

المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

م . باسم سامي شهيد

جامعة ذي قار / كلية التربية الرياضية

Basem.sport@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان لعبة كرة السلة واحدة من أهم الفعاليات الرياضية التي تأخذ حيزاً كبيراً في المجال الرياضي لمعظم بلدان العالم والتي تعرض لها عدد من الباحثين والاختصاصيين كون هذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية وذهنية ومهارية وتكنيكية عالية واعداد جيد للحالة النفسية لما تمتاز به من سرعة ودقة في الإنجاز للوصول الى أفضل حالة لتحقيق أعلى مستوى من حيث الأداء ومن الانفعالات النفسية ، أما المشكلة فكانت من خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية بوصفه لاعباً يرى إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لدى ارتأى الباحث معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والتفوق الرياضي لما لهما من أهمية كبيرة في عملية الاعداد النفسي للمنافسات حيث تلعب المهارات النفسية دوراً مهماً للوصول الى الانجاز الرياضي ، وهدفت الدراسة الى التعرف على واقع والعلاقة بين مقياسي (المهارات النفسية ، وأبعاد التفوق الرياضي) لدى لاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقه الوسطى والجنوبية ، وأفترض الباحث بأن هنالك فروق إحصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبي كرة السلة المشاركة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقه الوسطى والجنوبية ، وكذلك وجود علاقة بينهما ، وقد تطرق الباحث في الدراسات النظرية الى بعض المفردات التي يمكن الاستفادة منها في هذه الدراسة ، وفي منهجية البحث والاجراءات الميدانية قام الباحث بأخذ عينه البحث على فرق الدوري التأهيلي لكرة السلة لمنطقه الوسطى والجنوبية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نفط ميسان ، البصرة) بكرة السلة وكانت عينه البحث(70)لاعباً ، وكذلك تم التطرق للأجهزة والأدوات المستخدمة وإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك ما قام به الباحثين من حيث الإجراءات وتحصيل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

ويعد جمع البيانات من خلال الاستمارات الخاصة ومعالجتها إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي (spss) تم عرضها على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي لغرض وضع الاستنتاجات التي تم التوصل اليها من خلال تلك النتائج حينها وصى الباحث ببعض التوصيات الخاصة لهذه الدراسة للإمكانية الاستفادة من هذه الدراسة والتجربة العملية .

- ضرورة الاستعانة بالمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .

- بوجود أخصائي رياضي نفسي له تأثير ايجابي لنجاح العملية التدريبية .

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

Abstract

Psychological skills of and their relationship to the dimensions of athletic excellence among players basketball

Basam Sami Shahed. Lecture

The game of basketball is one of the most important sporting events that take a lot of space in the field athlete for most countries of the world and suffered a number of researchers and specialists, the fact that this game requires physical abilities and mental and skill and prepare a good psychological state as it is the speed and accuracy in the achievement to get to the best condition to achieve the highest level in terms of performance and Psychomotor agitation, but the problem was through researcher experience in the field of physical education as a player sees the psychological preparation operations did not take an integrated dimension in memory of trained personnel in the field of training, as these operations did not take sufficient quota to Besides the physical and skill setup the one who felt the researcher know the relationship between mental skills and sporting excellence as they have great importance in the psychological preparation for the competition process where psychological skills play an important role to get to sporting achievement, the study aimed to recognize the reality of the relationship between measurements of (psychological skills, and the dimensions of excellence sports) among basketball players in the League qualifying excellent to the extent that the central and southern region, and I suppose the researcher that there are statistically significant differences between the dimensions (psychological skills and dimensions of sporting excellence) for basketball players to participate in the League qualifying excellent to the extent that the central and southern region, as well as the existence of a relationship between them, have been touched researcher in theoretical studies to some vocabulary that can be utilized in this study, and the research methodology and field procedures, the researcher took a sample search on qualifying Basketball League Central and South Region teams (Nasiriyah, district, municipal, small town of Daghara, Kut, Maysan Oil, Basra) basketball and was a research sample (70) as a player, as well as the hardware and tools used to address and conduct exploratory experiment and tests before and after, as well as what he has done research in terms of procedures and the collection of data and processed statistically .

After collecting the data through forms for the statistically treated by the statistical program (spss) were presented in the form of tables and then analyzed and discussed in a scientific manner for the purpose of establishing the conclusions that have been reached through those results then recommended researcher with some recommendations for the study of the possibility of benefiting from this study and practical experience .

- The need to use the skills and psychological dimensions of sporting excellence as a success and achieve the best results sports agents .
- The existence of a sports psychologist has a positive effect for the success of the training process .
- The need for the development of the sports psychologist and mental skills and develop a feature-oriented sporting excellence dimensions of basketball players .

with interest to identify the strengths and weaknesses and note its development and further evaluated with record rates of each player.

1-1 التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان جميع الفعاليات الرياضية تستند على الأسس العلمية للوصول إلى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب ، وإدخال كافة العلوم لرفع مستوى الأداء المهاري ، ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج المباريات ، علم النفس الرياضي حيث تلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في تحقيق الأهداف وإحراز البطولات فهي تؤثر على مستوى اللاعبين سواء كان ذلك من الناحية الفنية او الخطئية ، إن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقة التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة ليشاهدوا أروع ما يتمتع به اللاعبين من مهارة عالية في هذه اللعبة وكرة السلة تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً فيما يتطلبه طبيعة الموقف .

وعلم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ، اذ كانت هناك العديد من الدراسات والبحوث والتي أشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجابياً .

اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات ، وتعد (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعبين كأفراد او كمجموعة ، كما ان قلة الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج وبرامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص الأبعاد النفسية للفرق وإجراء البحوث والدراسات النفسية ، ومن هنا تبرز أهمية البحث الذي يتناول معرفة مستوى العلاقة بين (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبين الدوري التأهيلي الممتاز للمنطقة الوسطى والجنوبية العراق لكرة السلة ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .

2-1 مشكلة البحث :

أن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة ، وان الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد لا يتطلب فقط الإعداد البدني والمهاري ولكن لا بد من أن تتداخل مع الإعداد النفسي والعلوم الأخرى ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال اللعبة بوصفه لاعباً يرى إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب ، حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري ، وذلك لكون الفرق الذين يشاركون في بطولة النخبة في دوري التأهيلي للدرجة الممتازة لمنطقتي الوسطى والجنوبية في العراق كان مستواهم متواضع الى حد بعيد من نواحي كثيرة ، ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام .

لذى ارتأى الباحث التعرف على المهارات النفسية ومدى أثرها بأبعاد التفوق الرياضي ، ولهذا اجرى هذه الدراسة على الفرق الذين يشاركون في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز للمنطقة الوسطى والجنوبية العراق .

3-1 هدفا البحث : يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على واقع مقياسي (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) لدى لاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .
- 2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة السلة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

4-1 فرضا البحث : يفترض الباحث بأن :

- 1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبي كرة السلة المشاركة في دوري التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .
- 2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة السلة في التأهيلي لدرجه الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة السلة في دوري التأهيلي للدرجة الممتاز لمنطقتي الوسطى والجنوبية لأندية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نفط ميسان ، البصرة) بكرة السلة .
- 2-5-1 المجال المكاني : ساحات والقاعات المغلقة لأندية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نفط ميسان ، البصرة) بكرة السلة .
- 3-5-1 المجال الزمني : 2014/2/6 - 2014/5/20 .

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 المهارات النفسية في الرياضة :

يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الأداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك ،والواقع ان سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئا جديدا في البرنامج الرياضي ، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة ،ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية .

1-1-1-2 التصور الذهني :

توجد العيد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة ومن ذلك (التصور الذهني ، التصور البصري ، التمرين الذهني ، والمراجعة الذهنية) جميعها تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم او يتذكروا أحداثاً او خبرات سابقة ، إن التصور الذهني على انه أعم واشمل من عملية التصور البصري

حيث انه يشمل حواس أخرى إضافة الى حاسة البصر ، مثل حاسة السمع واللمس والشم والإحساس الحركي . كما يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما⁽¹⁾

- التصور الخارجي .

- التصور الداخلي .

2-1-1-1-1-1-1-1-2 التصور الذهني الخارجي :

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني ، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

2-1-1-1-1-2 التصور الذهني الداخلي :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات او أحداث معينة سبق ان اكتسبها وشاهدها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية ، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . وتجدر الإشارة إلى اغنى حاسة هي حاسة البصر والتي تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي ، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

2-1-1-2 تركيز الانتباه :

التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها ، يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال⁽¹⁾ ، يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما أثناء المباراة او السباق ، لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك ، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام، الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى ، كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الأشياء الأخرى ، وأحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تحسن استجابتك ويتحسن أدائك.

3-1-1-2 الثقة بالنفس :

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ ، وربما يقود الى المزيد من الافتقار الى الثقة او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها ، وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ،

(1) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهية - التطبيقات ، ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997) ص 317-318 .

(1) تيريس عوديشو انويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، ط1 (عمان : دار وائل للنشر ، 2002) ص 88 .

فتوقع النتائج يعني الى اى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة ، بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج ، وحتى اذا كان المنافس متفوقاً عليه .

2-1-1-4 دافعية الانجاز الرياضي :

ان دافعية الانجاز⁽²⁾ (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الأفكار وتناولها او تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة ، وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر الى دافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق . كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع آخرين او تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهود طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة .

2-1-2 أبعاد التفوق الرياضي: ان أبعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة أبعاد منها :

2-1-2-1 ضبط النفس:

ان يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة السلة في أمس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة)⁽¹⁾

2-1-2-2 الإحساس بالمسؤولية :

ان عملية بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم ان تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء ، تحسين نوعية الممارسة وتوضيح التوقعات التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً وتنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس ، ولكن يجب ان لا تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، او مستوى أداءه.

2-1-2-3 احترام الآخرين :

يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين ، والبعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل

(2) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 1998) ، ص251.

(4) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره، ص 177.

الملاعب ، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبة على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية"⁽²⁾ .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة عظيمة عباس علي (2006)⁽¹⁾ :

(السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة)

هدفت الدراسة الى:

1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة .

2- مستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة .

3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي .

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعباً من لاعبي فرق تمثل اندية (الكرخ ، والطالبية ، والاعظمية ، واوهان ، ونادي الهومتمن) وهذه الاندية تمثل نسبة (80%) من فرق الاندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (مقياس السلوك التنافسي) وهذه المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية و التوجيه، اما (مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) وهذه المقياس يهدف الى قياس التوجه نحو الرياضة و نحو الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

أهم الاستنتاجات:

1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2- اشارت الدراسة الى ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

(2) محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004، ص 95.

(1) عظيمة عباس علي: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).

3-1 منهج البحث:

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

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تتكون مجتمع البحث من (98) لاعباً ، اما عينة البحث فكانت (70) لاعباً من لاعبي كرة السلة من أندية (الناصرية ، الحي ، البلدية ، الدغارة ، الكوت ، نفط ميسان ، البصرة) بكرة السلة وينسبة (71%) من مجتمع البحث ، والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم .

جدول (1) يوضح المجتمع وعينة البحث

النادي	عينة البحث	العدد الكلي للنادي
الناصرية	10	14
الكوت	10	14
الدغارة	10	14
الحي	10	14
البصرة	10	14
نفط ميسان	10	14
البلدية	10	14
المجموع	70	98

3-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث :

3-3-1 الوسائل البحثية وتتضمن :

- الاستبانة .
- مقابلات شخصية .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استخدام مقياس المهارات النفسية.
- استخدام مقياس أبعاد التفوق الرياضي.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).
- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق، أقلام عدد10).

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 مقياس المهارات النفسية في الرياضة :

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي⁽¹⁾ ،
وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و(كريستوفر شام بروك) ، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه
وتعديله ملحق(1) ، ويتكون أبعاده من :

- القدرة على التصور .
- القدرة على الاسترخاء .
- القدرة على الانتباه .
- القدرة على مواجهة القلق .
- الثقة بالنفس .
- دافعية الإنجاز الرياضي .

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالآتي⁽¹⁾ :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في عكس
اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات(2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس
اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات(4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات(5،11،17،23) العبارتان(5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس
اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج(الرقم 1) يدل على أن العبارة لا
تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ،
والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة
كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1) ، وكلما
اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي⁽²⁾ وهو(14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها
هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها
هذا البعد ، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) .

3-4-2 مقياس أبعاد التفوق الرياضي :

هذا المقياس⁽¹⁾ يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من(54)فقرة ملحق(2)
تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :

⁽¹⁾محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، (مركز

الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص455-458.

⁽²⁾محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998) ص543-547 .

² محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: مصدر سبق ذكره، ص415-421.

1- بعد (ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(2) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47) ، (51 ، 52) ، اما العبارات الايجابية فهما(24,30).

2- بعد (الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(4) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من(1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50) ، اما العبارات الايجابية فهما(14,39,48,54).

3- بعد (احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد(3) عبارة ايجابية العبارات السلبية يتكون أرقامها من(2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45) ، اما العبارات الايجابية فهما(10,49,53).

هذا المقياس وضعه في الأصل " دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي ، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات. ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً للمقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات ، أوافق(4) درجات ، غير متأكد(3) درجات ، لا أوافق(2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات) ، أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات ، أوافق(2) درجات ، غير متأكد(3) درجات ، لا أوافق(4) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات) .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) والدرجة الكبرى هو(90).

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/3/2014 على (8) لاعبين من نادي (ذي قار) الرياضي، اذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لأجل التوصل الى معرفة :

- مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات .

- الوقت الذي يستغرقه الاختبار(المهارات النفسية) (10) دقيقة أما مقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) استغرق (15) دقيقة .

3-6 الأساس العلمية للمقياس :

3-6-1 الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين(*) في علم النفس الرياضي لأخذ آراءهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة

(*) أ.د. محسن السعداوي (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة ذي قار).

أ.د. عبد الجبار سعيد (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية).

أ.د. ميثاق غازي (القياس و التقويم)(كلية التربية الرياضية -جامعة ذي قار).

أ.د. م علي الزامل (علم النفس ي)(كلية التربية -جامعة القادسية).

أ.د.م.مضر عبد الباقي (طرق التدريس)(كلية التربية الرياضية -جامعة بابل).

أ.م.د. جبار علي جبار (علم التدريب الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة ذي قار).

المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (3).

3-6-2 الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ (تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية(4) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من لاعبي ذي قار بكرة السلة وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياسين كما في الجدول (2) .

جدول(2)

يمثل قيم معامل الثبات لمقياسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي

ت	المهارات النفسية	الثبات	ت	أبعاد التفوق الرياضي	الثبات
1	القدرة على التصور	0,80	1	ضبط النفس	0,82
2	القدرة على الاسترخاء	0,83			
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,80	2	الإحساس بالمسؤولية	0,89
4	القدرة على مواجهة القلق	0,85			
5	الثقة بالنفس	0,84	3	نحو احترام الآخرين	0,88
6	دافعية الانجاز الرياضي	0,80			

3-7 التجربة الرئيسية :

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة البحث ، قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع (*) استمارات مقياس (المهارات النفسية) بيوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمارات مقياس(التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) على عينة البحث والمتكون من لاعبي أندية (الناصرية

(3) بنيامين بلوم وآخرون: تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة ، المكتب المصري الحديث،1983)ص196.

(4)صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1990) ص143.

(*) تم الاستعانة بمدربي فرق العينة لتوضيح و تطبيق الإجراءات.

، الكوت ، الدغارة ، الحي، نفط ميسان ، البلدية ، البصرة) ، وقد تم الاستعانة بمدربي الأندية ومساعدتهم ، وبوجود الباحث بتاريخ و14 و2014/5/15، في محافظة ذي قار (مدينة الناصرية) في الدوري التأهيلي .
3-8 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية وهي (1):

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) لعينة واحدة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

جدول (3)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدلالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد المهارات النفسية
	الجدولية*	المحسوبة			
معنوي	1.671	1.94	3.261	15.103	القدرة على التصور
معنوي		1.85	4.021	19.102	القدرة على الاسترخاء
معنوي		1.71	3.430	17.513	القدرة على مواجهة القلق
معنوي		1.88	3.111	16.043	القدرة على التركيز الانتباه
معنوي		1.72	4.103	16.298	الثقة بالنفس
معنوي		1.97	2.962	15.613	دافعية الانجاز الرياضي

* قيمة (ت) الجدولية = (1.671) عند نسبة خطأ (0.05) وبدرجة الحرية (69)

يبين لنا الجدول (3) ان الوسط الحسابي للأبعاد مقياس المهارات النفسية ، أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التائي لجميع الأبعاد كانت اكبر من الجدولية وهي (1.671) وبذلك كانت الأبعاد معنوية ، وكما ظهر من النتائج وجود فروق معنوية ويعزو الباحث ذلك ان اللاعبين هم بمستوى أعلى من الوسط ولا

(1) وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999)، ص103،154،302،214.

يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية ، حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم"⁽¹⁾الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة اذا كانت مستوياتهم دون المتوسط في النتائج فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الأمور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الإدارة او الافتقار الى المتعة)⁽⁵⁾الأمر الذي يؤدي الى إضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على أبعاد التفوق الرياضي :

جدول (4)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد التفوق الرياضي
	الجدولية*	المحسوبة			
غير معنوي	1.671	1.40	6.102	50.174	ضبط النفس
غير معنوي		0.943	4.912	51.307	الإحساس بالمسؤولية
غير معنوي		1.22	5.280	49.418	احترام الآخرين

*قيمة (ت) الجدولية = (1.671) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (69)

يبين لنا الجدول (4) النتائج لأبعاد مقياس أبعاد التفوق الرياضي ، ان قيم الاختبار التائي لجميع الأبعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.671) وبذلك كانت الأبعاد غير معنوية ، وكذلك في درجة المقياس الكلي أيضاً بينت ان اختبار (ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية ، وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على أبعاد التفوق الرياضي ، وهو الأمر الذي يعني ان لاعبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملائمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية)⁽¹⁾.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التفوق الرياضي) :

جدول (5)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التفوق الرياضي)

أبعاد التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي			أبعاد المهارات النفسية
احترام الآخرين	الإحساس بالمسؤولية	ضبط النفس	

⁽¹⁾اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000) ص85.

(2) رمضان ياسين : علم النفس الرياضي : (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008) ص105.

⁽⁴⁾ عادل عبدالبصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999) ص512.

0.226*	0.233*	0.316**	القدرة على التصور
0.301*	0.330*	0.291*	القدرة على الاسترخاء
0.292*	0.248*	0.457**	القدرة على مواجهة القلق
0.411**	0.271*	0.253*	القدرة على التركيز الانتباه
0.249*	0.230*	0.222*	الثقة بالنفس
0.502**	0.355**	0.374**	دافعية الانجاز الرياضي

* قيمة (ر) الجدولية = (0.217) عند نسبة خطأ (0.05) وبدرجة الحرية (69)

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) في جميع الأبعاد لمقياس أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي) ، قد حققت ارتباطاً معنوياً ، ويرى الباحث ان ذلك يعود الى ارتفاع درجة أبعاد المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة و المتفارية لبعده ضبط النفس (أبعاد التفوق الرياضي) لفرق العينة من جهة أخرى وهو الأمر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً وأهمية كبرى في عملية الإعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب وأدائه في الملعب كما ان الإعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الأسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقيمة مستويات الأداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى" (2).

ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان مهارة التصويب يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة ، والتصوير يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (1) ، كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير وتؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والذي أشار الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً ايجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (2) ، أما بخصوص بعد الاسترخاء حيث يؤكد ان وجود 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 مسترخي Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية

(2) مقتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1(دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998) ص233.

(1) أسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ، ص316-317.

(2) رمضان ياسين : مصدر سبق ذكره، ص98-99.

في حالة استرخاء⁽³⁾، وبما إن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي⁽⁴⁾ وهذا ما يحتاج اليه لاعبو كرة السلة حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز ، ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين دافعية الانجاز الرياضي وبعد ضبط النفس ، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبين كرة السلة "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسئولية والقيادة ، فرياضة كرة السلة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب . وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبين كرة اليد والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكدته أوجيلفى (Ogilive) في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية⁽⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

- 5-1 الاستنتاجات : ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- لأبعاد التفوق الرياضي علاقة إيجابية مع المهارات النفسية جميعها لدى لاعبي كرة السلة للدور التأهيلي للدور الممتاز .
 - هناك علاقة طردية بين أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية في كافة مجالاتهم لدى لاعبي كرة السلة للدور التأهيلي للمنطقة الوسطى والجنوبية للدور الممتاز .

5-2 التوصيات :

- ضرورة الاستعانة بالمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- وجود أخصائي رياضي نفسي له تأثير ايجابي لنجاح العملية التدريبية .
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب .
- يوصي الباحث بأجراء دراسة مشابهة تتضمن عينة أكبر لغرض مقارنتها مع الدراسة الحالية .

(3) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس ؛علم النفس العام ،ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002)، ص315.

(4) صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994)، ص66.

(5) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002)، ص13.

المصادر

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000).
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997).
- بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة ، المكتب المصري الحديث، 1983).
- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، ط1 (عمان : دار وائل للنشر ، 2002).
- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008).
- صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1990).
- صدقي نور الدين : العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ والأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان، 1994) .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999).
- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002) .
- عظيمة عباس علي: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998)
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 2003).
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1 (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998).
- وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي، (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999).
- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: علم النفس العام ، ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة ، 2002).

ملحق (1)

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على التصور .
- القدرة على الاسترخاء .
- القدرة على التركيز الانتباه .
- القدرة على مواجهة القلق .
- الثقة بالنفس .
- دافعية الإنجاز الرياضي .

التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك ، 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 بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر ، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

الدرجة						العبارات	ت
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	بضايقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقفتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15

6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقفتي في نفسي	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20

6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
6	5	4	3	2	1	يتتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

ملحق (2)

مقياس أبعاد التفوق الرياضي

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :

1- ضبط النفس .

2- الإحساس بالمسؤولية .

3- احترام الآخرين .

التعليمات : فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية ، المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

- (1) - إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم
- (2) - إذا كنت توافق على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم
- (3) - إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافق ارسم دائرة حول الرقم
- (4) - إذا كنت غير موافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم
- (5) - إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة ، أرسم دائرة حول الرقم

أبعاد التفوق الرياضي

الدرجة					العبارات	ت
5	4	3	2	1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1
5	4	3	2	1	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	2
5	4	3	2	1	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	3
5	4	3	2	1	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	4
5	4	3	2	1	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	5
5	4	3	2	1	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الأخر فيمكنك الترخي في اللعب	6
5		3	2	1	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب	7
5	4	3	2	1	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	8

5	4	3	2	1	إذا كنت لا أفضل زميلي فإنني أجاهله في الملعب وخارجه	9
5	4	3	2	1	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه	10
5	4	3	2	1	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	11
5	4	3	2	1	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه	12
5	4	3	2	1	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية	13
5	4	3	2	1	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية	14
5	4	3	2	1	المنافس في اللعب لا يمكن ابدأ أن أعتبره صديقي	15
5	4	3	2	1	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين	16
5	4	3	2	1	السباب والشتماء تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب	17
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة	18
5	4	3	2	1	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكرس يمكن استبدالها بسهولة	19
5	4	3	2	1	في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه	20
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات	21
5	4	3	2	1	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً	22
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب	23
5	4	3	2	1	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
5	4	3	2	1	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26
5	4	3	2	1	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط	27
5	4	3	2	1	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين	28
5	4	3	2	1	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
5	4	3	2	1	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
5	4	3	2	1	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق	31
5	4	3	2	1	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب	32
5	4	3	2	1	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
5	4	3	2	1	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34
5	4	3	2	1	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
5	4	3	2	1	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الاخرين	36
5	4	3	2	1	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين	37
5	4	3	2	1	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة	38
5	4	3	2	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين	39

					مستوى اللاعب	
5	4	3	2	1	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة	40
5	4	3	2	1	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
5	4	3	2	1	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لإ أنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه	42
5	4	3	2	1	اللاعب الذي يسهل استثارته اعتبره لاعباً جيداً	43
5	4	3	2	1	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته	44
5	4	3	2	1	يجب على المديرين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45
5	4	3	2	1	هزيمة الفريق مسئولية المدرب وليست مسئولية اللاعبين	46
5	4	3	2	1	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً	48
5	4	3	2	1	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب	49
5	4	3	2	1	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسئوليتها على الآخرين	50
5	4	3	2	1	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفرازه	51
5	4	3	2	1	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	52
5	4	3	2	1	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	53
5	4	3	2	1	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	54