

فاعلية برنامج مقترح لعدد من المهارات العقلية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة العين

فاتن حمدي

جامعة الكاف تونس

وليد خالد النعمة

عكلة سليمان الحوري

جامعة الموصل العراق

(قدم للنشر في ٨ / ٦ / ٢٠٢٣، قبل للنشر في ٩ / ٨ / ٢٠٢٣)

تتجلى أهمية البحث بما يأتي :-

تفعيل دور برنامج تدريب المهارات العقلية المصاحبة لمراحل الاعداد والمنافسات لتأخذ الاتجاهات والمفاهيم الارشادية الحديثة والفعالة في مواجهة المشكلات، لغرض تطوير سمة الشجاعة لدى لاعبي كرة العين وتطبيقه لأول مرة في البيئة العراقية وفي المجال الرياضي تحديدا .

في خلال ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي يشكل اضافة علمية معرفية جديدة في مجال الاعداد النفسي المصاحب للأعداد البدني والمهاري وهي احد الاتجاهات الحديثة المستخدمة في الاعداد النفسي للرياضيين.

وهدف البحث الى:-

التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى .

التعرف على فاعلية برنامج بعض المهارات العقلية في تطوير الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى .

و استخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث (التطبيق) على (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي الحدباء الرياضي لكرة العين من فئة الشباب وفي ضوء نتائج البحث ومناقشتها وفي حدود عينة البحث استنتج الباحثان ما يأتي:-

فاعلية برنامج مقترح لعدد من المهارات العقلية في تطوير الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين .

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الشجاعة الرياضية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي جميع المجالات .

وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الشجاعة الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المجالات .

The effectiveness of a proposed program for a number of psychological skills in developing the characteristic of athletic courage among eyeball players

Fatin Hamdi

University of kaf Tunis

oglah Suleiman Al-Houri

Waleed Khaled Al-Nama

University of Mosul/Iraq University of Mosul/Iraq

Research Summary

The importance of the research is evident in the following:

- Activating the role of the psychological skills training program accompanying the stages of preparation and competitions to take modern and effective guiding trends and concepts in facing problems, for the purpose of developing the trait of courage among eyeball players and applying it for the first time in the Iraqi environment and in the sports field in particular.

In the course of the foregoing, it can be said that the current research constitutes a new scientific and cognitive addition in the field of psychological preparation associated with physical and skill preparation, which is one of the modern trends used in the psychological preparation of athletes.

The research aims to:

- Identifying the level of athletic courage for Al-Ain football players at Al-Hadbaa Sports Club in Nineveh Governorate.
 - Identifying the effectiveness of some psychological skills program in developing the athletic courage of the eyeball players at Al-Hadbaa Sports Club in Nineveh Governorate.
- The researchers used the experimental approach, and the research sample (application) included (24) players from Al-Hadbaa Sports Club for Al-Ain Football from the youth category, and in the light of the research results and their discussion and within the limits of the research sample.

The researchers used the experimental approach, and the research sample (application) included (24) players from Al-Hadbaa Sports Club for Al-Ain Football from the youth category.

- The effectiveness of a proposed program for a number of psychological skills in developing the athletic courage of eyeball players.
- There are significant differences between the pre and post tests in athletic courage and in favor of the post test for the control and experimental groups in all fields.
- There are significant differences between the two post-tests of the control and experimental groups in athletic courage and in favor of the experimental group in all domains.

المقدمة واهمية البحث

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا على جميع الاصعدة اذ تيقن الباحثان ان التقدم العلمي هو الحلقة التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد المجالات المهمة في النشاط الرياضي، والذي يعد من اهم العلوم الانسانية التي يستمد منها علم التدريب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق اهم الاهداف والواجبات التي تسعى الي تحقيقها الدراسة.

ورغم التطور الحاصل في العلوم التربوية والنفسية تبقى الحاجة الى البحث عن ما هو جديد لإغناء البحث العلمي بمواضيع ذات اثر كبير في السلوك الانساني باعتبارها ذات صلة في الارتقاء وبناء مجتمع متوافق صحيا ونفسيا واجتماعيا، مما يعكس المساحة الواسعة التي يمتلكها علم النفس الرياضي من بين العلوم الاخرى.

وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في جميع الانشطة الرياضية يعد من اهم الامور التي تشغل فكر اللاعبين والمدربين وفي مختلف الالعاب الرياضية، ولذلك ينبغي ان يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية مستفيدة من مبدأ التكامل والتداخل بين العلوم والمعارف المختلفة، كما ان علم النفس الرياضي احد اهم العلوم التي تسعى الى الوصول باللاعبين لتحقيق افضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخطوية.

وتعد الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً وتركيباً، فهي تشمل الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية كافة ولهذا تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية وطبيعتها وخصائصها (فراج، ١٩٧٠، ٩٣)

ومن السمات الشخصية الاساسية للاعب هي سمة الشجاعة الرياضية فالأعداد الصحيح للرياضي يتم على اساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس او المواقف التي تتطلب الاداء المهاري المعقد والتغلب على حالة التردد او الخوف. (الحوري، ٢٠٠٨، ١٤٧)

فالشجاعة الرياضية مهمة لأنها من مميزات الشخصية التي يمكن ان تحصل بتوجيه سلوك الرياضي بشكل واع في الحالات الخطرة غير المألوفة فيقضي بذلك على حالات الخوف، والشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقليل عمليات الفلق والتردد التي تنشأ بواسطة ازعاجات غير مألوفة اثناء الاداء للفعالية التحليل وكثيرا ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله او سلوكه او كلماته شجاعة فعليه ان يتخذ موقفا وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة. (الويس، ١٩٨١، ١٠٥)

ويتطلب ذلك الامر اعداد نفسيا لأوقات طويلة ولمرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب الى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول اظهر هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة الى سمة مميزة دائمة عندهم ولا يكفي اللاعب ان يكون اعداده البدني والفني والخططي جيدا ولكي يستطيع ان يلعب بصورة جيدة اذا لابد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دورا مهما في اداء اللاعب، ويذكر كل من (sadeghi, et al) بان الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت الى ان استخدام المهارات العقلية يعد من اهم المتغيرات التي تلعب دورا كبيرا في تحسين الانجاز، من هنا نجد ان تدريب المهارات العقلية يشكل احد اهم المواضيع الحيوية التي تلاقي رواجا كبيرا ف عالم الرياضة، وهذا ما ذكره (Sadeghi, et al). بان، الدراسات والبحوث التطبيقية الحديثة تلجا الى استخدام المهارات العقلية في عملية اعداد الرياضيين للمنافسات. (Sadeghi, et al, ٢٠١٠، ٨١)

وتعد كرة العين احدى الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي الجماعي بين فريقين ، هذا فضلا عن كونها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهارى للاعبين ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية للاعبي كرة العين لكي تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهارى .

ان كرة العين من الالعب الجماعية التي تسهم بشكل ملموس في النمو الايجابي للشخصية الفردية التي توظف كجهد بالجماعة او الفريق لإظهار افضل صورة خلال نطاق اللعب ، وتتجلى اهمية البحث بما يأتي :-

١- تفعيل دور برنامج تدريب المهارات العقلية في مراحل الاعداد والمنافسات ، لغرض تطوير سمة الشجاعة لدى لاعبي كرة العين (الشباب) وتطبيقه لأول مرة في البيئة العراقية وفي المجال الرياضي تحديدا .

٢- ينطلق برنامج المهارات العقلية من حاجة المتدربين والتي اصبحت اتجاها من الاتجاهات الرئيسية والاعداد النفسي والذي يستند على النظرية السلوكية والتي جاءت اعتمادا على فكرة ان لكل سمة نفسية منطلقات نظرية تشكل الحجر الاساس لها وصولا الى درجه عالية في الكفاءة والفعالية.

٣- في خلال ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي يشكل اضافة علمية معرفية جديدة في المجال التدريب النفسي وهي احد الاتجاهات الحديثة المستخدمة في الاعداد النفسي للرياضيين.

٢-١- مشكلة البحث

من خلال إطلاع الباحثان على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي وجد ان هناك نصيبا قليلا من الدراسات المتعلقة بالسمات النفسية الايجابية ومنها سمة الشجاعة الرياضية , كما ان لعبة العين تعد من الالعب الحديثة وهي ارض خصبة للبحث العلمي , ومما تقدم تتبلور مشكلة البحث في ان اكثر الدراسات في الجانب الرياضي سلطت الضوء على السمات النفسية السلبية لشخصية اللاعب كالضغوط النفسية والقلق والخوف والتردد والاستثارة والتوتر والاحترق النفسي ، في حين القليل منها تناولت الدراسات المتعلقة بالسمات النفسية الايجابية ومنها سمة الشجاعة الرياضية والجرأة وقوة الارادة والتصميم والاصرار على تحقيق الهدف , وتكمن مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل الاتي :-

- الى اي مدى تكون فاعلية البرنامج المقترح لتطوير سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين (الشباب) بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى.

٣-١- اهداف البحث:

- التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين (الشباب) بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى .

- التعرف على فاعلية البرنامج لعدد من المهارات العقلية في تطوير الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين (الشباب) بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى.

٤-١- فروض البحث

- ان برنامج المهارات العقلية ذو فاعلية ايجابية في تنمية سمة الشجاعة الرياضية للاعبي كرة العين (الشباب) بنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى.

٥-١- مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبي نادي الحدباء الرياضي (الشباب) بكرة العين .

- المجال الزمني: للفترة الزمنية من ٢ / ١ / ٢٠٢٣ ولغاية ١٦ / ٢ / ٢٠٢٣ .

- المجال المكاني: الصالة الرياضية لنادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى.

٦-١- تحديد المصطلحات:

- المهارات العقلية

مجموعة من الأنشطة المخططة والمنظمة على اساس علمية تقدم للاعبين عبر وسائل ومواقف وطرق مختلفة تهدف الى تلبية احتياجاتهم من الاعداد النفسي وتسهيل توافهم الشخصي والانفعالي والسلوكي تجاه المواقف الرياضية المختلفة. (علاوي، ٢٠٠٢، ١٩٠)

- الشجاعة الرياضية

هي عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في المواقف الحياتية المختلفة (الطالب، ٢٠٠٠، ٢٢٧).

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- تعريف الشجاعة الرياضية

ويعرفها (الحوري و حنتوش، ٢٠١٢) هي عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في المواقف المنافسة المختلفة ومن الصعب تنمية سمة الشجاعة عند الرياضي ما لم يتعرض لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب الحقيقية. (الحوري و حنتوش، ٢٠١٢، ٦٨)

١-٢-٢- دور سمة الشجاعة في التغلب على صعوبات لعبة كرة العين

لتحقيق الاهداف الموضوعية يتعين على الإنسان أن يتغلب على الموانع ذات شتى الدرجات من الصعوبة التي قد يصادفها في طريق حياته اثناء مزاوله هذا النوع وذلك من النشاط، وللتغلب على الموانع يحتاج الأمر الى قدرة الإنسان على التحكم في أفعاله وافكاره وانفعالاته وسلوكه .

وفي مجرى التغلب على الصعوبات والعوائق ذات الدرجات المختلفة في الصعوبة وفي حالة تعادل الظروف الأخرى، يحرز النصر ذلك الشخص الذي تكون نفسيته اقوى والذي متعود على التغلب على الصعوبات في سير الفعاليات ، غير ان التغلب على المصاعب ليس وسيلة لاختيار الصفات النفسية وعرضها فقط بل هو وسيلة لتنشئة هذه الصفات و الأمر الأخير مهم جدا لتنظيم النشاط الرياضي وانشاء الصعوبات في اثناء التدريبات وخلال المسابقات التمهيدية (المسابقات تقييم قوى و امكانيات الرياضيين). (مجيد ورسن، ١٩٨٨، ٨٣)

ويذكر (الخياط والحيالي، ٢٠٠١) تعد الشجاعة والعزيمة والهدوء والتحكم في النفس والانتباه والثبات وحسن الملاحظة واتخاذ القرار من الاستعدادات النفسية الأساسية المهمة للاعب الجماعية ومنها كرة العين، وان عملية التدريب تسعى الى تنمية وتطوير القوة الانفعالية والسمات الإرادية والنفسية وتوجيهها نحو تحقيق اعلى مستوى من خلال التدريب او المنافسات وهذه السمات هي (سمة الشجاعة، المثابرة، وسمة ضبط النفس، وسمة الإصرار على الفوز، وسمة الهادفية، وسمة الاعتماد على النفس. (الخياط والحيالي، ٢٠٠١، ١٠٩)

٢-٢- الدراسات السابقة

دراسة (أحمد سعيد رشيد حسين الطائي، ٢٠٠٨)

(اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات العقلية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد).

وهدفت الدراسة الى:-

- تصميم برنامج للتدريب العقلي للاعبين كرة اليد المتقدمين.
 - التعرف على اثر برنامج التدريب العقلي على مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة اليد المتقدمين.
 - التعرف على اثر برنامج التدريب العقلي لبعض المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) للاعبين كرة اليد المتقدمين.
 - التعرف على مستوى الفروق البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) والاداء المهاري للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- منهج البحث وعينته :-

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الفتوة لكرة اليد في محافظة نينوى (٢٠٠٧-٢٠٠٨) والبالغ عددهم (١٤) لاعباً .

واستنتج الباحثان ما يأتي:-

- ان برنامج التدريب العقلي ذو أثر ايجابي في تطوير الاداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التصور العقلي.

٣- اجراءات البحث

3-1-3- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يعد " أدق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة , إذ يتمكن الباحثان عن طريقه من اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، ٢٠٠٢ ، ١٠٧)

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

اشتملت عينة البحث (التطبيق) على (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي الحدباء الرياضي لكرة العين من فئة الشباب وقسموا الى مجموعتين (المجموعة الضابطة و عددها ١٢ لاعب والمجموعة التجريبية و عددها ١٢ لاعب) .

٣-٣- أدوات البحث

- مقياس سمة الشجاعة الرياضية هو الاداة الرئيسية للبحث والمعد من قبل (الطائي, ٢٠١٥) .

- برنامج المهارات- النفسية وهو الاداة الرئيسية الثانية والمعد من قبل الباحثان.

٣-٤- الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس سمة الشجاعة الرياضية

يشير معظم المتخصصين في القياس النفسي الى أن الخصائص السيكومترية للمقياس تشكل اهمية كبيرة في قدرته على قياس ما وضع لقياسه فعلا. (Holden , et al , ١٩٨٥ , ٨٣)

وان من اهم الخصائص القياسية للمقياس التي أكدها المختصون في القياس النفسي هي الصدق والقوة التمييزية والثبات إذ تعتمد عليهم دقة البيانات او الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية .
(عبد الرحمن(أ)، ١٩٩٨، ١٥٩)

وقد تم التحقق من ذلك وكما موضح في أدناه :-

٣-٤-١- صدق المقياس Scale Validity

ويقصد بالصدق "قدرة الاداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها "

(باهي وعمران، ٢٠٠٧، ٨٢)

بمعنى ان المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً ثانياً بدلاً منها .

(ربيع، ٢٠٠٩، ١١٣)

وعليه فقد اعتمد الباحثان انواع الصدق الموضحة في ادناه:-

- الصدق الظاهري Face Validity

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير الى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فإنها تكون أكثر صدقاً .
(عباس

وآخرون، ٢٠٠٩، ٢٦٢)

وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من اجله عرضت المجالات والفقرات على عدد من خبراء العلوم التربوية والنفسية بصيغتها الكاملة وهو (٨) مجالات و(٤٢) فقرة وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري وهو اتفاق السادة الخبراء المتخصصين على صلاحية المجالات والفقرات في قياس سمة الشجاعة الرياضية , إذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من الصدق الظاهري. (Stanly and Kenneth , ١٩٧٢ , ١٠٤)

- الصدق المنطقي Logical Validit

يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل المقياس للميادين او الفروع المختلفة للقدرة او السمة التي يقيسها، كذلك على التوازن بينها بحيث يصبح من المنطقي ان يكون محتوى المقياس صادقا، شريطة أن يمثل جميع القدرة او السمة المراد قياسها.(عبد الرحمن(أ)، ١٩٩٨، ١٥٨)

وقد تحقق الباحثان من هذا النوع من الصدق وذلك بمراجعة مجموعة من الأدبيات والدراسات الخاصة بمفهوم سمة الشجاعة الرياضية والأخذ بأراء الخبراء حول مدى ملائمة الفقرات منطقياً ومدى تمثيلها أو قياسها للمجالات التي أعدت لقياسها وحسب اهميتها النسبية وثبت المنطق صدقة.

(٩٣، ١٩٦٤ ,

٣-٥- ثبات المقياس Scale Reliability

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية ويوفر معامل الثبات كثيرا من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس , ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص.

(الجلبي، ٢٠٠٥، ١١٣)

ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (٨) لاعبا اختيروا عشوائيا من لاعبي كرة العين لنادي نينوى الرياضي في محافظة نينوى , وقد استخرج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار - Test Retest Method , وتعرف أيضا (بثبات الاستقرار Stability Reliability). وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين .

(النبهان، ٢٠٠٤، ٢٣٨)

لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (٨) لاعبا بعد مرور (١٥) يوما عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (٠,٨٨٥) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلا عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول.

٣-٦- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابه باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي (معادلة مربع كأي (٢١ك) لعينة واحدة , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , معامل ارتباط بيرسون , معامل الفاكرونباخ , الاختبار التائي لعينة واحدة , المتوسط الفرضي).

٣-٧- تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) :

الجدول (١)

التكافؤ في متغيرات العمر التدريبي والعمر الزمني (بالأشهر) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	مج / ض س	مج / ض ع	مج / ت س	مج / ت ع	الاحتمالية Sig	دلالة الفروق
الوزن	65,85	2,54	64,75	2,52	0,776	غير معنوي
الطول	172,12	6,65	172,18	6,75	0,586	غير معنوي
العمر التدريبي	22,43	1,358	22,36	1,409	0,755	غير معنوي
العمر الزمني	201,03	6,270	201,32	6,116	0,857	غير معنوي
سمة الشجاعة الرياضية	121,54	5,129	122,50	6,021	0,763	غير معنوي

من خلال الجدول (١) يتضح بأن الفروق غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (الوزن , الطول , العمر التدريبي , العمر الزمني , سمة الشجاعة الرياضية) إذ كانت قيمة الاحتمالية (٠,٧٧٦ , ٠,٥٨٦ , ٠,٧٥٥ , ٠,٨٥٧ , ٠,٧٦٣) على التوالي وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) لهذه المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في هذه المتغيرات

٣-٨- التجربة الاستطلاعية للمقياس ولبرنامج المهارات العقلية:

- قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٢ ، بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثان والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذهم للاختبارات والتمارين والجلسات العقلية ووضع الحلول المناسبة لها .
- بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عمد الباحثان الى إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (٤) لاعبين من لاعبي كرة العين لنادي نينوى الرياضي في محافظة نينوى اختيروا بصورة عشوائية ، وتبين ان الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بلغ بين (١٦-١٨) دقيقة بمعدل (١٧) دقيقة ولاتوجد اي مشاكل في التطبيق .
- تم تطبيق احد جلسات البرنامج باختيار (٤) من أفراد العينة ومن خارج عينة البحث حيث تم استبعادهم من التجربة وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج الى امكانية التطبيق النهائي للبرنامج التدريبي العقلي وملاءمة الوقت المخصص للبرنامج النفسي المقترح .

٣-٩- القياسات القبليّة

- تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة المصادف ٢٧ / ١ / ٢٠٢٣ .
- ٣-١٠- تطبيق جلسات المهارات العقلية :

- وبعد اختيار عينة التطبيق وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحثان بتطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث وعلى قاعة نادي الحدباء الرياضي / مدينة الموصل كما موضح في الجدول (٢)

(الجدول (٢))

عدد وتسلسل و عناوين والمهارات العقلية وزمن ومكان تنفيذها

مكان تنفيذها	زمن الجلسة	عنوان الجلسة	المهارة العقلية	الجلسات
المقاعة الرياضية في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	٤٠ د	التعارف والتعريف بالبرنامج		الجلسة الأولى
	٤٠ د	مفهوم وفائدة الاسترخاء ,التدريب على الاترخاء التعاقبي	الاسترخاء	الجلسة الثانية
	٤٠ د	التدريب على الاسترخاء التخيلي		الجلسة الثالثة
	٤٠ د	تدريب الاسترخاء الذاتي		الجلسة الرابعة
	٤٠ د	تدريب الاسترخاء العضلي		الجلسة الخامسة
	٤٠ د	التدريب على التصور , مهارة الارسال انموذجا		التصور العقلي
	٤٠ د	تدريب التصور العقلي, مهارة الاستقبال انموذجا	الجلسة السابعة	
	٤٠ د	تدريب التصور العقلي , مهارة التمرير انموذجا	الجلسة الثامنة	
	٤٠ د	تدريب التصور العقلي , مهارة الضرب الساحق انموذجا	الجلسة التاسعة	
	٤٠ د	التفاعل بالمحيط مع وجود الضغوط النفسية	ادارة الضغوط	الجلسة العاشرة
	٤٠ د	استراتيجيات التفكير والحديث الذاتي		الجلسة الحادية عشر
	٤٠ د	جلسة الختام وتقييم البرنامج		الجلسة الثانية عشر
	الزمن الكلي ٤٨٠ د			3 مهارات عقلية

- نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية و ضم البرنامج (١٢) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ونفذت يوم السبت والثلاثاء خلال الوقت المخصص للوحدة التدريبية من الساعة (١١ صباحا إلى ١ ظهرا) من يوم السبت , والساعة (٢-٤) عصرا يوم الثلاثاء.

3-11- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الاساسية المكونة من (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي الحدياء الرياضي لكرة العين من فئة الشباب من خلال اعطاء العينة أداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الاجابة عليها , مع التأكيد على ضرورة الاجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب , فضلا عن

صدق وسرية الاجابة , وإنما تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط , وقد تم التطبيق النهائي يوم (الخميس) المصادف (١٦ / ٢ / ٢٠٢٣) .

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي ، تم تطبيق اداة البحث الحالي وهي مقياس (سمة الشجاعة الرياضية , على عينة التطبيق من لاعبي كرة العين (الشباب) في نادي الحدباء الرياضي في محافظة نينوى وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول الى النتائج التي يتم عرضها ومناقشتها وفقا لأهداف البحث .

جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة الضابطة للفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة العين الشباب بنادي الحدباء الرياضي.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	المجموعة الضابطة			
			القياس البعدي		القياس القبلي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	0,05	0,034	4,654	141,35	6,232	121,19

من خلال الجدول (٣) و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث الضابطة في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (٤٢) فقرة تبين ان نتائج القياس القبلي بلغت في الوسط الحسابي (١٢١,١٩) وبانحراف معياري (٦,٢٣٢) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (١٤١,٣٥) وبانحراف معياري (٤,٦٥٤) وبعد مقارنة المتوسطين تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (٠,٠٣٤) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب وهو البرنامج الذي لم يتدخل الباحثان في مفرداته.

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة التجريبية للفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية .

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	الاحتمالية Sig	المجموعة التجريبية
--------------	---------------	----------------	--------------------

			القياس البعدي		القياس القبلي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	0,05	0,000	4,991	165,58	5,227	123,62

من خلال الجدول (٤) ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث التجريبية في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (٤٢) فقرة تبين ان نتائج القياس القبلي بلغت في الوسط الحسابي (١٢٣,٦٢) وانحراف معياري (٦,٢٢٧) وفي القياس البعدي كان الوسط الحسابي (١٦٥,٥٨) وانحراف معياري (٤,٩٩) وبعد مقارنة المتوسطين تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) وتبين ان قيمة الاحتمالية بلغت (٠,٠٠٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثان وهو البرنامج الذي لم يتدخل المدرب في مفرداته.

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قيمة الاحتمالية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في سمة الشجاعة الرياضية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
سمة الشجاعة الرياضية	4,654	141,35	4,991	165,58	007,.	0,05	معنوي

من خلال الجدول (٥) ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث في سمة الشجاعة الرياضية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (٤٢) فقرة تبين بأن قيمة الاحتمالية بين أفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد بلغت (٠,١٠٨) وبما أن قيم الاحتمالية هي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وهذا يعني تطور المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية ويعزو الباحثان ذلك الى برنامج المهارات العقلية و الى طبيعة التغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي طرأت على مستوى العينة في المرحلة التي نفذ عليها برنامج المهارات العقلية والتي انعكست من خلال أساليب التي اتبعتها الباحثان خلال الجلسات المقترحة والتي أعطت للرياضي هامشاً من الحرية والاستقلالية في ابراز فنونه و مهارته في التنفيذ ، فضلاً عن القدرة على تحقيق أهدافه واتخاذ قراراته وانعكاسها على علاقته مع زملاءه في الفريق ومجتمعه الخارجي ، فكل ذلك يصب في جانب الشخصية وما تتضمنه من جوانب ارتقائية تطويرية تتمثل بتحقيق أعلى مستويات المثابرة وبذل الجهد والصبر والأناة وضبط النفس وتحمل الإحباط والثقة بالنفس والتصميم خلال التدريب للوصول

إلى أعلى المستويات. وهذا ما يؤكد (Stagner , 1974) من أن التدريب المبرمج والمنظم يلعب دوراً كبيراً في تقوية الإرادة والشجاعة كصفتين متلازمتين لدى الفرد.

(Stagner , 1974 , ١٩٧٤ , ٢٠٩)

كما أشار (سليمان وعبد الله ، ١٩٩٦) إلى أن البرنامج الموجه يدعم ويقوي الإرادة والثقة بالنفس والشجاعة على مواجهة اصعب المواقف خاصة لدى اللاعبين مما يجعلهم أكثر قدرة على تحمل الإحباط والضغط وحل مشكلاتهم الانفعالية وصراعاتهم الخارجية .

(سليمان وعبد الله ، ١٩٩٦ ، ١٢٨)

كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور الجلسات الإرشادية المعتمدة على اساليب علمية حديثة في التأثير الايجابي على سمات اللاعب الشخصية الإرادية والخلقية، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها، وهذا ما يؤكد عليه (باهي وآخرون ، ٢٠٠٢) إذ يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي والروح الرياضية والصلابة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار وقوة الارادة والتغلب على الخوف وهذه المكونات تشكل مجتمعة في سمة الشجاعة الرياضية وهي التي تجعل الرياضي قادرا على أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر به وهذه علامة على الصحة النفسية العالية.

(باهي)

واخرون , ٢٠٠٢ , (١٠١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها وفي حدود عينة البحث استنتج الباحثان ما يأتي :

١. فاعلية البرنامج المقترح لعدد من المهارات العقلية في تطوير الشجاعة الرياضية .

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الشجاعة الرياضية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي جميع المجالات .

٣. وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الشجاعة الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المجالات .

٥-٢ التوصيات

مما سبق وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي الباحثان بالاتي :

١. الافادة من نتائج الدراسة الحالية على فريق نادي الحدياء المتضمنة برنامج المهارات العقلية , على فريق كرة العين الشباب .

٢. حث المدربين والقائمين على لعبة كرة العين لفريق الشباب في الاندية الرياضية بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهوم سمة الشجاعة الرياضية وذلك لزيادة الوعي النفسي وتعزيزه وتنميته .

٣. ضرورة الاهتمام بوجود المعد النفسي وذلك للعمل بجانب المدرب الرياضي لإرشاد اللاعبين ومساعدتهم على تكوين صورة ايجابية واقعية عن انفسهم .
- ٤ . ضرورة ادراج سمة الشجاعة الرياضية ضمن معايير تقييم اللاعبين في كرة العین والاستفادة منها في مجال التدريب وتحسين مستوى اللاعبين الضعفاء بها .
٥. ضرورة اجراء دراسة العلاقة بين سمة الشجاعة الرياضية ومتغيرات نفسية اخرى كالضغوط النفسية والقلق والتوتر والسلوك الاجتماعي والذات الجسمية والبدنية وقوة الانا وغيرها والذي يرى الباحثان انها تؤثر وتتأثر بشجاعة الرياضي.

المصادر العربية والأجنبية

أولاً:- المصادر العربية

- ١- مجيد، ريسان خريبط ورسن، ناهدة (١٩٨٨) : " علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة " ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- ٢- فراج ، عثمان لبيب (١٩٧٠) :- " أضواء على الشخصية والصحة النفسية " ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة , مصر.
- ٣- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢) : " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ٤- عبد الرحمن، (أ) ، سعد (١٩٩٨) :- " القياس النفسي- النظرية والتطبيق " ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسين (٢٠٠٢) :- " طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية " ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر.
- ٦- سليمان، عبد الرحمن سيد وعبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٦):- " دراسة لموضع الضبط و علاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر " ، مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة الخامسة، العدد٩، جامعة قطر.
- ٧- ربيع ، محمد شحاته (٢٠٠٩) :- " قياس الشخصية " ، ط٢ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن.
- ٨- باهي، مصطفى وعمران، صبري (٢٠٠٧) :- " الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية " ، ط١ ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، مصر .
- ٩- باهي، مصطفى حسين واخرون (٢٠٠٢):- " الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات- تطبيقات " مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- ١٠- الويس ، كامل طه (١٩٨١) :- " علم النفس الرياضي " ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الموصل، العراق.
- ١١- النبهان، موسى (٢٠٠٤) :- " أساسيات القياس في العلوم السلوكية " ، ط١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ١٢- الطائي، احمد سعيد رشيد (٢٠٠٨) : " اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات العقلية والاداء المهاري للاعبين كرة العین " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ١٣- الطالب، نزار مجيد (٢٠٠٠) : " علم النفس الرياضي " ، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الموصل، العراق.
- ١٤- الخياط، ضياء قاسم والحياي، نوفل محمد (٢٠٠١) : " كرة العین " ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع جامعة الموصل، العراق.

- ١٥- الحوري، عكلة سليمان علي وحتوش ، معيوف ذنون (٢٠١٢) :- " مدخل الى علم النفس الرياضي " ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الموصل، العراق.
- ١٦- الحوري ، عكلة سليمان علي (٢٠٠٨) : " مبادئ علم النفس التدريب الرياضي " ، ط١ , دار ابن الاثير للطباعة والنشر والتوزيع ، جامعة الموصل .
- ١٧- الجلي ، سوسن شاكر (٢٠٠٥) :- " اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية " ، ط١ , مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع , دمشق , سوريا.
- ١٨- عباس، نوال قاسم وآخرون (٢٠٠٩):- " اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطالب الجامعي " ، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٢١)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.

ثانياً:- المصادر الأجنبية

- 19- Sadeghi , Hassan et al (2010) : The mental sKilL training of university
- 20- Stanly, J. & Kenneth D. Nopkins. (1972) Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Prentice-Hall publishing, 4th Ed, New Jersey, U.S.A.
- 21- Ghiselli E.e. (1964): Theory of Psychological Measurement. New York, Mc Graw – Hill.
- 22- Stagner , R . (1974) : psychology of personality. 4th ,ed, New York, copyright by the negra whill book company inc .

ملحق (١)

مقياس سمة الشجاعة الرياضية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أثق بقدراتي البدنية و المهارية في البطولة.					
2	أشعر بالقلق من دون سبب واضح.					
3	ابدل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل.					
4	اخسر الفرص بسبب اتخاذ القرار بعد فوات الاوان.					
5	أخطط للتفوق على أقراني في اللعبة.					
6	اتحمل المسؤولية الكاملة في الأداء.					
7	أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة.					

					أقدم التنازل والأعتذار عندما اخطأ بحق الآخرين.	8
					أضع خططي المستقبلية وأنا متأكد من قدرتي على تنفيذها.	9
					أشعر بالارتباك في المواقف المواجهة.	10
					تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة.	11
					أحل مشكلاتي بسهولة تامة.	12
					فشل زميلي في أداء المهارة يعطل أدائي.	13
					أأخذ قرارات مهمة في حياتي ثم اندم عليها فيما بعد.	14
					أنا غير مهتم بالوصول الى رئاسة الفريق.	15
لا تتطبق علي	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	الفقرات	ت
					أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق	16
					أشعر بالخوف كلما اقترب موعد المباراة الرسمية	17
					أعاهد نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يزعج الزملاء.	18
					تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي.	19
					أتحسس من انتقاد المدرب لأدائي الضعيف.	20
					انظر الى المستقبل بمنتهى الثقة.	21
					اشعر بصعوبة التخلص من الحالة السيئة التي تلازمني بعد الخسارة.	22
					أساعد الآخرين في اتخاذ القرار المناسب.	24
					أعيد ترتيب خططي عندما أواجه مشكلة تعيق تحقيق أهدافي.	25
					أستطيع الاحتفاظ بثقتي بنفسي في أصعب الأوقات.	26
					يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين.	27
					أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	28

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
29	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل الأمان الكافية.					
30	اكمل واجباتي التدريبية مهما كانت صعوبتها.					
31	أبادر الى تنفيذ أصعب المهارات قبل الآخرين.					
32	أبادر في مساعدة زملائي خلال مواقف التدريب والمنافسة.					
33	أحسن إدارة الوقت خلال التدريب والمنافسة.					
34	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات.					
35	أنهار اذا كنت سبب هزيمة فريقي.					
36	أشعر بالارتباك عندما نلعب مع منافس أقوى من فريقي.					
37	أخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في اللعب.					
38	أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية الصعبة.					
39	بعد كل كبة أصر على تعويض ما فاتني.					
40	أشعر بالارتياح عندما يسند لي المدرب بعض الواجبات الخاصة باللعب.					
41	أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة.					
42	يصعب علي تطبيق الأسلوب الذي رسمه لي المدرب.					