه كل من "ستيفان" و"جون البنسون" و"كريستوفرشا مبروك" 1996 ترجمة محمد حسن علاوي 1998.

2.5. مقياس اختبار المهارات النفسية:

1.2.5. الوصف: اختبار المهارات النفسية (العقلية) mental skills questionnaire صممه كل من ستيفان بل bull وجون البينسون albinson وكريستوفر شامبروك shambrook 1996 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

القدرة على التصور القدرة على الاسترخاء

القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق

الثقة بالنفس دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي تماماً)

2.2.5. المعاملات العلمية:

أ- الثبات: تم إيجاد معاملات الثبات الاستخبار عن طريق معامل ألفا وتراوحت هذه المعاملات بين 0,65 و0,91، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في الأنشطة رياضية متعددة.

ب- الصدق: تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة.

ج- التصحيح :

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد.

- عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (8) في عكس اتجاه البعد.

_ عبارات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

_ عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

_ عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي: 23/17/11/5 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

_ عبارات دافعية الإنجاز الرياضي أرقامها هي: 24/18/12/6 وكلها عبارات في اتجاه البعد وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارة التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارة التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي 1=2, 2=5, 3=4, 4=5, 5=6, 6=1.

ويتيم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

د- التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي تصف قد سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحث يدل على مدى انطباق العبارة على حالتك

- الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، الرقم (3) بدرجة قليلة، الرقم (4) بدرجة متوسطة والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب آخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

جدول (01): عبارات المقياس

العبارات	العبارات الدالة	العبارات في اتجاه البعد	العبارات عكس اتجاه البعد
القدرة على التصور	1،7،13،19	1،7،19	13
القدرة على تركيز الانتباه	3،9،15،21		3،9،15،21
الثقة بالنفس	5،11،17،23	5،17	11،23
القدرة على الاسترخاء	2،8،14،20	14،2،20	8
القدرة على مواجهة القلق	4،16،10،22		4،10،16،22
دافعية الإنجاز الرياضي	6،12،18،24	6،12،18،24	

6. الأسس العلمية للاختبارات :

1.6.الصدق:

حتى يكون المقياس صادقاً قمنا بالكشف عن مدى صدق النتائج بالاعتماد على صدق المحتوى وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

2.6. الثبات:

قمنا باختيار مجموعة من اللاعبين بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث بلغ عددهم 10 لاعبين ووزعت عليهم الاستمارة في يوم 2019/04/16 ثم قمنا بتفريغ نتائجها وبعد أسبوع قمنا بنفس العملية مع نفس اللاعبين وحاولنا دراسة الفرق الموجود بين نتائج الإجابات في المرة الأولى ونتائج الإجابة في المرة الثانية:

جدول (02): نتائج الثبات

معامل الثبات	معامل الارتباط بيرسون	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس المهارات
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
0.91	2.77	14,66	15	القدرة على التصور الذهني
0.64	2.95	14,77	13.77	القدرة على تركيز الانتباه
0.63	4.27	14,67	13.77	القدرة على الاسترخاء
0.87	5.83	15	14.55	الثقة بالنفس
0.91	4.70	14,77	14.66	القدرة على مواجهة القلق
0.91	4.15	14,60	14.66	دافعية الانجاز الرياضي

3.6. الموضوعية:

في هذا الاختبار تم تعديل بعض الكلمات الغير مفهومة وهذا يعني أنه تم عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتها معهم ودراستها تم وضعها حيز التطبيق الميداني، بعيدة عن التأويل وبالتالى هي موضوعية. بالتالي يمكن القول بأن الرياضيين فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية قيد الدراسة يمتلكون قدرا جيدا من المهارات النفسية.

4.6. الأدوات الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات، اختبار المهارات النفسية للرياضات الجزئية

7. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

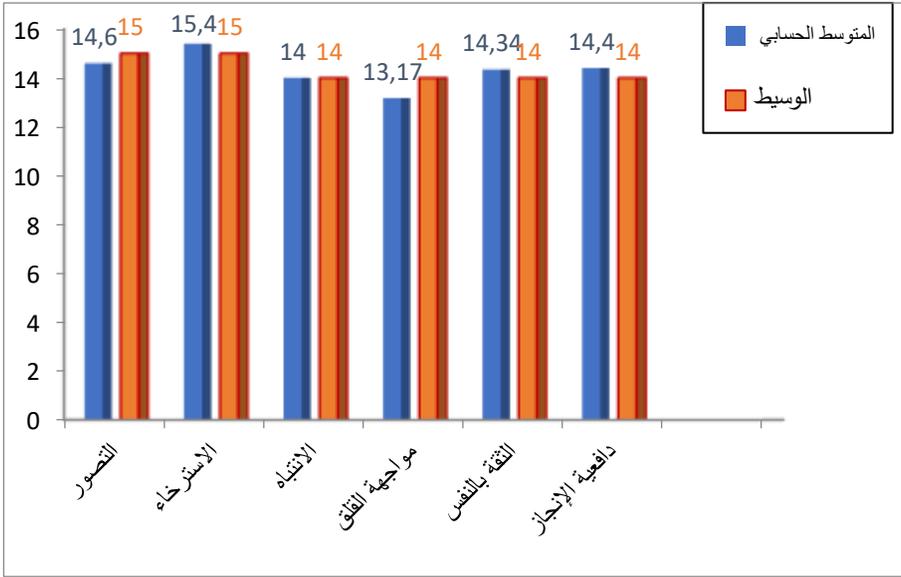
1.7. اختبار المهارات النفسية للرياضات الجماعية:

جدول 03: قياس مستوى المهارات النفسية الخاصة برياضي الرياضات الجماعية

البعد	رقم العبارات في الاستبيان	عدد الأفراد ن	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
التصور	19/13/7/1	35	14.6	15	2.92
الاسترخاء	20/14/8/2		15.4	15	2.92
الانتباه	21/15/9/3		14	14	2.91
مواجهة القلق	22/16/10/4		13.17	14	3.03
الثقة بالنفس	23/17/11/5		14.34	14	2.91
دافعية الإنجاز	24/18/12/6		14.4	14	2.91

من خلال الجدول رقم(03) الذي يظهر نتائج قياس مستوى المهارات النفسية عند لاعبيالرياضاتالجماعية نلاحظ قيم الانحرافات المعيارية صغيرة و تقارب في قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد مع وسيطها مما يدل على تمركز النتائج قرب الوسيط حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي ما بين 13.17 كأصغر قيمة عند مواجهة القلق و أعلى قيمة 15.4 كأكبر قيمة عند الاسترخاء و كلاهما أكبر من نصف العلامة الكاملة 24 و بالتالي يمكن القول بأن الرياضيين فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية قيد الدراسة يمتلكون قدرا جيدا من المهارات النفسية.

شكل (01): المتوسط الحسابي والوسيط لمستوى المهارات النفسية للرياضات الجماعية



8. عرض نتائج الفرضية الثانية:

1.8. ترتيب المهارات النفسية للرياضات الجماعية:

جدول 04: ترتيب المهارات النفسية عند رياضي الرياضات الجماعية

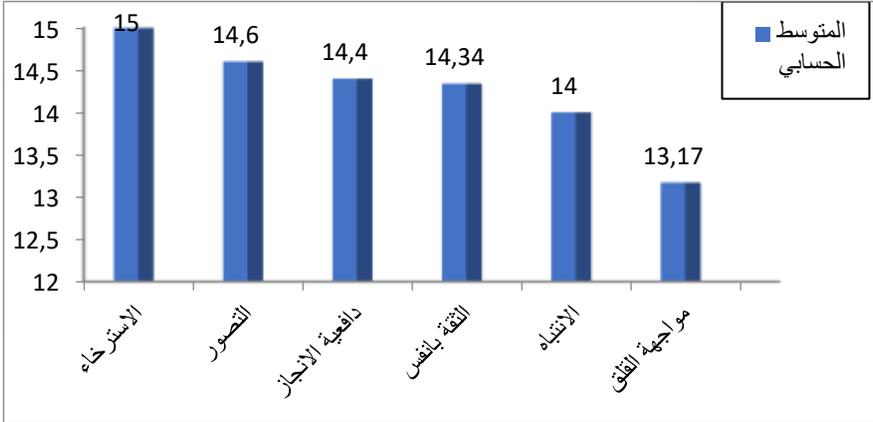
الترتيب	المهارة	رقم العبارات	المتوسط الحسابي
1	الاسترخاء	20/14/8/2	15.4
2	التصور	19/13/7/1	14.6
3	دافعية الإنجاز	24/18/12/6	14.4
4	الثقة بالنفس	23/17/11/5	14.34
5	الانتباه	21/15/9/3	14
6	مواجهة القلق	22/16/10/4	13.17

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ بأن رياضي فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية يتمتعون بمستوى جيد من المهارات النفسية مع وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد هذه المهارات وهذا ما بينه الجدول رقم 06 و جاء ترتيب هذه المهارات حسب المتوسط الحسابي بالترتيب الآتي :

- 1- الاسترخاء 3-دافعية الانجاز 5- الانتباه
2- التصور 4- الثقة بالنفس 6- مواجهة القلق

و الشكل الموالي يوضح هذا الترتيب.

شكل 02 ترتيب المهارات النفسية حسب المتوسط لرياضيي الرياضات الجماعية



من خلال الشكل رقم (02) الذي يوضح ترتيب المهارات النفسية حسب المتوسط الحسابي لرياضيي فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية نلاحظ أن هناك تفاوت في مستوى المهارات و هذا من خلال نتائج المتوسط الحسابي و الذي كانت أعلى قيمة عند مهارة الاسترخاء بمتوسط حسابي 15 في حين كانت أدنى قيمة 13,17 عند مهارة مواجهة القلق مما يبين بأن هناك فروق دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية لدى رياضيي فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية .

9. الاستنتاجات:

✚ يتميز لاعبي فئة أقل من 15 سنة الرياضات الجماعية بقدر جيد من المهارات النفسية.
✚ يتميز لاعبي الرياضات الجماعية بقدر متفاوت في أبعاد المهارات النفسية وذلك عندما تم مقارنة المتوسطات الحسابية لكل بعد حيث جاء الترتيب كالآتي:

✚ الاسترخاء (15)

✚ التصور (14,6)

✚ دافعية الإنجاز الرياضي (14,4)

✚ الثقة بالنفس (14,34)

✚ مواجهة القلق (13,17)

هناك تفاوت في مستوى أبعاد المهارات النفسية لدى رياضي فئة أقل من 15 سنة للرياضات الجماعية.

10. مقابلة النتائج بالفرضيات :

1.10. الفرضية الأولى: "مستوى المهارات النفسية جيد لدى رياضي الرياضات الجماعية"

من خلال نتائج قياس مستوى المهارات النفسية للاعبين فئة أقل من 15 سنة في الرياضات الجماعية الموضحة في الجدول (03) و الشكل (01) تثبت صحة الفرضية القائلة بأن مستوى المهارات النفسية جيد لدى رياضي الرياضات الجماعية و ذلك من خلال توزيع المتوسطات الحسابية لأبعاد المهارات النفسية قرب وسيطها و الذي كان أكبر من نصف العلامة العظمى للاستخبار $12 = 2/24$.

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة جوبر خالد، 2021، حيث كانت من ابرز نتائجها أن لاعبي كرة القدم يتميزون بمستوى منخفض في مستوى المهارات النفسية و أول ذلك إلى نقص التدريب.(جوبر، 2021، صفحة 506)

كما نفسر تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى جيد من المهارات النفسية التالية (مواجهة القلق ، دافعية الإنجاز الرياضي، التصور، الاسترخاء، الثقة بالنفس) هو اثر التدريب المستمر وانعكاس ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية على اكتساب المهارات النفسية لدى الممارسين.

2.10. الفرضية الثانية: "هناك فروق إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية".

من خلال نتائج الجدول رقم (04) و الشكل رقم (02) يظهر تفاوت في قيم المتوسط الحسابي لأبعاد المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية و بالتالي هناك فروق إحصائية في مستوى هذه الأبعاد أي أن هناك فروق في مستوى المهارات النفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية الممثلين لعينة الدراسة أي صحة الفرضية القائلة بوجود فروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية .

نرجع ذلك إلى مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين، كما انه لا يوجد ثبات في المهارات النفسية بين اللاعبين لان الجانب النفسي يتأثر بعدة أمور كالبينة و ظروف اللاعب ومستواه المهاري كما أنها تتأثر بشخصية المدرب و بعض المتغيرات الأخرى كتقدير الذات والدافعية وغيرها...، وهذا ما يخلق تفاوت في مستوى هذه السمات بين لاعبين.

11. الاقتراحات والتوصيات:

- بعد الاطلاع على نتائج الدراسة وفي ضوء ما توصلنا إليه إرتئينا أن نقدم جملة من الاقتراحات والتوصيات للباحثين في هذا المجال وكذا المدربين والمرين الرياضيين.
- _ الاهتمام بالبحث في المجال النفسي الرياضي لما له انعكاس على أداء الرياضي .
- _ إعداد برامج تدريبية للمهارات النفسية ودمجها مع برامج الإعداد البدني .
- _ فتح دورات تكوينية لتوعية والعاملين في المجال الرياضي لرفع المستوى العلمي في كيفية التعامل مع الإعداد النفسي للرياضي وذلك من تأطير أساتذة وباحثين في المجال.
- _ فتح أقسام في معاهد التربية البدنية والرياضية تختص بالتحضير النفسي أسوة بالدول الرائدة في هذا المجال.
- _ اجراء دراسة مقارنة في مستوى المهارات النفسية بين رياضي لعبة كرة القدم و رياضي لعبة كرة اليد
- _ اجراء دراسات مستقبلية حول مستوى المهارات النفسية عند لاعبي الانشطة الرياضية الاخرى.

12. المراجع:

1. محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أسامة كامل راتب، تدريبات المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي). القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
3. نور الدين عبد الله نجايي، العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي عدد 14، 2017.
4. زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاسها على السمات الانفعالية. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، 2001.
5. أحمد صلاح، السلسلة الرياضية كرة اليد (الإصدار 1، القاهرة، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، 2014.
6. الهواري خويلدي، سليم اقزوح، ومحي الدين جمال سليم، واقع النصوص التنظيمية المسيرة للرابطة الولائية لكرة القدم بالبيض على تسيير المنافسات، مجلة التكامل (1)، 2020.
7. الهواري القيزي، ونور الدين بن حامد، علاقة التصور العقلي بالإدراك الحسي الحركي لدى ناشئ كرة الطائرة (9-12). مجلة المنظومة الرياضية 8(3)، 2021.
8. علاوي، محمد حسن، البحث العلمي التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
9. خالد جوبر.. دراسة مقارنة في مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة. مجلة تنمية الموارد البشرية 16(2)، 2021.