

علاقة المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد بالسمات الدافعية الرياضية

فايز يحيى حسين الهندي

كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

falhindi1980@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v3i1.131>

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب كرة اليد والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعب كرة اليد قيد الدراسة. وقد تم تطبيق مقياس السمات الدافعية الرياضية تصميم "تنكو" و "ريتشارد" اقتباس وتعديل د. محمد حسن علاوي ، ومقياس استخبارات المهارات النفسية صممه كل من "ستيفاتن بل" و "جون إيلنسون" و "كريستوفر شامبروك" وقد قام د. محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبي كرة اليد بكلية التربية الرياضية المستوى الدراسي (الأول - الثاني - الثالث) وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب كرة اليد وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد.

Abstract

The study aims to specify the sport defensive features that discriminates Handball players, and psychological skills that participates in developing it and recognizing the relation species between psychological and defensive skills that discriminates Handball players in this study.

The estimation sport defensive measurement was applied, which is designed by "Ttko" and "Richard", modulated and quoted by Dr. Mohamed Hassan Alawy and inquiring psychological skills measurement was designed by "Stephan Bill" , "John Alinson" and "Christopher Shambrok" Dr. Mohamed Hassan Alawy had prepared and translated it in to Arabic Language.

It was applied on Handball players at the college of physical Education, academic level (first – second – third) and the study had reached to determine the sport defensive Features that discriminates Handball players, the results that there is a positive relation between some sport defensive features and psychological skills which discriminates Handball players.

مقدمة الدراسة :

والنفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من

قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية؛ فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (راتب ، 2000 ، 3)

والمهارات النفسية تمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية؛ فالأبطال الرياضيون

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني و المهارى و الخططى ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة؛ ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية. (راتب، مرسي، 1991، 331)

محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسئولاً عن استمرارية وجهته وتحديدها.

ويذكر مصطفى أبو زيد عن لندزالي **Lindsly** إلى الدافعية باعتبارها محرك ناتج عن مجموعة القوى التي تحرك السلوك سواء القوى الداخلية أو الخارجية (أبو زيد، 1990، 9-24).

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة، وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب أو تحريضه إلى بذل المجهود، فمَنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره... إلخ كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (النقيب، 1990، 107)

مشكلة الدراسة :

1- إن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية لأقصى درجة ممكنة؛ وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن وللتكامل بين جوانب الشخصية، الذي يتمثل في المهارات النفسية كالجانب العقلي بجانب السمات الدافعية إذ أنهما يمثلان بعداً هاماً في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب هذه المهارات دوراً هاماً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية. (علاوي : 1979: 16)

وتعتبر كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير، الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، وهذا من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب

على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيساً في تحقيق الفوز. (علاوي، 1979، 35)

ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين بالنواحي البدنية و المهارية و الخططية دون أي اعتبار للجانب النفسي من شخصية اللاعبين، وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضاً.

ويضيف محمد حسن أبو عيبة (1986) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعه له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية؛ فالفرد الرياضي الذي يفقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية. (أبو عيبة، 1986، 185)

ويشير العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية التي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (شمعون: 1996: 362)

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي. (راتب : 1996: 213)

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية، وينبغي على المدرب الرياضي التعرف على تلك العوامل حتى يتمكن من توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية (علاوي : 1996: 235)، حيث تعد الدافعية بمثابة

" الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات " ومن أهم نتائجها التعرف على المستوى الكمي للمهارات العقلية لدى المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد، ووجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة للناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول).

2-2 دراسة نادية سلطان ونبيلة محمود (1999):

" السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالسمات الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية " ومن أهم نتائجها تميز ناشئات كرة اليد قيد الدراسة بالسمات الدافعية الآتية: المسؤولية، الضمير الحي، الحالة التدريبية، الثقة بالآخرين، الحافز، القيادة، الثقة بالنفس.

2-3 دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001):

" العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة " ومن أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز - التحمل النفسي - هادفة الاستجابة - القبول أو الانتماء الاجتماعي)، وأنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

2-4 التعليق على الدراسات المشابهة

يتضح من خلال المسح المكتبي للدراسات المشابهة بموضوع البحث ما يلي:

1. لم تتناول الدراسات السابقة تحديد المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة اليد.
2. تناولت بعض الدراسات تحديد السمات الدافعية للاعبين كرة اليد ولم تتعرض للاعبين كرة السلة.
3. تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية التدريب العقلي في تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية وعلاقتها بالمهارات الرياضية المختلفة، ولم تتعرض الدراسات للتعرف على طبيعة هذه المهارات النفسية بالنسبة للاعبين كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاماً على المدربين التخطيط المبكر؛ لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين كرة اليد حتى يتمكن من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعداد البدني والمهاري والخططي.

ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلى هذه الدراسة، التي تهدف إلى التعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها لاعبي كرة اليد مما قد يساهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبين مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات.

أهداف الدراسة :

- 1- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد.
- 2- تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبين كرة اليد.
- 3- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين و للاعبين كرة اليد.

تساؤلات الدراسة :

- 1- هل يمكن التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبي كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء؟
- 2- هل يمكن تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة اليد؟
- 3- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء؟

مجالات الدراسة :

- 1- المجال البشري : لاعبو كرة اليد بالمستوى الدراسي الأول والثاني والثالث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء.
- 2- المجال الزمني : المدة من 2018/10/10م ولغاية 2018 /12/27م
- 3- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء.

الدراسات السابقة:

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة توصل الباحث إلى بعض الدراسات التي تناولت كلاً من المهارات النفسية والسمات الدافعية، وتم تحديدها فيما يلي:

1-2 دراسة بثينة فاضل (1999):

البنسون **Albinson**، وكريستوفر شامبروك **Shambrook** (1996)؛ لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي، وهي تشتمل على الأبعاد التالية:

- 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 السابق توضيحها تمثله 4 عبارات، ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه (علاوي : 1994 : 543-547).

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية:

تصميم "تكو" و "ريتشارد" وتتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين، وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي (علاوي : 1998 : 17-26).

المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة)

على الرغم من أن أدوات الدراسة تم تقنينها من قبل في البيئة المصرية على مختلف الأنشطة، ولها معاملات علمية عالية، إلا أن الباحث قام بتقنين أدوات الدراسة على عينة من مجتمع البحث بالبيئة اليمنية، وقد أسفر ذلك عن:

ثبات المقياسين:

تم حساب معامل ثبات المقياسين بحساب معامل ألفا، وباستخدام طريقة إعادة الاختبار لأبعاد مقياس المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية على عينة قوامها (15) لاعباً من لاعبي كرة اليد بكلية التربية الرياضية، ثم أعيد تطبيق المقياسين مرة ثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور أسبوع من تاريخ القياس الأول، وقد أسفر ذلك التطبيق عن النتائج التالية، توضحها الجداول (3)، (4).

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية)، وذلك لملائمته لأهداف البحث وتساؤلاته.

عينة الدراسة:

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية قوامها (40) لاعباً من لاعبي كرة اليد من المستوى الدراسي الأول والثاني والثالث بكلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء والجدول التالي رقم (1) يوضح عدد أفراد فريق كرة اليد بالمستوى الأول والثاني والثالث.

جدول رقم (1) التوصيف العددي لعينة الدراسة

م	المستوى	عدد أفراد العينة
1	الأول	15
2	الثاني	20
3	الثالث	10
	إجمالي أفراد العينة	45

ولقد تم تطبيق أدوات البحث لجمع البيانات على أفراد العينة في الفترة من 2018/10/10م ولغاية 2018/12/27م والجدول التالي رقم (2) يبين تجانس أفراد العينة على متغير العمر.

جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة ن=45

المعاملات الإحصائية متغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل الالتواء
السن	20.11	92.76	0.03

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن معاملي الالتواء لمتغير العمر التدريبي ينحصر فيما بين +3، -3 مما يشير إلى تجانس أفراد العينة.

أدوات الدراسة:

مقياس المهارات النفسية:

ويسمى اختبار المهارات العقلية **Mental Skills Questionnaire** صممه كل من ستيفان بل **Bull**، وجون

ثبات مقياس المهارات النفسية:

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (ع) لثبات مقياس

المهارات النفسية للعينه قيد الدراسة (ن=15)

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية للمهارات النفسية
	ع ²	س ²	ع ¹	س ¹	
0.84	3.70	18.47	2.99	19.47	القدرة على التصور
0.70	3.05	16.80	5.06	16.20	القدرة على الاسترخاء
0.73	3.92	15.73	5.89	16.07	القدرة على تركيز الانتباه
0.76	4.04	14.07	4.04	13.93	القدرة على مواجهة القلق
0.77	4.28	15.93	3.70	16.40	الثقة بالنفس
0.68	3.18	18.87	3.81	19.60	دافعية الإنجاز الرياضي

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.592 عند (0.05) = 0.441

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على حدة من المهارات النفسية دالة معنويًا عند (0.01) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

جدول (3)

مصنوفة قيم معاملات ألفا (Alpha) لثبات أبعاد مقياس المهارات النفسية قيد الدراسة (ن=15)

م	أبعاد المقياس	التصور	الاسترخاء	الانتباه	القلق	الثقة بالنفس	الإنجاز	دافعية
1.	التصور
2.	الاسترخاء	0.553
3.	الانتباه	0.108	0.348
4.	القلق	0.340	0.333	0.742
5.	الثقة بالنفس	0.1981	0.4554	0.3529	0.5385	.	.	.
6.	الإنجاز	0.0916	0.4120	0.5415	0.5541	0.7707	.	.

ألفا = 0.8055

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع قيم المعاملات للثبات بطريقة ألفا (Alpha) غير دالة معنويًا، وقد تراوحت بين (0.0916 ، 0.7708)، وهذا يعنى عدم وجود علاقة بين أبعاد المقياس مع بعضها، مما يؤكد استقلال كل بعد على حدة في قياسه لأبعاد المهارات النفسية قيد الدراسة (منسي : 1980 : 9).

معامل ألفا = 0.8680

ثبات مقياس سمات الدافعية الرياضية قيد الدراسة:

جدول (5)

مصنوفة قيم معاملات ألفا (Alpha) لثبات أبعاد مقياس السمات الدافعية الرياضية للعينة قيد الدراسة (ن = 15)

م	أبعاد المقياس	الحافز	العدوان	التصميم	المسؤولية	القيادة	الثقة بالنفس	التحكم الانفعالي	الصلابة	التدريبية	الضمير الحي	الثقة بالأخدين
1	الحافز	-										
3	التصميم	0.1987		0.5358								
4	المسؤولية	0.2132		0.5507	0.5750							
5	القيادة	0.0000		0.4215	0.5959	0.0315						
6	الثقة بالنفس	0.3162		0.6283	0.6929	0.4214	0.5590					
7	التحكم الانفعالي	0.4854		0.6337	0.4675	0.5026	0.0735	0.3837				
8	الصلابة	0.5252		0.5478	0.4869	0.3219	0.0232	0.7266	0.6646			
9	التدريبية	0.1555		0.5357	0.4195	0.1990	0.5683	0.2459	0.3451	0.0408		
10	الضمير الحي	0.1525		0.1212	0.2570	**0.2115-	0.5122	0.4822	0.0740	0.2903	0.4270	0.1705
11	الثقة بالأخدين	0.0000			0.4523	0.4767	0.3953	0.5303	0.4651	0.2936	0.5797	-

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا (Alpha) غير دالة معنوياً وتراوح بين (-0.2115، 0.7407)، وهذا يعني عدم وجود علاقة بين محاور المقياس وبعضها مما يؤكد استقلال كل بعد على حدة في قياسه لأبعاد السمات الدافعية الرياضية قيد الدراسة (منسي : 1980: 9).

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (ع) لثبات مقياس السمات الدافعية الرياضية للعينة قيد الدراسة (ن = 15)

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية
	ع ²	س ²	ع ¹	س ¹	السمات الدافعية الرياضية
	0.85	1.80	19.6	1.96	18.88
	0.97	2.91	19.2	3.50	18.48
	0.96	2.55	19.06	3.03	17.73
	0.87	1.82	20.8	2.12	19.9
	0.99	2.81	18.9	3.67	18.07
	0.86	1.97	20.2	2.79	19.74
	0.96	2.37	17.7	3.66	15.87
	0.78	2.90	18.5	3.011	17.27
	0.94	3.48	20.33	4.48	20.4
	0.77	2.99	20.06	2.70	19.8
	0.93	3.46	18.6	3.70	19.74

مستوى الدلالة عند 0.595 = (0.01) عند 0.443 = (0.05)

يتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على

من صدق المقياس مرة أخرى قام الباحث باستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لدرجات المقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعب كرة يد وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما. ويوضح ذلك جدول رقم (7).

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأرباع الأعلى والأرباع الأدنى
وقيمة ت المحسوبة لصدق مقياس المهارات النفسية

م	الفروق بين المهارات النفسية	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القدرة على التصور	21.28	1.66	14.44	1.63	**20.25
2	القدرة على الاسترخاء	20.02	1.26	11.35	1.80	**21.62
3	القدرة على تركيز الانتباه	22.35	1.86	9.45	2.54	**17.26
4	القدرة على مواجهة القلق	19.55	1.75	9.13	2.67	**11.80
5	الثقة بالنفس	21.10	1.97	12.11	1.08	**9.16
6	دافعية الإنجاز الرياضي	22.82	1.90	14.72	1.19	**18.66

** 0.01 = قيمة ت عند مستوى 0.01 = (2.65)

يتضح من جدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لدرجات لاعبي كرة اليد على المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعنى قدرة المقياس على التمييز وإظهار الفروق بين لاعبي كرة اليد، وهذا يؤكد على صدق الاستبيان قيد الدراسة.

صدق مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

بالرغم من أن للمقياس معاملات صدق عالية حيث تم حسابه عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع كل من قائمة السمات الدافعية للرياضيين ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة وقد أسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين الأبعاد المتشابهة في هذه المقاييس الثلاثة (علاوي : 1998: 20).

ورغم أن للمقياس معاملات صدق عالية في ضوء ما أشار إليه الباحث؛ فقد قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس مرة

حدة من المهارات النفسية دالة معنوياً عند (0.01) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

20 دقيقة للإحماء والجزء التمهيدي

60 دقيقة جزء أساسي

10 دقائق جزء ختامي

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على أربعة من لاعبي الرمي من غير عينة البحث، وقد طبق عليهم بعض وحدات البرنامج المقترح؛ بهدف معرفة مدى ملاءمة البرنامج لقدرات اللاعبين البدنية، وتحديد الجرعات المناسبة لهم، وكذا كيفية تطبيق القياسات لتلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية، وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية وجود بعض العقبات عند تطبيق بعض التمرينات؛ لعدم توافر الإمكانيات اللازمة لتطبيقها، مما أدى إلى حذفها من البرنامج. وفي نهاية التجربة الاستطلاعية تم التغلب على كافة الصعوبات وأصبح البرنامج معداً للتنفيذ.

التجربة الأساسية :

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث والتغلب على الصعوبات التي أظهرتها التجربة الاستطلاعية بدأ الباحث في تنفيذ البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ برنامج التدريب العادي، وقد استمر تنفيذ البرنامجين نحو ثمانية أسابيع ابتداءً من منتصف فبراير حتى منتصف شهر أبريل 2021 م من نفس العام، وكان التدريب يتم بواقع أربعة أيام في الأسبوع الواحد بزمّن قدره تسعون دقيقة للوحدة التدريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة المحددة قام الباحث بإجراء عملية القياس النهائي لمجموعتي البحث.

المعالجات الإحصائية:

صدق المقاييس:

صدق مقياس المهارات النفسية:

قام الباحث بإجراء الصدق للمقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك عند التطبيق بالالتزام مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة (علاوي: 1998: 543)، وللتأكد

ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس (سمات الدافعية الرياضية) على عينة الدراسة والمتكونة من لاعبي كلية التربية الرياضية بكرة اليد، المستوى (الأول - الثاني - الثالث) والبالغ عددهم (45) لاعباً من 2018/10/10م ولغاية 2018/12/27م.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط.

النسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:-

عرض ومناقشة نتائج المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد:

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد وترتيبها تنازلياً (ن = 45)

م	المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للمهارة %	ترتيب المهارات النفسية تنازلياً
1	دافعية الإنجاز	18.79	3.70	78.0	الأولى
2	القدرة على التصور	17.04	3.80	72.00	الثانية
3	الثقة بالنفس	15.89	3.79	67.2	الثالثة
4	القدرة على الاسترخاء	15.66	4.10	65.7	الرابعة
5	القدرة على تركيز الانتباه	15.46	4.45	64.3	الخامسة
6	القدرة على مواجهة القلق	13.77	4.44	58.2	السادسة

يتضح من الجدول (9) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية، وكذلك النسبة المئوية لكل بعد على حدة بالترتيب على النحو التالي: دافعية الإنجاز، القدرة على التصور، الثقة

أخرى وذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لدرجات المقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (30) لاعباً خارج عينة الدراسة، ورتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً، وقد تم تحديد الأرباع الأعلى متمثلاً في (15) لاعباً، والأرباع الأدنى (15) لاعباً، وتم حساب دلالة الفروق بينهما بواسطة اختبار (ت)، ويوضح جدول (8) صدق مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأرباع الأعلى والأرباع الأدنى وقيمته المحسوبة لصدق مقياس سمات الدافعية الرياضية

م	الفرق بين سمات الدافعية الرياضية	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	الحافز	0.45	2.75	0.388	4.17
2	الدوائية	0.64	2.72	0.51	4.65
3	التصميم	0.29	2.86	0.45	4.28
4	المسؤولية	0.46	3.27	0.46	4.25
5	القيادة	0.52	2.55	0.50	4.37
6	الثقة بالنفس	0.50	2.66	0.40	4.19
7	التحكم الانفعالي	0.52	2.80	0.21	4.23
8	الصلابة	0.41	2.81	0.40	4.19
9	التدريبية	0.40	2.82	0.40	4.82
10	الضمير الحي	0.60	2.82	0.48	4.75
11	الثقة بالآخرين	0.30	3.09	0.52	4.45

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.01 = 3.105 * 0.01$

يتضح من جدول (8) أن قيمة ت المحسوبة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاعبين كرة اليد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا يعنى قدرة المقياس على التمييز وإظهار الفروق بين اللاعبين، وهذا يؤكد على صدق المقياس قيد الدراسة.

التجربة الرئيسية:-

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياسين وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة الدراسة، قام الباحث بتنفيذ الدراسة من خلال توزيع استمارات مقياس (المهارات النفسية) بيوم واحد

لتأثيرها على أداء اللاعبين، كما أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (نور الدين، محمد : 1994 : 98-99).

وتأتي بعد ذلك مهارة الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي، والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (شمعون : 1995 : 66) وهذا ما يحتاج إليه لاعبي كرة اليد حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

ويتميز لاعبي كرة اليد بالقدرة على تركيز الانتباه؛ حيث يعد الانتباه بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (أبو زيد : 1990 : 219).

ويرى عبد العزيز النمر و مدحت صالح أنه لتحسين نسبة التصويب للاعبين يجب تنمية اتجاهات صحيحة نحو التصويب من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبة، وتعليم اللاعبين كيفية إغفال الأمور التي تشتت الانتباه، وأن يروا فقط الكرة والمرمى في أذهانهم أثناء التصويب، بالإضافة إلى بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق تركيز وتعزيز التصويب الناجح، أما التصويب الفاشل فيتم تحليله والاستفادة من تحليل أخطائه (النمر، صالح : 1998 : 35).

ويأتي في المرتبة الأخيرة القدرة على مواجهة القلق؛ حيث يواجه لاعبو كرة اليد الكثير من المواقف التي ترتبط بالقلق، وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية، حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية، لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي (علاوي، رضوان : 1987 : 379).

ولذلك نرى أنه جاء في المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب المهارات النفسية للاعبين كرة اليد؛ حيث يعملون دائماً على

بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق.

ويعزي الباحث تصدر بعد دافعية الإنجاز في الترتيب الأول لأبعاد المهارات النفسية إلى أن لاعبي كرة اليد يبذلون جهداً كبيراً أثناء المنافسات؛ من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، أي الوصول للتفوق في الأداء، مما يؤكد أن دافعية الإنجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي. (راتب : 1990 : 30)

ثم يأتي بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل لاعب في ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً في ذلك كل حواسه المختلفة، مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره، ويشير أسامة راتب (2000) إلى أن التصور الذهني النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محدداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة، فلاعب كرة اليد الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على مرمى كرة اليد يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهي بذلك تقوي وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء هذه المهارة، والتصوير يمثل إحدى هذه الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات؛ فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (راتب : 2000 : 316-317).

كما أن استحضار اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيها وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون له في أن يصبح أكثر تعوداً بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي والدفاعي والهجومية الصحيح (راتب : 2000 : 316-317).

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فيأتي في المرتبة الثالثة؛ حيث تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً

اليد مقارنة بالحد الأقصى (5) لكل سمة على حده قد تم تحديد وترتيب السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب كرة اليد قيد الدراسة على النحو التالي: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، العدوان، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

ويعزي الباحث تصدر سمة الحالة التدريبية في الترتيب الأول بين سمات الدافعية قيد الدراسة إلى أن لاعبي كرة اليد ينتظرون بشغف المنافسة القوية، ويضعون لأنفسهم أهدافاً عالية ويطمحون في أن يكونوا دائماً أفضل، ويتقبلون المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك سيساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح، ومن ثم يتسم سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة والسعي للارتفاع بمستواهم الرياضي (خليفة : 1985: 108-108).

ثم جاءت سمة الضمير الحي في الترتيب الثاني للسمات، وذلك يعنى تميز لاعبي كرة اليد قيد الدراسة بالإحساس بالواجب، وعدم التملق للمدرب واتباع النظم والقواعد المقررة، وكذلك تفضيل مصلحة الفريق فوق المصلحة الشخصية.

أما سمة المسؤولية فقد جاءت في الترتيب الثالث، وهذا يعنى تميز اللاعبين قيد الدراسة بتحمل المسؤولية فيما يسند إليهم من أعمال وواجبات وقوة إرادة خلال عمليات التدريب والمنافسة الرياضية.

وجاءت سمة الثقة بالآخرين في الترتيب الرابع وهذا يعنى ثقة اللاعبين قيد الدراسة بأسلوب المدرب والجهاز التدريبي والزملاء في الفريق ويتسم بالعلاقات الطيبة معهم.

وجاءت سمة الحافز في الترتيب الخامس؛ حيث يعنى ذلك تميز اللاعبين برغبتهم الحقيقية في الكسب والنجاح، حيث يسعى كل لاعب للفوز والإنجاز وتحقيق النجاح والاستمتاع بمواجهة التحدي (علاوي، رضوان : 1987: 454).

أما سمة العدوان فقد جاءت في الترتيب السادس؛ حيث إن هذه السمة تفرض على أداء اللاعب شيئاً من الخشونة في اللعب، ولا يهاب من احتمالية الإصابة (علاوي، رضوان : 1987: 455).

أما سمة التصميم فقد جاءت في الترتيب السابع حيث إن اللاعب الذي يتميز بالتصميم لا يستسلم بسهولة، ويقبل على

مواجهته والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة فاضل (1999) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الإنجاز الرياضي، والقدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق (فاضل : 1999 : 9).

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير التساؤل الأول للدراسة والخاص بالتعرف على المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد قيد الدراسة وترتيبها.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للسمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب كرة اليد وترتيبها تنازلياً

م	السمات الدافعية الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للبعد %	ترتيب السمات الدافعية تنازلياً
1	الحالة التدريبية	3.97	0.86	79.6	الأولى
2	الضمير الحي	3.90	0.80	78.1	الثانية
3	المسؤولية	3.89	0.51	77.7	الثالثة
4	الثقة بالآخرين	3.83	0.70	76.4	الرابعة
5	الحافز	3.81	0.68	76	الخامسة
6	العدوان	3.52	0.78	69.8	السادسة
7	التصميم	3.48	0.67	69.2	السابعة
8	الصلابة	3.44	0.70	68.4	الثامنة
9	الثقة بالنفس	3.43	0.75	68	التاسعة
10	القيادة	3.39	0.80	67.6	العاشرة
11	التحكم الانفعالي	3.29	0.65	65.1	الحادية عشر

تشير تعليمات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية قيد الدراسة إلى أن زيادة درجة اللاعب في السمة تعنى مدة قوة تلك السمة التي يمتلكها الرياضي حيث يحدد المقياس للحد الأقصى لدرجة السمة = 5 . (علاوي : 1998 : 20)

وبناء على ذلك يتضح من جدول (10) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية للسمات الدافعية الرياضية للاعب كرة

جدول (11)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد مقياس

السمات الدافعية الرياضية ن=45

السمات الرياضية الدافعية	الحافز	العدوان	التصميم	المسؤولية	القيادة	الثقة بالنفس	الحكم الاتعالي	الصلاية	التدريبية	الضمير الحي	الثقة بالآخرين
1	0.041	0.053	0.235	0.518	0.157	**0.416	0.052	0.192	0.148	0.156	0.0378
2	0.240	0.020	**0.380	**0.407	0.0244	*0.354	*0.301	**0.421	**0.359	0.256	0.288
3	*0.263	0.131-	*0.346	0.253	0.0513	*0.259	*0.297	0.231	0.178	**0.374	0.217
4	*0.412	0.081	0.120	*0.293	0.090	*0.281	0.223	*0.273	0.063	0.211	0.063
5	0.077	0.114	**0.380	**0.474	*0.267	**0.456	*0.259	*0.349	**0.502	**0.396	**0.388
6	**0.428	0.056	**0.430	*0.325	*0.259	0.131	0.236	**0.469	**0.559	**0.422	0.025

** دال عند 0.01 = 0.358

* دال عند 0.05 = 0.257

التدريب الجاد لفترات طويلة؛ بما يمكنه من تحقيق أهدافه أي أنه يبذل مزيداً من الجهد سواء في التدريب أو المنافسة، ويستمر في العطاء بجد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التدريب أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف متغيرة. (خليفة : 1985: 109-110)

وتعتبر سمة الحالة التدريبية، والضمير الحي، والمسؤولية، والثقة بالآخرين، والحافز؛ من أكثر السمات الدافعية المميزة للاعبين كرة اليد في ضوء دراسة قيم المتوسطات الحسابية لها ويرجع الباحثان تميز لاعبي كرة اليد بتلك السمات أكثر من باقي السمات الأخرى إلى طبيعة اللعبة.

حيث يرى العلماء بأن الأمر يتطلب تنمية سمات ضرورية معينة، وهي بدورها تسهم في قدرة الفرد على التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين، أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (علاوي : 1994 : 148)

ويتضح لنا من خلال المناقشة السابقة للنتائج تفسير التساؤل الثاني للدراسة والخاص بالتعرف على السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة اليد بكلية التربية الرياضية.

ثالثاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض سمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (11) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات الضمير الحي بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات (الحافز . التصميم . الثقة بالنفس . التحكم الانفعالي) وهذا يؤكد أن الانتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه Attention و التركيز Concentration من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. ويذكر محمد العربي شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة.

وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح ، ويشير ندفير Nideffer في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث إنه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي يمكن أن إرجاعها في كثير من الأحيان إلى فقدان تركيز الانتباه. (شمعون : 1996: 258)

رابعاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية الرياضية:

أظهرت نتائج جدول رقم (11) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وسمات الحافز وعلاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على مواجهة القلق وسمات (المسئولية . الثقة بالنفس . الصلابة) وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات حسن السيد أبو عبده (أبو عبده : 1994 : 121)، صباح على صقر (صقر : 1993 : 112) والتي أشارت إلى أن القلق Anxiety يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية؛ حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين وخاصة الناشئين منهم؛ نتيجة

يتضح من الجدول رقم (11) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.502)، (0.259) بدلالة معنوية تتراوح ما بين (0.01)، (0.05) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي : أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى 0.01 بين القدرة على التصور والثقة بالنفس، وهذا يعنى أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد. (عنان : 1995 : 344)

فاللاعب حينما يعترض تمريرات الفريق المنافس يجب أن يكون واثقاً من نفسه ومن قدرته ومهارته في قطع الكرات وفي نفس الوقت لا يبدو عليه التردد أو القلق وخاصة في المواقف غير المتوقعة. (علاوي، رضوان : 1987 : 456)

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية

أظهرت نتائج جدول رقم (11) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين القدرة على الاسترخاء وسمات (التصميم . المسئولية . الصلابة . التدريبية) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على الاسترخاء وسمتي (الثقة بالنفس . التحكم الانفعالي) ويؤكد هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخٍ Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس (1994 : Cox) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخٍ؛ حيث إنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتراً حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (عنان : 1995 : 315)

والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسئولية والقيادة.

ويتضح أيضاً من جدول رقم (11) وجود علاقة سالبة بين بعض المهارات النفسية كمهارة القدرة على التصور، والقدرة على تركيز الانتباه، وبعض السمات الدافعية الرياضية كسمة العدوان، ويفسر ذلك أسامة كامل راتب بأن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة يجعلهم أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدواني. (راتب : 2000 : 22)

وبالتالي كلما زادت قدرة لاعب كرة اليد على استخدام مهارة التصور بصورة جيدة أدى ذلك إلى عدم ظهور سمة العدوانية لديه؛ حيث يمكن الاستفادة من التصور في اكتساب اللاعب القدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته، وأيضاً العمل على تطوير وبناء ثقته في نفسه وتدعيم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية. (راتب : 2000 : 119 - 120)

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير التساؤل الثالث والذي أثبت العلاقة الإيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعب كرة اليد "قيد الدراسة" ما عدا مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود عينة الدراسة، والنشاط الرياضي المختار، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج؛ أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. يتميز لاعب كرة اليد "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية : مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق.
2. يتميز لاعب كرة اليد "قيد الدراسة" بسمات الدافعية الرياضية الآتية : الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسئولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، وقد أوضح هذا محمد حسن علاوي (علاوي : 1994 : 280)

خامساً : العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية:

يتضح من الجدول رقم (11) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (التصميم . المسئولية . الثقة بالنفس . التدريبية . الضمير الحي . الثقة بالآخرين) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (القيادة . التحكم الانفعالي . الصلابة) وهذا يعنى أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضي، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض السمات الدافعية التي تتمثل في سمات (المسئولية، التصميم، التدريبية، الضمير الحي والثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب (2000) إلى أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة. (راتب : 2000 : 342 - 343)

سادساً : العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية:

يتضح من الجدول رقم (11) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمات (الحافز . التصميم . الصلابة . التدريبية . الضمير الحي)، بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمتي (المسئولية . القيادة) ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب كرة اليد "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية

7. إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

قائمة المراجع

- 1- خليفة، إبراهيم عبد ربه. (1985). الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار . رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة. جامعة حلوان.
- 2- راتب، أسامة كامل. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 3- _____ (1997). قلق المنافسة (ضغوط التدريب) احتراق الرياضي). القاهرة. دار الفكر العربي.
- 4- _____ (1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين. دليل المدربين وأولياء الأمور. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 5- _____ (2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات). القاهرة . دار الفكر العربي.
- 6- _____ (2000). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 7- راتب، أسامة كامل و مرسى، مصطفى محمد (1991). السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- 8- فاضل، بثينة محمد. (1999). الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات . مجلة كلية التربية. العدد 27. جامعة طنطا.
- 9- أبو عبده، حسن السيد. (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصاد الضغط النفسي لدى ناشئى كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي. كلية التربية الرياضية للبنين. بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 10- فكري، سلوى عز الدين. (1991). تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد . نظريات

3. أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0.01)، (0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية، فيما عدا مهارة القدرة على التصور، والقدرة على تركيز الانتباه؛ فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان؛ حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

التوصيات :

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات يمكن التوصية بما يلي :
1. الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح، وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
 2. الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي، والتنسيق بينه وبين المدرب؛ لنجاح العملية التدريبية.
 3. ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية، والسمات الدافعية للاعبات كرة السلة، مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف، وملاحظة تطورها، ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب في الأندية الرياضية.
 4. أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
 5. أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
 6. التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذى يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.

- وتطبيقات. العدد العاشر. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- 11- إبراهيم، شعبان و بدر الدين، طارق. (2001) العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة. نظريات وتطبيقات. العدد 42 . كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- 12- صقر، صباح على. (1994) . قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. بحوث مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية و التراكمات والتحديات. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان.
- 13- شمعون، محمد العربي. (1995) . التدريب العقلي - الطريق إلى البطولة. الاتحاد العربي للطب الرياضي . مجلة علوم الطب الرياضي. العدد الثاني . البحرين.
- 14- _____ (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة. دار الفكر العربي.
- 15- أبو عبيدة، محمد حسن. (1986). المنهج في علم النفس الرياضي. الإسكندرية. دار المعارف.
- 16- علاوي، محمد حسن. (1983) . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف.
- 17- _____ (1994) . علم النفس الرياضي، ط9. القاهرة. دار المعارف.
- 18- _____ (1998) . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة . القاهرة. مركز الكتاب للنشر .
- 19- _____ (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة. مركز الكتاب للنشر .
- 20- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 21- منسى، محمود عبد الحليم. (1980) . مقدمة في الإحصاء النفسي والتربوي. دار المعارف.
- 22- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب". القاهرة. دار الفكر العربي.
- 23- أبو زيد. مصطفى. (1990). العوامل المرتبطة بالسلوك القيادي في المجال الرياضي. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان. القاهرة.
- 24- سلطان، نادية و محمود، نبيلة. (1999). السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالسمات الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية. المؤتمر العلمي الدولي الثالث، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر. 19-1999/10/22 . كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.
- 25- النقيب، يحيى كاظم. (1990). علم النفس الرياضي . معهد إعداد القادة. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة.