

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في :

التحضير البدني الرياضي

تحت عنوان:



## دراسة مقارنة لبعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة)

دراسة وصفية أجريت على الفرق الرياضية بالأكاديمية

الرياضية لولاية - معسكر - أقل من 17 سنة

**لجنة المناقشة:**

**إعداد الطالب :**

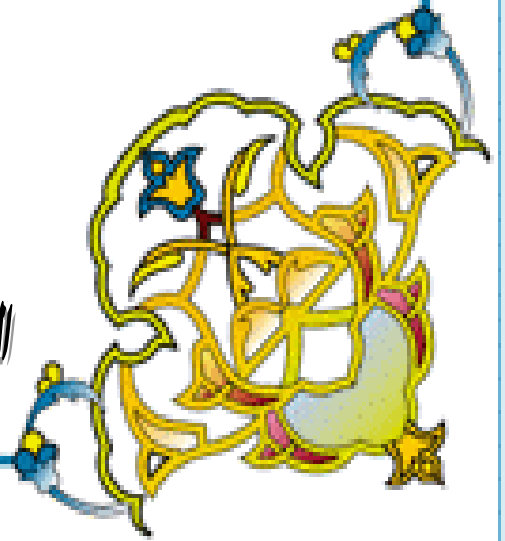
✚ أ.د/ بن برنو عثمان : مشرفا

✓ بوسلهام قادة

✚ أ.د/ طاهر طاهر: رئيسا

✚ د/ كحلي كمال : عضوا

**السنة الجامعية: 2018/2017**



# إهداء

الى من قال فيهما عز و جل

(وَإَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ

وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)الاسراء:24

إلى التي غمرتني بنبع حنانها وأنا صغير ورافقتني وأنا  
شاب، إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفلي وسالت

دمعتها على حزني أُمي الحنونة الغالية

إلى الذي ضحى بالغالي والنفيس لأجل أن يراني  
أخطو على درب العلم والمعرفة والذي علمني المثابرة  
والسعي إلى ما أريده والكفاح كيفما كان يكون أبي

العزیز

أطال الله في عمرهما.

الى اخوتي و اخواتي

الى كل الأقارب

الى كل الأصدقاء: عبد النور، هشام، بن يسعد، قادة، نصر

الدين فارس، بن عامر، حريزي. و كل الزملاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد في إنجاز هذه

المذكرة وإلى كل من تذكره قلبي ونسأه قلبي

# شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا على نعمه و شكره على عونه لإتمام هذا  
البحث، وبعد

عملا بقوله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز وجل  
الذي وفّقني للقيام بهذا العمل المتواضع فلك الحمد والشكر يا رب  
أتوجه بعظيم الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف البروفيسور "بن برنو عثمان " الذي لم يبخل  
علي

بنصائحه القيّمة والذي أفادني بها جاد الله عليه من معلومات.

إلى طاقم إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
من

رئيسه إلى كل أساتذته وإدارييه.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد وقدم لي يد المساعدة

لإنجاح

هذه المذكرة

خاصة ابن العم "عبد القادر بوسلهام"

كما أتقدم بالشكر الى المدرب و الرفيق "محمد بنونيسة"

لكم جزيل الشكر والعرفان

## ملخص البحث باللغة العربية:

عنوان الدراسة هو دراسة مقارنة لبعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية و بذلك تهدف الدراسة إلى معرفة المهارات المميزة لكل رياضة جماعية مدروسة و كذلك معرفة الفروق القائمة بين بعض الرياضات الجماعية في كل بعد ، الغرض من الدراسة هو معرفة ربما تواجد الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين لاعبي بعض الألعاب الجماعية، العينة تناولنا فيها 70 لاعب وتمت كيفية اختيارها بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي، الأداة المستخدمة في الدراسة هي "مقياس المهارات النفسية لدى محمد حسن علاوي، و أهم إستنتاج هو أن كل الرياضات الجماعية المدروسة تحتاج بصفة متفاوتة إلى تنمية المهارات النفسية ، وأهم توصية هي ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي و إعطائه الوقت الكافي من أجل تكوين لاعبين ممتازين.

Titre de l'étude est comparée à certaines des compétences psychologiques des joueurs des jeux d'étude collective et cette étude a pour but de connaître les compétences distinctives de chaque sport d'équipe a étudié, ainsi que la connaissance de certaines différences basées sur les sports collectifs dans chaque dimension, dans le but de l'étude est de savoir peut-être la présence de différences dans les dimensions des compétences psychologiques parmi les joueurs des jeux collectifs, nous avons eu affaire avec l'échantillon dans lequel 70 joueurs ont été comment choisis au hasard dans la communauté d'origine, l'outil utilisé dans l'étude est « les compétences psychologiques de l'échelle de Mohammed Hassan Allaoui, et la conclusion la plus importante est que tous les sports d'équipe ont étudié dans le besoin au développement des compétences psychologiques, et la recommandation la plus importante est la nécessité de faire attention au côté psychologique et de lui donner suffisamment de temps pour former d'excellents joueurs.

The study title is a comparative study of some of the psychological skills of players in some of the group games. The study aims at identifying the specific skills of each group sport and the differences between some collective sports in each dimension. Among the players of some of the group games, the sample we dealt with 70 players and how to select them randomly from the original community, the tool used in the study is "the scale of psychological skills of Mohammed Hassan Allawi, and the most important conclusion is that all the sports team studied in need to the development of psychological skills, and the most important recommendation is the need to pay attention to the psychological side and give him enough time to form excellent players.

## قائمة الجداول:

- الجدول رقم (01): التوظيف العددي للعينة..... 51
- الجدول رقم (02): مواصفات المقياس..... 53
- الجدول رقم (03): نتائج الإجابات..... 54
- الجدول رقم (04): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية..... 59
- الجدول رقم (05): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة  
60
- الجدول رقم (06): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية..... 62
- الجدول رقم (07): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة  
63
- الجدول رقم (08): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية..... 65
- الجدول رقم (09): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة  
66
- الجدول رقم (10): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة) في  
التميز بالمهارة النفسية القدرة على التصور الذهني..... 68
- الجدول رقم (11): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة) في  
التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الإنتباه..... 69
- الجدول رقم (12): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة)  
في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس..... 70

**الجدول رقم (13):** إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة) في

التميز بالمهارة النفسية القدرة على الإسترخاء ..... 71

**الجدول رقم (14):** إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة)

في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق..... 72

**الجدول رقم (15):** إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة)

في التميز بالمهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي..... 73

**الجدول رقم (16):** إختبار ف للمقارنة بين لاعبي كرة اليد . كرة الطائرة . كرة السلة في

التميز بالمهارات النفسية..... 74



## قائمة الأشكال:

الشكل رقم (01): مصادر الدافعية..... 34

الشكل رقم (02): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض ..... 60

الشكل رقم (03): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة

61. ....

الشكل رقم (04): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض ..... 63

الشكل رقم (05): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة..

64. ....

الشكل رقم (06): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض ..... 66

الشكل رقم (07): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة

67. ....

## قائمة المحتويات

العنوان ..... الصفحة

### التعريف بالبحث:

1. المقدمة ..... 2
2. مشكلة البحث ..... 3
3. الهدف العام ..... 4
4. الفرضية العامة ..... 4
5. أهمية البحث ..... 5
6. مصطلحات البحث ..... 5
7. الدراسات السابقة والمثابها ..... 6

### الباب الأول

#### الفصل الأول: المهارات النفسية

- تمهيد ..... 21
1. المهارات النفسية ..... 21
- 1.1. مهارة التصور الذهني ..... 22
- 2.1. مهارة الثقة بالنفس ..... 24
- 3.1. مهارة تركيز الانتباه ..... 27
- 4.1. مهارة الإسترخاء ..... 30
- 5.1. مهارة مواجهة القلق ..... 31
- 6.1. مهارة دافعية الإنجاز في المجال الرياضي ..... 33
- خلاصة ..... 35

#### الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- تمهيد ..... 37
1. كرة اليد ..... 38

40	.....	2. كرة القدم
43	.....	3. كرة السلة
45	.....	خلاصة

## الباب الثاني

### الجنب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

49	.....	تمهيد
49	.....	1. الدراسة الإستطلاعية
50	.....	1.1 المنهج المتبع في الدراسة
51	.....	2.1 مجتمع وعينة الدراسة
51	.....	3.1 مجالات البحث
52	.....	4.1 متغيرات البحث
52	.....	5.1 أدوات البحث
54	.....	6.1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
57	.....	الخاتمة

#### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

59	.....	1.2 عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة اليد
60	.....	2.2 ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة
61	.....	3.2 عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة القدم
63	.....	4.2 ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة
65	.....	5.2 عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة السلة
66	.....	6.2 ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة
68	.....	1.7.2 مهارة القدرة على التصور الذهني
69	.....	2.7.2 مهارة القدرة على تركيز الإنتباه

70	.....مهارة الثقة بالنفس
71	.....مهارة القدرة على الإسترخاء
72	.....مهارة القدرة على مواجهة القلق
73	.....مهارة دافعية الإنجاز الرياضي
75	.....الاستنتاجات
77	.....مقارنة النتائج بالفرضيات
81	.....الإقتراحات
84	.....الخاتمة العامة
86	.....المصادر والمراجع

المقدمة

## 1. المقدمة:

تعتبر الألعاب الجماعية في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه. إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون الألعاب الجماعية فهما خاطئاً خاصة في مجتمعنا الجزائري فمنهم من يراها مجرد تمرينات وهناك من يراها منافسات ومسابقات.

كما نلاحظ ان معظم الجهود قد كرسست وركزت على معرفة تاشيرات الألعاب الجماعية على الجوانب للاعب. (خريبط و ريسان، 1988، صفحة 68)

ويعتمد علم التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية وبعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب تطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 120)

وتعد المهارات النفسية أحد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته حيث أصبحت المهارات النفسية في العصر الحاضر تعد من المحددات المهمة للأداء الرياضي ومهارة النفسية عملية عقلية يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق المران والتدريب كالمهارات الحركية فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي. (محمد حسن علاوي ، 2008، صفحة 18)

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول دراسة مقارنة بين لاعبي الألعاب الجماعية في المهارات النفسية. وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض

الجوانب النفسية التي في حال الإهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

## 2. مشكلة البحث:

تعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب.

وغالبا ما يكون التركيز والاهتمام من قبل المدربين في أغلب الفعاليات الرياضية الجماعية على كيفية أداء اللاعبين في أثناء المنافسة وتحديدًا عند تطبيق الجوانب الخطئية للفريق حيث يحرص المدرب على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلب من اللاعبين المزيد من التمرين بينما في الغالب فإن المشكلة الحقيقية ليست النقص في مهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في إجادة المهارات النفسية تحت تأثير ضغوط المنافسة. (أسامة كامل راتب ، 2000 ، صفحة 84)

ومن خلال مشاهدتي لإهمال الجانب النفسي في إعداد لاعبي الألعاب الجماعية ونظرا لأهمية تحديد المهارات النفسية في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات من أجل تحسين الأداء على أرضية المنافسة إضافة الى الدراسات السابقة التي كانت تخص المهارات النفسية في مختلف الرياضات ومالها من أهمية في تحقيق النتائج الإيجابية ورفع مستوى الأداء ونظرا لأهمية المهارات النفسية للرياضيين بشكل عام والألعاب الجماعية خاصة .

جاءت الدراسة والتي أحاول من خلالها معرفة المهارات النفسية المميزة للاعبين الألعاب الجماعية وما هي الفروقات الموجودة بينهم فيما يخص أبعاد المهارات النفسية، ومن ثم نطرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام:

- هل يتميز لاعبي الألعاب الجماعية بالمهارات النفسية؟

### التساؤل الفرعي:

- هل هناك فروق بين أبعاد المهارات النفسية عند لاعبي بعض الألعاب الجماعية؟

### 3. الهدف العام:

- معرفة المهارات النفسية المميزة للاعبين بعض الألعاب الجماعية.
- معرفة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين لاعبي بعض الألعاب الجماعية.

### 4. الفرضية العامة:

- ربما يتميز لاعبي الألعاب الجماعية بالمهارات النفسية.

### الفرضية الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين لاعبي الألعاب الجماعية.



## 5. أهمية البحث:

ارتكزت أهمية البحث على مدى التفوق المهاري للمهارات النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية ذوي الخبرة في الميدان مما ساعدنا على معرفة الفروق بمصداقية عالية، كما أننا ركزنا دراسة هذا البحث على معرفة المهارات النفسية لبعض الألعاب الجماعية المدروسة للخروج بنتائج تفيدنا في معرفة الفروق بين إكتسابهم لهذه المهارة.

## 6. مصطلحات البحث:

### 1.6. المهارات النفسية:

لغة: المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك.

اصطلاحا: هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، مثلها مثل المهارات الحركية. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 71)

التعريف الاجرائي: هي تلك القدرات النفسية و العقلية التي يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب كما يقصد بها ايضا الدرجة التي يحصل عليها اللاعبين من خلال الاستبيان الموزع .

### 2.6. الألعاب الجماعية:

هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين ولها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دوليا ، و تحتاج هذه الألعاب لملاعب ذات مقاييس موحدة و تمارس بأدوت.

**1.7. الدراسات السابقة والمشابهة:**

**1.7.1. دراسة أحمد يحيوي 2009:**

**بعنوان:** التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

**أهداف الدراسة:**

\* معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين وغير الممارسين.

\* دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات فيما بينهم.

**فرضيات الدراسة:**

– التربية البدنية والرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين.

**المنهج المستخدم:**

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

**العينة:**

تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية.

## أدوات الدراسة:

استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "ستيفان بل"، "جون ألبنسون" و "كريستوفر شامبروك" والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه.

## أهم النتائج (الإستخلاصات):

- تفوق التلاميذ المتمدرسين للتربية البدنية والرياضة (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز الرياضي وفي بعد الثقة بالنفس وفي بعد القدرة على الاسترخاء وفي بعد القدرة على التوالي.
- تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني والمستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق على التوالي، أي هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي. وتفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنة الثالثة والأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي والقدرة على التصور الذهني على التوالي.

واتفقت هذه الدراسة مع دراستنا في عنوان الدراسة والمنهج والمجتمع الإحصائي واختلفت في العينة وكونها دراسة موسعة.

## 2.1.7. دراسة نبيلة أحمد محمود "2000":

بعنوان: "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"

## فرضيات الدراسة:

- التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية.

## أهداف الدراسة:

- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة.

## المنهج المستخدم:

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضة.

## العينة:

قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي ونادي سبوتنج الرياضي المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2001/2000) وقد بلغ متوسط العمر عندهن 11 و 18 سنة.

## أدوات الدراسة:

\*استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "ستيفان بل"، "بون ألبسون"، و"كريستوفر شامبروك" والذي قاع محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه.

\*مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم "تنكو" و"ريتشارد" ويتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي: الحافز، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي.

## أهم النتائج (الإستخلاصات):

– تميز لاعبات كرة السلة" قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه والقدرة على مواجهة القلق.

تشابهت هذه الدراسة مع هاته الدراسة في المنهج المتبع واحد الأدوات واختلفت في العينة والأهداف.

### 3.1.7. دراسة صلاح بن أحمد السقاء "2001"

بغنوان: {دراسة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية}.

فرضيات الدراسة:

- التعرف على أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
- التعرف على مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في الخصائص أو المهارات النفسية وإمكانية تطويرها من وجهة نظر الرياضيين السعوديين (لاعبين-مدرسين إداريين).

أهداف الدراسة:

- تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
- تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين - مدرسين - إداريين) وإمكانية تطويرها.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة:

– قوامها 214 موزعة على النحو التالي 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية و 45مدربا و 40 إداريا من الألعاب الجماعية والفردية.

#### أداة الدراسة:

– استخدام الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

#### أهم النتائج:

- لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الانتباه والدافع الشخصي، والإعداد النفسي قبل المنافسة والتحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.
- وقدر الرياضيون السعوديون التحكم الإنفعالي والقلق والتحكم في ضغوط المنافسة، وتركيز الإنتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.
- وقدر الرياضيون السعوديون التحكم الإنفعالي والقلق والتحكم في ضغوط المنافسة، وتركيز الإنتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.

تشابهت هذه الدراسة في التعرف على أهمية المهارات النفسية والمنهج المتبع واختلفت في العينة وأداة الدراسة.

#### 4.1.7. دراسة حرشاوي يوسف (1995م):

**بغنوان:** لدور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي { ومن أهداف هذه الدراسة إبراز دور التربية البدنية و الرياضية وتأثيرها على القدرة في تركيز الإنتباه.

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة متكونة من 145 تلميذ (64 تلميذة + 64 تلميذ + 17 معنيين).

ومن أهم نتائج البحث أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي الى تطوير مستوى تركيز الإنتباه هو أنه لا توجد علاقة ارتباطية قوية لا بين تركيز الإنتباه والميل للتربية البدنية ولا بين تركيز الإنتباه والدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين.

ومن أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس؛ المنافسة؛ انخفاض القلق؛ الانبساطية والاستقرار.

#### 5.1.7. دراسة محمد خالد محمد داود الزبيدي 2011:

**بغنوان:** أثر برنامج المهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم لشباب.

#### أهداف البحث:

- إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب.
- الكشف عن أثر برنامج المهارات النفسية والبرنامج المتبع في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم.

**المنهج المستخدم :**

– استخدام الباحث المنهج التجريبي.

### عينة البحث:

ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي لكرة القدم لفئة الشباب للموسم الكروي (2009؛2010) وبلغ عددهم 33 لاعبا وبأعمار (16؛ 19) سنة وقسموا بالطريقة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية؛ ضابطة) وبواقع استبعاد 13 لاعب منهم 8 لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى و3 لاعبين لعدم إكمالهم الاختبارات القبليّة.

– كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى؛ الاستبيان؛ المقابلة الشخصية؛ الملاحظة العلمية؛ استمارة تقييم؛ الأداء المهاري و الاختبارات والمقاييس؛ مقياس تعبئة الطاقة النفسية).

– ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات النفسية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية (عقلية) وهي الاسترخاء؛ التصور العقلي؛ السيطرة على الانتباه؛ ثم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بالنسبة لمهارتي الاسترخاء والتصور الحركي وبواقع 8 وحدات لكل مهارة وبذلك بلغت 16 وحدة تدريبية أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم تطبيقها أثناء الوحدة التدريبية وبواقع 8 وحدات تدريبية وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرامج 9 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

### أدوات البحث:

المتغيرات الوصفية والجسمية؛ المهارات النفسية والعقلية؛ القياسات الجسمية؛ الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية؛ القياسات النفسية.



## أهم الاستنتاجات:

- استنتج الباحث من خلال دراسته أنه للبرنامج التدريبي العقلي المستخدم أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لدى المجموعة التدريبية.
- كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجتمعي البحث التجريبي؛ والضابطة في قياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية والمهارات النفسية.

### 6.1.7. دراسة علي حسين هاشمي الزامل وآخرون 2011:

**بعنوان:** بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

#### أهداف البحث:

- التعرف على مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية وبين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

#### منهج البحث:

- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

**أهداف البحث:**

النسبة المئوية؛ الوسط الحسابي؛ الانحراف المعياري؛ اختبار (ت) للعينات المرتبطة؛ اختبار (ت) للعينات المستقلة معامل ارتباط البسيط (بيرسون)؛ معادلة سييرمان؛ بروان؛ المنوال؛ الوسيط؛ معامل الالتواء.

**أهم الاستنتاجات:**

- أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.
- تتأثر الشخصية القيادية تأثير كبير بالاسترخاء وظهرت ذلك واضحا من خلال النتائج التي توصل إليها البحث.
- الشخصية القيادية تأثير مباشر بالانتباه.

**7.1.7. دراسة سعيد نزار سعيد 2011 رسالة الماجستير:**

**بعنوان:** المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي.

**أهداف البحث:**

- التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي.
- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد تفوق لاعبي كرة اليد.

**منهج البحث:**

استخدام الباحث المنهج الوصفي.

**عينة البحث:**

اختبار الباحث عينة تتكون من 84 لاعب من لاعبي كرة اليد من أندية (أربيل؛ سيروان؛ سولاف؛ طوز؛ سليمانية) الفرق الرياضية المشاركة في الدوري الممتاز بإقليم كوردستان (العراق).

#### أدوات البحث:

- الاستبيان.
- المقابلة الشخصية.
- المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية.

#### أهم الاستنتاجات:

المهارات النفسية جميعها كانت في حدود الوسط.

8.1.7. دراسة قبلي عبد القادر؛ بقال بريسكي(2012)مذكرة الليسانس في التدريب الرياضي.

بغنوان: تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة فئة أقل من 19 سنة

#### أهداف البحث:

- تحديد المهارات النفسية المميزة لاعبي كرة القدم المحترفة صنف 19 سنة.
- دراسة مقارنة المهارات المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف 19 سنة بين مراكز اللعب (الدفاع،الوسط،الهجوم).

#### منهج البحث:

استخدم الطالبان الباحثان المنهج المسحي.

## عينة البحث:

تمثلت في 84 لاعب كرة قدم صنف 19 سنة.

## أدوات البحث:

- الاستبيان.
- الوسائل الاحصائية.

## أهم الاستنتاجات:

تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف 19 سنة التي كانت على الترتيب التالي:

- الثقة بالنفس.
- القدرة على التصور.
- القدرة على الاسترخاء.

## 2.7. التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي:

\* اتفقت جل الدراسات خاصة دراسات "نبيلة أحمد محمود" و "صلاح أحمد السقاء" و " بثينة محمد فاضل "في استعمالها للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم.

\*أسفرت نتائج دراسة"نبيلة أحمد محمود" على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية :

- دافعية الإنجاز الرياضي؛
- القدرة على التصور الذهني؛
- الثقة بالنفس؛
- القدرة على الإسترخاء؛
- القدرة على تركيز الإنتباه؛
- القدرة على مواجهة القلق.

حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية ( النفسية) الذي صممه كل من " بل وألبسون وشامبروك".

\* كذلك أوضحت دراسة " بثينة فاضل" (1999) التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المتقدم يتميز بتركيز الإنتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعي الإنجاز مقارنة برياضيات المستوى المنخفض والمتوسط.

\* وجاءت أهم نتائج دراسة" حرشاوي يوسف" أن ممارسة التربية البدنية والرياضية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الإنتباه. كما أوضح " ابراهيم حنفي شعلان" في دراسة أن قوة التركيز الذهني وشدة الإنتباه وتزداد لدى التلاميذ في حالة وجود درس التربية البدنية في بداية أو نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية كما أكدت نتائج بعض الدراسات الأجنبية لكل من " كوبر " و" كان" و" سينشر" و" مورجان" أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس؛ المنافسة؛ انخفاض القلق؛ الإنبساطية و الإستقرار.

### 3.7. نقد الدراسات السابقة و المشابهة:

بعد تطرقنا وإطلاعنا على الدراسات المشابهة إِستطاع الباحث أن يعرف ولو بعض الشيء عن موضوع بحثه والإهتمام بجوانب مختلفة وهذا بما أعطته لنا الدراسات من نتائج ذات متغيرات واحدة من موضوع بحثه ولذلك جاء موضوعه بدراسة مقارنة بين لاعبي الألعاب الجماعية في المهارات النفسية.

# الباب الأول

# الفصل الأول



**تمهيد:**

شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالاعداد المتكامل للاعبين ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني والمهاري والخططي بالاضافة الى الجانب النفسي. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 12)

حيث اصبح الاعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير الاداء واصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها. وانه لمن الضروري التركيز اكثر على صقل الجوانب التي توجه سلوك الفرد وتعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تتميتها لدى الرياضيين وذلك من اجل ضبط سلوكياتهم واعطائهم ثقة اكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

**1-المهارات النفسية:**

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب واتقان المهارات الحركية كالتصويب والتمرير الا اذا تعلمها وتدريب عليها لدرجة الاتقان وينطبق ذلك على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب اتقانها الا اذا تعلمها وتدريب عليها. (علاوي و رضوان، 1987، صفحة 21)

ان المهارات النفسية ليست بالشيء السحري أو البرنامج سريع المفعول ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي.

ومن أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية والتي ذكر فيها المهارات التالية:

- مهارة التصور الذهني (العقلي)
- مهارة الثقة بالنفس
- مهارة تركيز الانتباه
- مهارة الاسترخاء
- مهارة مواجهة القلق
- مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

### 1.1. التصور العقلي:

#### تعريفه:

يشير علاوي إلى أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية. أي قد يكون التصور إسترجاعيا أو إبداعيا و ليس كأحلام اليقظة وهميا. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 178)

#### استخدامات التصور العقلي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها.
- المران الخططي.
- حل مشكلات الأداء.
- المران على المهارات النفسية.
- المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.
- مراجعة الأداء و تحليله. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 180)

#### أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما:

### \* التصور الخارجي:

يرى اللاعب نفسه في هذا النوع من التصور كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً إذ يسترجع اللاعب جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء.

### \* التصور الداخلي:

يرى اللاعب نفسه في هذا التصور كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، و اللاعب الذي يستعمل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف و التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 317، 318)

### فوائد التصور العقلي:

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة بالنفس.
- السيطرة على الانفعالات.
- ممارسة المهارات الرياضية.
- تطوير استراتيجية اللعب.

- مواجهة الألم و الاصابة. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 183،184،185)

### مبادئ التصور العقلي:

- الاسترخاء و هو ضروري قبل التصور العقلي بممارسة تمريناته لفترات.
- التركيز على الايجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح.
- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة.
- تعدد الحواس، فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفضل.
- الممارسة المنتظمة للتصور العقلي. (عبد العزيز عبد المجيد محمود، 2005، صفحة 218)

### 2.1. مهارة الثقة بالنفس:

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد و اليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة.

وعرفها راتب بأنها (( مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية و البدنية و المهارية بشكل واقعي و كيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة)).

### أنواع الثقة بالنفس:

يمكن الوقوف على أنواع الثقة بالنفس من خلال علاقة الثقة بالنفس مع الأداء الرياضي نفسه و هو ما يعرف بمنحنى حرف (u) المقلوب اذ يتوقع أن يكون ايجابيا كلما ارتفعت الثقة بالنفس الى مستوى معين و هو ما يعرف بالنقطة المثلى.

فاننا نتأمل مع ثلاثة أنواع من الثقة هي:

-**الثقة الزائدة في النفس:** ان زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج الى بذل الجهد أو التمرين المكثف و بذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي.

-**الثقة المثلى في النفس:** هي القدرة على تحقيق أفضل الامكانيات و القدرات معنى ذلك ليس بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا لكن تمتلك القناعة الشديدة أنك تستطيع أن تحقق أهدافك التي تكافح من أجلها بكل جدية.

- **ضعف الثقة في النفس:** ان الكثير من اللاعبين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح ولكنهم يصابون بفقدان الثقة او نقصها في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات. وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات والمسابقات. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 87،88)

**فوائد الثقة بالنفس:**

تتميز الثقة بالنفس بالتوقع بدرجة عالية من النجاح ومن ثم تحقيق فوائد كثيرة بالنسبة للاعب فهي تساعده على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة أهمها:

**\* الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية:**

يعد الرياضي الذي يشعر بالثقة أكثر هدوء و استرخاء في المواقف الصعبة و من ثم تجعله يتصرف بنجاح في مواقف الأداء الحرجة.

**\* الثقة بالنفس تساعد على التركيز:**

ان الرياضي الذي يمتلك صفاء ذهنيا للتركيز على أدائه الراهن يتمتع بالثقة العالية، بينما الذي يفقدها يميل الى القلق حول الكيفية التي يكون فيها أداءه جيدا.

**\* الثقة بالنفس تؤثر على الأهداف:**

الرياضيون الذين يتميزون بالثقة بالنفس، يقترحون أهدافا واقعية تثير التحدي و يبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف.

**\* الثقة بالنفس تزيد الجهد:**

يعتمد الرياضي الذي يبذل جهدا معينا و لديه المثابرة في تحقيق الأهداف بدرجة كبيرة على مقدار الثقة.

**\* الثقة بالنفس تؤثر في استراتيجية اللعب:**

ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للفوز أو اللعب لتجنب الخسارة، و بالرغم من التشابه بين العبارتين و لكنهما يؤديان الى اللعب لتحقيق الفوز أما اذا كان الرياضيون يفتقدون الى الثقة فانهم يميلون الى اللعب لتجنب الخسارة.

**\* الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:**

ان الطلاقة النفسية هي أفضل حالة من الاستعداد النفسي الذي يتميز بها الرياضي و التي تمكنه من تحقيق أفضل ممارسة رياضية. (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة

(343،337)

الظروف التي تساعد الرياضي على تقوية ثقته بنفسه:

- الإعداد المتكامل من العوامل المهمة التي تمنح الرياضي ثقة بالنفس و بالقدرة على إظهار إمكانياته.
- الشعور بالانتعاش و النشاط في يوم المباراة يعكس الحالة الصحية الجيدة و التدريب المتزن.
- الخبرة الرياضية المتأتية من خلال المشاركة في مباريات كثيرة تزيد من ثقة اللاعب بنفسه و بإمكانياته الفردية.
- الانسجام و التفاهم المتبادل بين اللاعبين.
- معرفة نقاط قوة و ضعف الخصم و كيفية تفكيره اثناء اللعب.
- فتح باب المناقشة للاعبين و يسمح لهم بابداء رأيهم حول الحركة و مقترحاتهم حول تطبيقها. (أحمد عريبي عودة، 2015، صفحة 56)

### 3.1. مهارة تركيز الانتباه:

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظة معينة. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 149)

أنماط تركيز الانتباه:

تركيز الانتباه الواسع:

يسمح الانتباه الواسع للرياضي بأن يدرك العديد من المثيرات المتزامنة، و هذا مهم للرياضة التي يكون ضروري للاعب أن يدرك و يكون حساس لسرعة تغير المثيرات البيئية.

### تركيز الانتباه الضيق:

و يكون حينما يستجيب الرياضي لمثير أو اثنين.

### تركيز الانتباه الخارجي:

يوجه الانتباه نحو أشياء خارجية مثل الكرة أو المنافس.

### تركيز الانتباه الداخلي:

حيث يوجه الانتباه نحو الأفكار و المشاعر، كما يحدث حينما يقوم المدرب بتحليل اللعب دون أن يقوم بالأداء. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 150)

### التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه:

- اكتشاف مصادر تشتت الانتباه، و معرفة أين يوجه الانتباه.
- يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء.
- أن يتذكر الرياضي دائما أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول الى أفضل درجة من تركيز الانتباه.
- أن يتحلى الرياضي بالوعي و اليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار.



- عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرذ ذهنه في موضوعات و أفكار غير مرتبطة بالأداء. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 153)

### أنواع الانتباه:

**الانتباه ألقسري:** و الذي فيه يتجه الانتباه الى المثير رغم إرادة اللاعب.

**الانتباه التلقائي:** و الذي ينتبه فيه اللاعب إلى شيء يرغبه و يميل اليه و بدون بذل أي جهد.

**الانتباه الإرادي:** و الذي ينتبه فيه اللاعب الى شيء معين و يتطلب بذل جهد معين منه لتحقيقه.

### مظاهر الإنتباه:

- حدة الإنتباه: وهي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها في أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح.

- توزيع الإنتباه: وهو توجيه الإنتباه نحو أكثر من نشاط في نفس الوقت.

- تحويل الإنتباه: تتفاوت مقدرة تحويل الإنتباه من لاعب لآخر تبعا لقدرات اللاعب وهي قدرة الفرد على توجيه إنتباهه من نشاط لآخر بسرعة. (محمد حسن علاوي ، 2008 ، صفحة 283)

- ثبات الإنتباه : وهي قدرة اللاعب على الإحتفاظ بإنتباهه على مثير لأطول فترة ممكنة.

- حجم الإنتباه: وهي عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الإنتباه إليها من بين المعلومات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

– تركيز الانتباه: وهو تجميع كافة الأفكار والعمليات العقلية نحو تحقيق هدف معين.

#### مشكلات تركيز الانتباه:

يواجه اللاعبون مشكلات لتحقيق تركيز الانتباه أثناء المنافسات الرياضية، والتي من بينها:

– الانشغال بالأحداث الماضية.

– الانشغال بالأحداث المستقبلية.

– الانشغال بالكثير من المثيرات.

– التحليل الزائد لحركات الجسم.

– صدمة الانتباه. (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 155)

#### 4.1. مهارة الاسترخاء:

يعني توقف اللاعب عن بذل أي مجهود مما يسمح له بالاعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية، و هو حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها اللاعب بالتخلص من التوتر أو الاجهاد. (روز غازي عمران، 2014، صفحة 132)

#### أساليب الاسترخاء:

– الاسترخاء التخيلي.

– الاسترخاء الذاتي.

- الاسترخاء التدريجي التقدمي.

### أهمية الإسترخاء:

يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص او التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل: الصداع النفسي والأرق، أما في المنافسات الرياضية فالإسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- التغلب على حالات القلق.

- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

- يخفض مستوى التوتر العالي.

يعتبر مدخلا للإسترجاع العقلي للإستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي. (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 136)

### 5.1. مهارة القدرة على مواجهة القلق:

**القلق:** هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر، و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، و تأتي على شكل مشاعر مثل الخشية و الفزع و الخوف و انشغال البال. (عبد الرحمان عدس و محي الدين توك، 2005، صفحة 448)

كما يشير فوزي أحمد إلى أنّ **القلق:** هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد بها للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها.

### مستويات القلق:

- المستوى المنخفض للقلق.

- المستوى المتوسط للقلق.

- المستوى العالي للقلق.

### أنواع القلق:

**القلق الموضوعي:** يرى "فرويد" أنّ القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي خطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 278)

**القلق العصابي:** وهو أعقد أنواع القلق حيث أن سببه داخلي غير معروف ويميز "فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:- القلق الهائم الطليق- قلق المخاوف الشادة- قلق الهستيريا.

**القلق الذاتي العادي:** وفيه يكون القلق داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ.

**قلق الحالة:** وهو ظرف أو حالة إنفعالية متغيرة تعترى بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

### مكونات القلق :

- مكونات إنفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع والإنزعاج .

- مكون معرفي :

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الإنشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير .

#### - مكون فيزيولوجي :

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقيا مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وإنقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحا الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن علاوي ، 2008، صفحة 282)

#### 6.1. مهارة دافعية الانجاز الرياضي:

إن دافعية الانجاز يقصد بها تحقيق شيء صعب و التحكم في الموضوعات المادية أو الأفكار و تناولها أو تنظيمها.

ومنه دافعية الانجاز الرياضي هي السعي و الكفاح نحو مستوى معين من الامتياز و التفوق. (روز غازي عمران، 2014، صفحة 39،40)

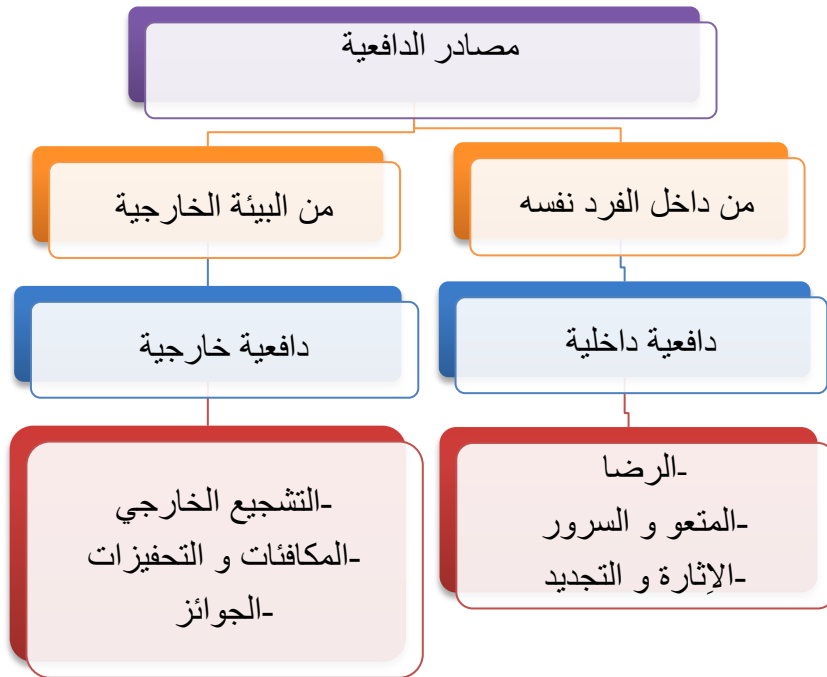
#### تقسيم الدوافع:

- الدوافع الأولية: وتسمى أيضا الدوافع الفيزيولوجية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه.

الدوافع الثانوية: تسمى أيضا الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة كم أن لها القوة التي تؤثر في السلوك. (محمد حسن علاوي ، 2008 ، صفحة 205)

### مصادر الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تصنيف مصادر الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنها تتكون من قسمين: دافعية خارجية وداخلية.



الشكل رقم (01): مصادر الدافعية. (محمد حسن عنان، 2006، صفحة 216)

**خلاصة:**

تطرقت في هذا الفصل إلى المهارات النفسية و بالتالي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس و بناء هذه الدراسة من المعروف أن اللاعبين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية ، إلا أن هناك عاملا آخر هام يحدد نتيجة الفروق بينهم و خاصة أثناء المنافسات الرياضية ، و الذي يتأسس عليه نجاحهم و تفوقهم و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية و لكي يستطيع اللاعب تحقيق الأداء بنجاح ينبغي أن يكون لديه تكامل و توازن بين الوظائف البدنية و المهارات النفسية.

# الفصل الثاني



**تمهيد:**

تعتبر الألعاب سببا في بناء الحضارات في التاريخ البشري ولا تزال نمارسها في عصرنا هذا ولعل من الرياضات التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية واكتساب المهارات ولأخلاق نجد الألعاب الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين. وتحسين في سلوك الفرد الرياضي.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف. وأن يوظف اللاعب جميع إمكاناته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الفريق وتغليب الحالة الجماعية على حالة الفردية. ثم إن للعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينتمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

وسأقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الألعاب الجماعية وتحديد ثوابتها وخصائصها ثم نتطرق إلى بعض هذه الألعاب مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة من خلال تعريفهما وإبراز خصائصهما وأهم القوانين الخاصة بهما وإبراز أهميتهما.

## 1. كرة اليد:

### 1.1. تعريف كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

اصطلاحاً: كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (الصالة) وتمارس حالياً داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي. (اسماعيل و حسانين، 2001، صفحة 23).

تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة. (جميل نصيف، 1993، صفحة 317)

2.1. المهارات الأساسية في كرة اليد: (عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت عبد العالي الشافعي، 2008، الصفحات 9,6)

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة وتعني كل الحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة.

### \*المهارات الهجومية بدون كرة:

- وضع الإستعداد الهجومي.

- البدء.

- العدو.

- الجري مع تغيير سرعة الجسم.

### \*المهارات الهجومية بالكرة:

- مسك الكرة.

- استقبال الكرة.

- تمرير الكرة.

- التصويب.

- الخداع بالكرة.

- تنطيط الكرة.

### المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية.
- حجز المهاجم.
- إعاقة التمرير.
- إعاقة التصويبات
- التصدي للمراوغة.
- الدفاع ضد تنطيط الكرة

### 3.1. قوانين لعبة كرة اليد:

مساحة الملعب: الطول 40م و العرض 20م.

عدد اللاعبين: 07 لاعبين.

- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة وليس هناك وقت ضائع.
- الفائز له نقطتان والتعادل نقطة واحدة.
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة 2د ثلاث مرات.
- إذا أرجع اللاعب الكرة لحارس مرماه تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 أمتار.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولة التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.

-إذا سقط المهاجم أرضاً بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد. (منير جرجس ابراهيم، 1994، صفحة 30)

#### 4.1. أهمية كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن الألعاب الجماعية و التي تساعد على تنمية و تطوير الصفات البدنية و كذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين و ذلك لما تتطلبه من قدرات، كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية و الإدارية و هي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير و التصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز.

إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية و لها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة و الشجاعة و العزيمة و التصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد. (زكي محمد حسين، عماد أبو القاسم محمد علي، 2004، الصفحات 88، 89)

#### 2. كرة القدم:

##### 1.2. تعريف كرة القدم:

**التعريف اللغوي:** كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم "الري غبي" أو كرة القدم الأمريكية.

**التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، الصفحات 50، 52)

**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة إذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس

فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل فيهما يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 2.2. قوانين كرة القدم:

هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طول 130 متر ولا يقل عن 100 متر ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

- **الكرة:** كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

- **مراقبوا الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة لتي تلعب على أرضها المباراة.

- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بينهما عن 15 دقيقة.

- **بداية اللعب:** يقدر اختيار نصفي للملعب وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- \*ركل أو محاولة ركل الخصم
- \*الوثب على الخصم
- \*دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة
- \*دفع الخصم بالكتف من الخلف
- \*مسك الخصم باليد
- \*يحرم لعب الكرة باليد إلا
- حارس المرمى

- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدى الجزء الواقع بين القائمين وأن يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

- الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها المدافع. (حسن عبد الجواد، 1977، صفحة 177)

### 3.2. المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

- المساواة: إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصاً متساوية من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أي منهم إلى الضرب، الدفع الذي يعاقب عنه القانون .

- السلامة: السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الماضية فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة.

- **التسلية:** وهي افساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يسدها اللاعب في ممارسته للعبة فقد منع المسرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، صفحة 29)

### 3. كرة السلة:

#### 1.3. لمحة تاريخية عن كرة السلة:

- **نشأة كرة السلة:** نشأت كرة السلة في مدينة سبير نيفيلد بولاية ماسيشوستس الأمريكية في نهاية سنة 1891 على يد جيمس ناي سميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية في مطلع عام 1892. (أحمد أمين فوزي، 2004، صفحة 10)

#### 2.3. قوانين كرة السلة:

- يتكون لقاء من أربع فترات بعشرة دقائق.
- توجد راحة قدرها 2 دقائق تفصل بين الفترات.
- توج راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
- ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
- الحق المستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي ان يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
- يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.
- إذا قام لاعب بإدخال الكرة من الأسفل فهذا خرف وانتهاك .
- لا يمكن بدء اللقاء إذا لم يدخل أحد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب.
- يمكن منح كل فريق من فترات اللاعب الثلاث الأولى وقت مستقطع. ويمكن منح الفريق وقت مستقطع مرتين في الفترة الرابعة.

- يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق انتهاك. (حسن سيد معوض، 2003، صفحة 25)

### 3.3. المهارات الأساسية لكرة السلة:

تعد المهارات الأساسية لكرة السلة واحدة من أهم متطلبات أدائها وبدون إجادتها يتعذر على اللاعبين تطبيق الخطط الفردية والجماعية وبالتالي الفشل في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة ومنه تنقسم المهارات إلى:

- **الطبقة:** تعد عنصرا أساسيا في كرة السلة وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب الانتقال بالكرة من موقع لآخر. (مؤيد عبد الله جاسم، فائز بشير حمودات، 1999، صفحة 58)

- **التصويب:** وهي عملية دفع الكرة باتجاه الهدف. على شكل رمية حرة باستخدام ذراع أو ذراعين. (أحمد جابر، كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 143)

- **مهارات التمرير:** وهي من المهارات الأساسية المهمة وتعد الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء اللعبة حيث أنها عملية رمي الكرة من لاعب لآخر بصورة دقيقة وأنواعها:

\*التمريرة من فوق الرأس.

\*التمريرة المرتدة.

\*التمريرة على مستوى الصدر. (أحمد جابر، كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 142)

### 4.3. الخصائص المميزة لكرة السلة:

**الكرة:** كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس.

**الملعب:** مستطيل طوله من (26-28م) وعرضه (14-15م)

**السلة:** هي حلقة أفقية قطرها 45 سم تقع على ارتفاع 3.05م من الأرض .

**اللاعبين:** خمس لاعبين لكل فريق . (حسن سيد معوض، 2003، صفحة 24)



**خلاصة:**

بعد تطرقي لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهومها و ثوابتها و خصائصها، أستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى الفرد بالنظر إلى اهتمامهم و إقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكسبهم روح التعاون و الانضباط و الاحترام.

وتعتبر كرة اليد و كرة القدم و كرة السلة من بين هذه الرياضات التي تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص و المميزات من حيث القوانين المسيرة لها، و الصفات البدنية الخاصة بممارستها، والتي تتطلب تحضيراً بدنياً شاملاً دون إهمال الجانب النفسي و هذا من أجل تحقيق النتائج المرجوة.

# الباب الثاني

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم اجاء في الجانب النظري ويثبت صحته أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني بناء على ذلك، وبعد الإنتهاء من تحليل الإجراءات المنتهجة، الفرضيات المنهج، عنية الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارة استبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

## 1. الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. والتي كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (بعض فرق الأكاديمية الرياضية لولاية معسكر).
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- لتقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).

- التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

خدمة للبحث أجريت دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثي ، و ذلك قبل توزيع الإستبيان على اللاعبين ، و قمت على عينة مكونة من 10 لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من مجموعة لاعبي الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة) حيث السن أقل من 17 سنة و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب اللاعبين لفقرات المقياس للمهارات النفسية و امتدت الدراسة من 2018/07/05 و أعيدت يوم 2018/07/20 أي بعد 15 يوم.

### 1.1. المنهج المتبع في الدراسة: (تعريف المنهج المتبع في الدراسة):

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة "تختار المشكلة المراد دراستها ضمن منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها.

لذا اعتمدت في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية ،قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كليا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة. (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة

(215)

كما يرى "محمد زيان" إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلا دقيقا.

## 2.1. مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها إختيار جزء من مجموعة المادة. (محمد زيان عمر، 1983، صفحة 182)

تمثلت العينة في لاعبي الألعاب الجماعية أقل من 17 سنة حيث قمنا بإختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 70 لاعب موزعون على ثلاث رياضات جماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة).

الجدول رقم (01): التوظيف العددي للعينة:

الرياضة المقصودة	العدد المتحصل عليه	السنف
كرة القدم	30	اقل من 17 سنة
كرة اليد	20	
كرة السلة	20	

## 3.1. مجالات البحث:

**1.3.1. المجال البشري:** يتمثل في 70 لاعب في الألعاب الجماعية أقل من 17 سنة موزعين على ثلاث رياضات جماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) ينتمون إلى الأكاديمية الرياضية لولاية معسكر.

**2.3.1. المجال المكاني:** شملت الدراسة الميدانية للبحث و التي تمت على مستوى فرق الأكاديمية الرياضية لولاية معسكر بمركب الوحدة الإفريقية.

**3.3.1. المجال الزمني:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية 15 سبتمبر للموسم الدراسي 2017-2018 حيث خصت الأشهر الأولى للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد تم بتوزيع الإِستبيان على اللاعبين ابتداءً من 2018/07/05 إلى 2018/07/20 كدراسة إِستطلاعية و من 2018/07/22 إلى 2018/08/20 كدراسة أساسية و دامت حتى 2018/09/15 لأجل الحسابات الإحصائية و الاستنتاجات و تصحيح ما يجب تصحيحه.

#### 4.1. متغيرات البحث:

اشتغل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل:

**1.4.1. المتغير المستقل:** المهارات النفسية، وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع حيث يكون هو السبب في الدراسة.

**2.4.1. المتغير التابع:** الألعاب الجماعية، وهو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله. (أحمد سوزان، 1999، صفحة 57)

#### 5.1. أدوات البحث:

**1.5.1. المقياس:** يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة النفسية ويقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

**2.5.1. مواصفات المقياس:** انطلاقاً من الدراسات السابقة والمتشابهة وما توصلت إليه في دراسة المهارات النفسية تم الإِستناد على مقياس محمد حسن علاوي اذا



يساعد هذا الأخير في الحصول على البيانات التي يصعب الباحث الحصول عليها وقد استخدم الباحث اختبار المهارات النفسية الذي صممه كل من "ستيفان" و"جون البنسون" و"كريستوفرشا مبروك" 1966.

لقياس بعض الجوانب النفسية المهمة للأداء الرياضي وهي تشمل:

*القدرة على التصور	*القدرة على الإسترخاء
*القدرة على تركيز الإنتباه	*القدرة على مواجهة القلق
*الثقة بالنفس	*دافعية الإنجاز الرياضي

وقد قام بترجمة وتعديل القياس "محمد حسن علاوي" اذ يتضمن المقياس على 24

عبارة. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 343)

الجدول رقم (02): مواصفات المقياس

العبارات الدالة	العبارات في اتجاه البعد	العبارات عكس اتجاه البعد
1،7،13،19	1،7،19	13
3،9،15،21		3،9،15،21
5،11،17،23	5،17	11،23
2،8،14،20	14،2،20	8
4،16،10،22		4،10،16،22
6،12،18،24	6،12،18،24	

## 6.1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

باعتبار أن أداة القياس هو المقياس قمت بدراسة الجوانب التالية:

### 1.6.1. الصدق:

حتى يكون المقياس صادقاً قمن بالكشف عن مدى صدق النتائج بالاعتماد على صدق المحتوى و ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

### 2.6.1. الثبات:

قمت باختيار مجموعة من اللاعبين بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث بلغ عددهم 10 لاعبين ووزعت عليهم الاستمارة في يوم 2018/07/05 ثم قمت بتفريغ نتائجها و بعد أسبوعين قمت بنفس العملية مع نفس اللاعبين و حاولت دراسة الفرق الموجود بين نتائج الاجابات في المرة الأولى و نتائج الاجابة في المرة الثانية:

الجدول رقم (03): نتائج الإجابات

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-10)	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الاحصائية للمهارات النفسية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.94	0.89	0,05	9	2.77	17.90	3.61	18.20	القدرة على التصور الذهني
0.94	0.89			2.95	13.50	2.85	13.10	القدرة على تركيز الانتباه
0.97	0.94			4.27	11.70	4.74	11.30	القدرة على الاسترخاء
0.97	0.93			5.83	14.40	6.33	13.90	الثقة بالنفس
0.98	0.96			4.70	14.60	5.19	14.40	القدرة على مواجهة القلق
0.97	0.94			4.15	16.90	4.19	17.30	دافعية الانجاز الرياضي

**3.6.1. الموضوعية:**

في هذا الاختبار تم تعديل بعض الكلمات الغير مفهومة و هذا يعني أنه تم عرضها على الأستاذ المشرف و بقية الأساتذة المختصين و بعد مناقشتها معهم و دراستها تم وضعها حيز التطبيق الميداني،بعيدة عن التأويل و بالتالي هي موضوعية.

**4.6.1. المصادر و المراجع:**

و يتعلق الأمر بالكتب و المذكرات التي اعتمدت عليها في جمع المعلومات و هي مذكورة في القائمة.

**7.1. الأدوات الاحصائية:**

تعطينا الدراسة الاحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية و تتم ترجمة هذه النتائج الى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و كذلك قيم ف المحسوبة و مقارنتها بقيم ف الجدولية.

وقد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالاتي :

**1.7.1. المتوسط الحسابي:** هو القيمة المتوسطة لمجموعة من الأعداد و هو يعطينا

تقدير تقريبي لأعداد هذه المجموعة.

**2.7.1. الوسيط:** وهو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو

تنازليا في مقياس المهارات النفسية يكون الوسيط يساوي أكبر درجة ناقص أدنى درجة الكل مقسوم على اثنان.

**3.7.1. الانحراف المعياري:**

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن متوسطها الحسابي.

4.7.1. تحليل التباين: يعتمد هذا الأسلوب من أساليب التحليل الاحصائي على ما يعرف بـ ف دوفيشر و الذي يعتمد أساسا على تحليل التباين.

**8.1. صعوبات البحث:**

\*قلت الدراسات التي تعتنى بالمهارات النفسية (التصور الذهني - تركيز الانتباه - الاسترخاء).

\*قلت المراجع الحديثة التي تناولت متغيرات الدراسة.

\*قلة الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع البحث.

**الخاتمة:**

هذا الفصل حاول فيه الطالب وضع خطة محددة للمنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت فيه الدراسة والمجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث وتحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل والمعالجة الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض و تحليل النتائج.

# الفصل الثاني

2\_1\_ عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة اليد :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

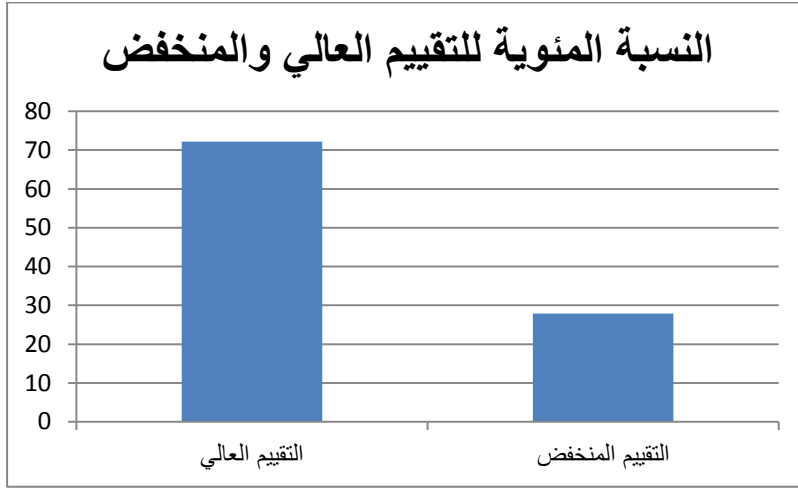
المتوسط الحسابي للمهارات النفسية : ( ن = 20 )

الجدول رقم (04): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية

التقييم المنخفض	التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
27.85	72.15	17	3,43	18,25	19_13_7_1	القدرة على التصور الذهني
			3,62	15,35	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه
			5,57	17,3	23_17_11_5	الثقة بالنفس
			2,6	17,65	20_14_8_2	القدرة على الإسترخاء
			3,69	14,95	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق
			3,08	20,4	24_18_12_6	دافعية الإنجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم (04) الذي يوضح تميز لاعبي كرة اليد بالمهارات النفسية حيث نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري صغيرة في حين أن قيم المتوسطات الحسابية قريبة من الوسيط مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (17) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب: 72,15 في حين نسبة التقييم المنخفض ب: 27,85 وهذا ما يدل على تميز لاعبي كرة اليد وامتلاكهم للمهارات النفسية، والشكل رقم (02) يمثل رسم البياني يبين النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض.

الشكل رقم (02): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض



2\_2\_ ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة:

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة

اليد أقل من 17 سنة وترتيبها تصاعدياً (ن=20)

الجدول رقم (05): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة

ترتيب المهارة النفسية	نسبة المهارة %	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الأولى	85	17	3,08	20,4	دافعية الإنجاز الرياضي
الثانية	76,04		3,43	18,25	القدرة على التصور الذهني
الثالثة	73,54		2,6	17,65	القدرة على الإسترخاء
الرابعة	72,08		5,57	17,3	الثقة بالنفس
الخامسة	63,95		3,62	15,35	القدرة على تركيز الإنتباه
السادسة	62,29		3,69	14,95	القدرة على مواجهة القلق

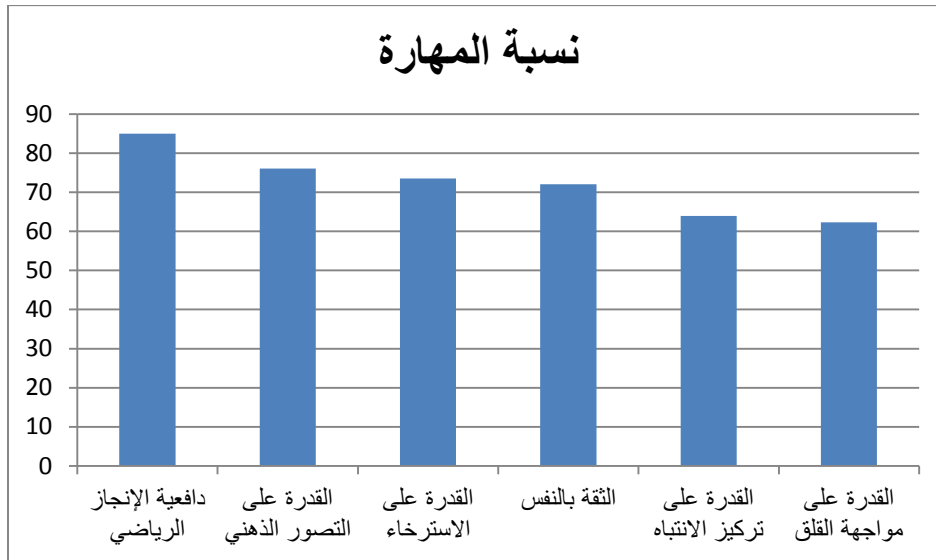


يتضح من الجدول رقم (05) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية :

\*دافعية الإنجاز الرياضي \*القدرة على التصور \*القدرة على الإسترخاء  
الذهني

\*الثقة بالنفس \*القدرة على تركيز الإنتباه \*القدرة على مواجهة القلق  
و الرسم البياني الموالي يبين لنا ترتيب هذه المهارات.

الشكل رقم (03): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة



3\_2\_ عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبين كرة القدم:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم المتوسط الحسابي للمهارات النفسية: (ن = 30)

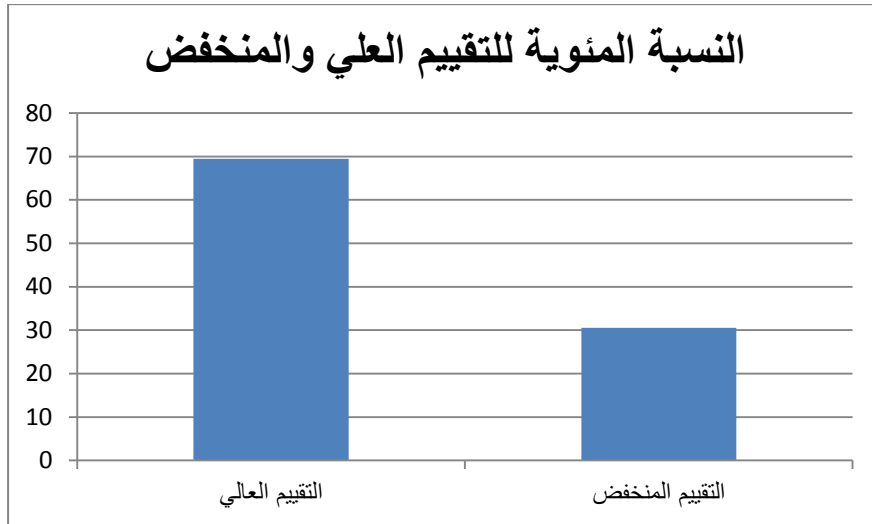
## الجدول رقم (06): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية

التقييم المنخفض	التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
30,53	69,47	15	3,6	17,6	19_13_7_1	القدرة على التصور الذهني
			3,25	15,37	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه
			5,24	15,9	23_17_11_5	الثقة بالنفس
			2,79	17,57	20_14_8_2	القدرة على الإسترخاء
			4,12	13,93	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق
			2,93	20,23	24_18_12_6	دافعية الإنجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يوضح تميز لاعبي كرة القدم بالمهارات النفسية حيث نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري صغيرة في حين أن قيم المتوسطات الحسابية قريبة من الوسيط مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي بـ: 69,47 في حين نسبة التقييم المنخفض بـ: 30,53 وهذا ما يدل على تميز لاعبي كرة القدم وامتلاكهم للمهارات النفسية.

و الرسم البياني الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض

الشكل رقم (04): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض



#### 2\_4\_ ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة:

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة وترتيبها تصاعدياً (ن=30)

الجدول رقم (07): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

ترتيب المهارة النفسية	نسبة المهارة %	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الأولى	84,29	15	2,93	20,23	دافعية الإنجاز الرياضي
الثانية	73,21		3,6	17,6	القدرة على التصور الذهني
الثالثة	71		2,79	17,57	القدرة على الإسترخاء
الرابعة	66,25		5,24	15,9	الثقة بالنفس
الخامسة	64,04		3,25	15,37	القدرة على تركيز الإنتباه
السادسة	58,04		4,12	13,93	القدرة على مواجهة القلق

يتضح من الجدول رقم (07) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات

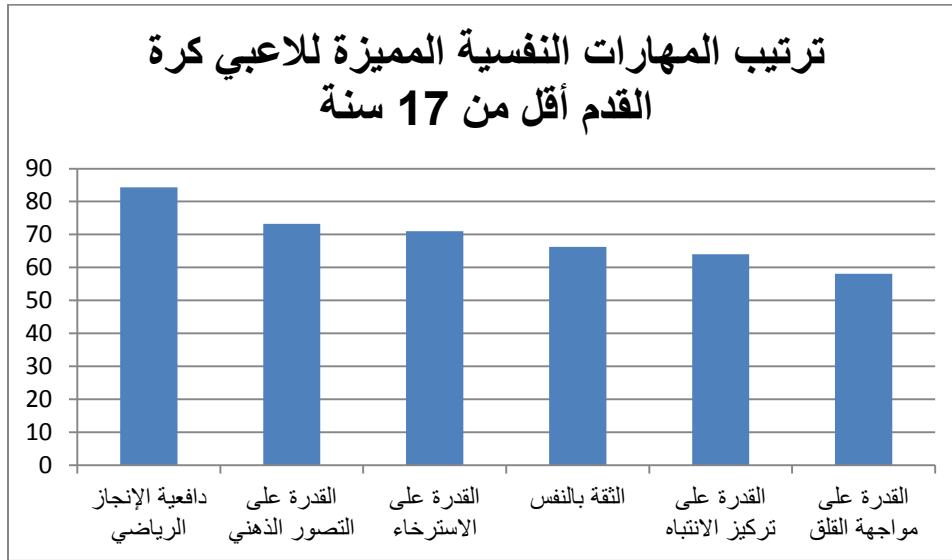
النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة اعتماداً على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية:

\*دافعية الإنجاز الرياضي \*القدرة على التصور \*القدرة على الإسترخاء  
الذهني

\*الثقة بالنفس \*القدرة على تركيز الانتباه \*القدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني الموالي يبين لنا ترتيب هذه المهارات.

الشكل رقم (05): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة



2\_5\_ عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة السلة :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

المتوسط الحسابي للمهارات النفسية : ( ن = 20 )

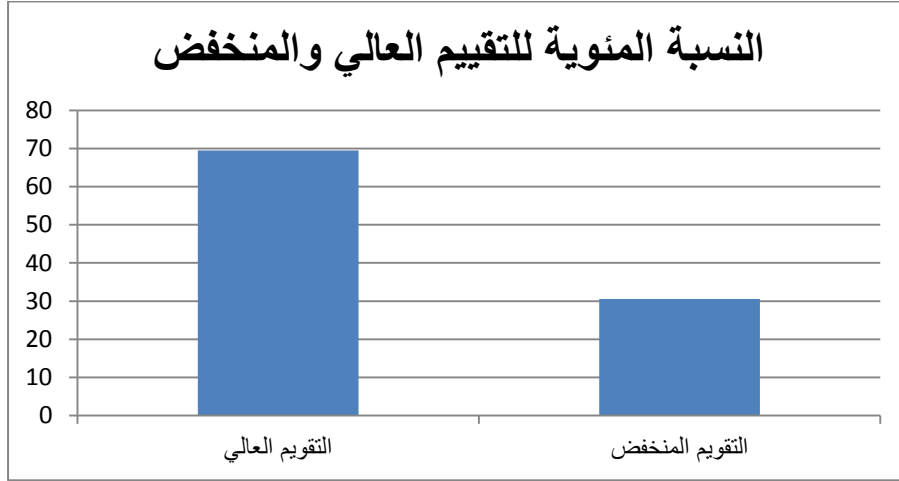
الجدول رقم (08): تميز اللاعبين بالمهارات النفسية

الوسيط	التقييم العالي	التقييم المنخفض	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
15	69,47	30,53	2,9	16,25	19_13_7_1	القدرة على التصور الذهني
			3,32	13,25	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه
			3,13	14,85	23_17_11_5	الثقة بالنفس
			3,28	18,4	20_14_8_2	القدرة على الإسترخاء
			3,45	12,65	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق
			3,92	18,55	24_18_12_6	دافعية الإنجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم (08) الذي يوضح تميز لاعبي كرة السلة بالمهارات النفسية حيث نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري صغيرة في حين أن قيم المتوسطات الحسابية قريبة من الوسيط مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب: 69,47 في حين نسبة التقييم المنخفض ب: 30,53 وهذا ما يدل على تميز لاعبي كرة السلة وامتلاكهم للمهارات النفسية،

و الرسم البياني يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض.

الشكل رقم (06): النسبة المئوية للتقييم العالي والمنخفض



2\_6\_ ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة:

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة وترتيبها تصاعدياً (ن=20)

الجدول رقم (09) ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة

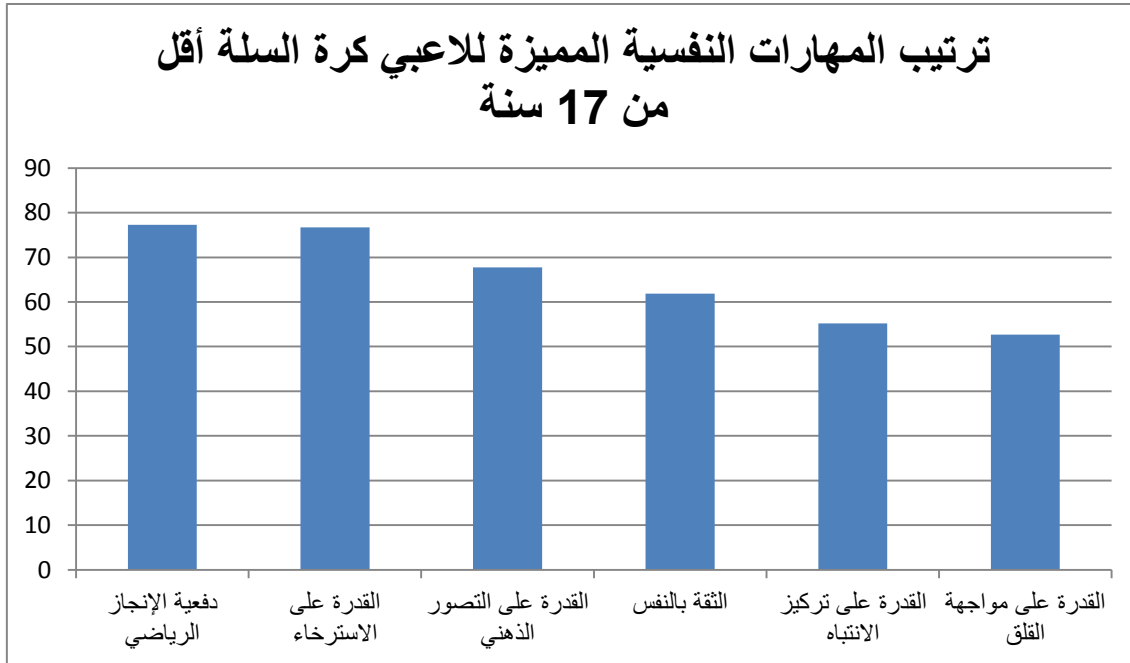
ترتيب المهارة النفسية	نسبة المهارة %	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الأولى	77,29	15	3,92	18,55	دافعية الإنجاز الرياضي
الثانية	76,67		3,28	18,4	القدرة على الإسترخاء
الثالثة	67,71		2,9	16,25	القدرة على التصور الذهني
الرابعة	61,87		3,13	14,85	الثقة بالنفس
الخامسة	55,21		3,32	13,25	القدرة على تركيز الإنتباه
السادسة	52,7		3,45	12,65	القدرة على مواجهة القلق

يتضح من الجدول رقم (9) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية :

\*دافعية الإنجاز الرياضي \* القدرة على الإسترخاء \* القدرة على التصور الذهني  
\*الثقة بالنفس \*القدرة على تركيز الإنتباه \*القدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني الموالي يبين لنا ترتيب هذه المهارات.

الشكل رقم (07): ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة



2\_7 - 1 مهارة القدرة على التصور الذهني :

الجدول رقم (10): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد- كرة القدم - كرة السلة )

في التميز بالمهارة النفسية القدرة على التصور الذهني

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
كرة اليد	20	18,25	3,43	11,83	21,08	1,78	3,136	غير دال
كرة القدم	30	17,6	3,6					
كرة السلة	20	16,25	2,9					
درجات الحرية (2 - 67) مستوى الدلالة = 0.05								

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على التصور الذهني حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ "18,25" ولاعبي كرة القدم بـ "17,6" ولاعبي كرة السلة بـ "16,25" ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ "1,78" أصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة بـ "3,136" وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

و منه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية القدرة على التصور الذهني غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية.



2\_7\_2\_ مهارة القدرة على تركيز الانتباه :

الجدول رقم (11): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة)

في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه .

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
كرة اليد	20	15,35	3,62	11,93	32,20	2,70	3,136	غير دال
كرة القدم	30	15,37	3,25					
كرة السلة	20	13,25	3,32					
درجات الحرية (67 - 2) مستوى الدلالة = 0.05								

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ "15,35" ولاعبي كرة القدم بـ "15,37" ولاعبي كرة السلة بـ "13,25" ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ "2,70" أصغر من قيمة ف الجدولية المقدر بـ "3,136" وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية.

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه غير واضح تماماً لعدم وجود فروق دالة إحصائية.

2\_7\_3\_ مهارة الثقة بالنفس :

الجدول رقم (12): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة ) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس.

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	
كرة اليد	20	17,30	5,57	24,48	30,29	1,24	3,136	غير دال	
كرة القدم	30	15,90	5,24						
كرة السلة	20	14,85	3,13						
درجات الحرية (2 - 67)								مستوى الدلالة = 0.05	

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ "17,30" وللاعبي كرة القدم بـ "15,90" وللاعبي كرة السلة بـ "14,85" ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ "1,24" أصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة بـ "3,136" وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية الثقة بالنفس غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية.

2\_7\_4\_ مهارة القدرة على الإسترخاء :

الجدول رقم (13): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة) في

التميز بالمهارة النفسية القدرة على الإسترخاء

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	
كرة اليد	20	17,65	2,6	8,71	6,57	1,33	3,136	غير دال	
كرة القدم	30	17,57	2,79						
كرة السلة	20	16,65	3,28						
درجات الحرية (2 - 67)								مستوى الدلالة = 0.05	

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على الإسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ " 17,65 " وللاعبي كرة القدم بـ " 17,57 " وللاعبي كرة السلة بـ " 16,65 " ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ " 1,33 " أصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة بـ " 3,136 " وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

و منه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية القدرة على الإسترخاء غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية.

3\_7\_5\_ مهارة القدرة على مواجهة القلق :

الجدول رقم (14): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة )

في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق .

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	
كرة اليد	20	14,95	3,69	15,22	26,6	1,75	3,136	غير دال	
كرة القدم	30	13,93	4,12						
كرة السلة	20	12,65	3,45						
درجات الحرية (2 - 67)								مستوى الدلالة = 0.05	

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ " 14,95 " وللاعبي كرة القدم بـ " 13,93 " وللاعبي كرة السلة بـ " 12,65 " ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ " 1,75 " أصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة بـ " 3,136 " وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

و منه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية.

3\_7\_6\_ مهارة دافعية الإنجاز الرياضي :

الجدول رقم (15): إختبار ف للمقارنة بين لاعبي ( كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة )

في التميز بالمهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي .

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	
كرة اليد	20	20,40	3,08	11,26	22,15	1,97	3,136	غير دال	
كرة القدم	30	20,23	2,93						
كرة السلة	20	18,55	3,92						
درجات الحرية (2 - 67)								مستوى الدلالة = 0.05	

من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح إختبار ف للمقارنة بين لاعبي (كرة اليد . كرة القدم . كرة السلة) في التميز بالمهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي للاعبي كرة اليد بـ " 20,40 " وللاعبي كرة القدم بـ " 20,23 " وللاعبي كرة السلة بـ " 18,55 " ولحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا إختبار تحليل التباين ف بحيث أنه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة بـ " 1,97 " أصغر من قيمة ف الجدولية المقدر بـ " 3,136 " وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

و منه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة بالمهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية.

**الجدول رقم (16):** اختبار ف للمقارنة بين لاعبي كرة اليد . كرة الطائرة . كرة السلة في التميز بالمهارات النفسية

الدلالة الاحصائية	ف الجدولية	دافعية الانجاز الرياضي	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على الاسترخاء	الثقة بالنفس	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على التصور الذهني	
غير دالة	3,136	1,97	1,75	1,33	1,24	2,70	1,78	كرة اليد كرة القدم كرة السلة
مستوى الدلالة = 0,05								درجات الحريات (2-67)

من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين لاعبي كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة في التميز بالمهارات النفسية حين نلاحظ أن قيم ف المحسوبة أصغر من ف الجدولية و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين و انما هي تعتبر فروق عشوائية.

و منه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين لاعبي كرة اليد، و كرة القدم و كرة السلة بالمهارات النفسية المذكورة غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة احصائية.

## الاستنتاجات:

## 1/ كرة اليد:

- وجود تفاوت في التميز بالمهارات النفسية لدى اللاعبين فقد كانت مهارة دافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 85%.
- كذلك مهارة القدرة على التصور الذهني بنسبة 76,04%.
- ومهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة 73,54%.
- و مهارة الثقة بالنفس بنسبة 72,08%.
- و مهارة القدرة على تركيز الانتباه بنسبة 63,95%.
- و مهارة القدرة على مواجهة القلق بنسبة 62,29%.

## 2/ كرة القدم:

- وجود تفاوت في التميز بالمهارات النفسية لدى اللاعبين فقد كانت مهارة دافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 84,29%.
- كذا مهارة القدرة على التصور الذهني 73,21%.
- ومهارة القدرة على الاسترخاء 71%.
- ومهارة الثقة بالنفس 66,25%.
- ومهارة القدرة على تركيز الانتباه 64,04%.
- ومهارة القدرة على مواجهة القلق 58,04%.

## 3/ كرة السلة:

- وجود تفاوت في التميز بالمهارات النفسية لدى اللاعبين فقد كانت مهارة دافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 77,29%.
- كذلك مهارة القدرة على الاسترخاء 76,67%.
- و مهارة القدرة على التصور الذهني 67,71%.
- ومهارة الثقة بالنفس 61,87%.
- ومهارة القدرة على تركيز الانتباه 55,21%.
- ومهارة القدرة على مواجهة القلق 52,7%.



مقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

"يتميز لاعبي الألعاب الجماعية بالمهارات النفسية"

بعد المعالجة الإحصائية و ذلك بحساب المتوسطات الحسابية و النسب المئوية للتقييم العالي و المنخفض للاعبي الألعاب الجماعية ( كرة اليد.كرة القدم.كرة السلة) في المهارات النفسية.

ومن خلال الجدول رقم(5) بلغت النسب المئوية للمهارات النفسية في كرة اليد بالترتيب على النحو التالي:

\*دافعية الانجاز الرياضي 85%

\*القدرة على التصور الذهني 76,04 %

\*القدرة على الاسترخاء 73,54%

\*الثقة بالنفس 72,08%

\*القدرة على تركيز الانتباه 63,95%

\*القدرة على مواجهة القلق 62,29%

- أما بالنسبة لكرة القدم ومن خلال نتائج الجدول رقم (7) بلغت النسب المئوية للمهارات النفسية بالترتيب على النحو التالي:

\*دافعية الانجاز الرياضي 84,29%

\*القدرة على التصور الذهني 73,21%

\*القدرة على الاسترخاء 71%

\*الثقة بالنفس 66,25%

\*القدرة على تركيز الانتباه 64,04%

\*القدرة على مواجهة القلق 58,04%

- أما بالنسبة لكرة السلة ومن خلال نتائج الجدول رقم (9) بلغت النسب المئوية للمهارات النفسية بالترتيب على النحو التالي:

\*دافعية الانجاز الرياضي 77,29%

\*القدرة على الاسترخاء 76,67%

\*القدرة على التصور الذهني 67,71%

\*الثقة بالنفس 61,87%

\*القدرة على تركيز الانتباه 55,21%

\*القدرة على مواجهة القلق 52,7%

و بمراجعة الجانب النظري للبحث يرى أسامة راتب أنه عندما يتمتع اللاعب بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه و تمنحه كفاءة في التعامل مع الأخطاء حيث يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 338)

أما بالنسبة لمهارة التصور فيشير محمد حسن علاوي على دوره في تنمية قدرات و مستوى اللاعب و يعمل على المساعدة في التخلص من القلق و تشتيت الانتباه. (عبد العزيز عبد المجيد محمود، 2005)

أما بالنسبة لمهارة دافعية الانجاز الرياضي فيرى أسامة كامل راتب أن سمات الدافعية تثير الانفعالات الايجابية لدى اللاعب كما تجعله يبذل أقصى جهد. (أسامة كامل راتب ، 2000، صفحة 41،42)

أما بالنسبة لمهارة تركيز الانتباه نجد أنها تعد أحد العمليات العقلية و الذي يلعب دورا هاما في المجال الرياضي اذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد.

كما يلاحظ الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق.

و يشير الطالب الباحث أنه بالتحكم في مهارة الاسترخاء و تركيز الانتباه يساعدان حتما في التخفيف من حدة التوتر العصبي و العضلي.

و على ضوء النسب المئوية التي تحصل عليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية نجد أن لاعبي الألعاب الجماعية يتميزون بالمهارات النفسية.

و تتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة محمد فاضل على ناشئات كرة اليد حيث توصلت الى تميزهن بدافعية الانجاز الرياضي و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق (بثينة، 1999).

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة أحمد محمود (2000)، و التي قامت بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

كما أكدت دراسة سعيد نزار سعيد 2011 رسالة الماجستير و التي جاءت بعنوان المهارات النفسية للاعبين كرة اليد و علاقتها بالتفوق الرياضي، على تميز اللاعبين بالمهارات النفسية.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة " لاعبي الألعاب الجماعية يتميزون بالمهارات النفسية " قد تحققت.

أما بالنسبة للفرضية الثانية ومن خلال الجداول رقم (10،11،12،13،14،15،16) فقد تحققت لعدم وجود دلالة إحصائية في الإختبار الخاص بالمقارنة حيث أن لاعبي الألعاب الجماعية يتميزون بالمهارات النفسية المحددة بالرغم من اختلاف الاختصاص، أي أن الفروق عشوائية.

## الإقتراحات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث فيما يلي:

❖ دعم اللاعب وتنمية مهاراته النفسية لما لذلك من انعكاس على أدائه في الملعب.

❖ بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.

❖ زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.

❖ اعتماد "استخبار المهارات النفسية " لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.

❖ ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تخطيط البرامج التدريبية.

❖ دعم البرنامج التدريبي بحصص تدريبية في المهارات النفسية.

❖ زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير الذهني للرياضي.

❖ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل

دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي و

ذلك لتدريب اللاعبين عليها.

❖ ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية المهارات النفسية التي من شأنها

تحسين الأداء لدى لاعبي الألعاب الجماعية ولما لها تأثير فعال في الوصول

إلى أعلى المستويات الرياضية.

في الأخير يتمنى الطالب ان تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد إنطلاقة وقاعدة

بحاجة إلى المزيد من الإسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا، وهذا

من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية ومعالجة أبعاد أخرى تعني بالمهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الآخرين في هذا الميدان، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها.

الخطمة

**الخاتمة العامة:**

ان تقدم الرياضي و تحسين أدائه في المنافسات أصبح لا يقتصر على تحضيره البدني فقط بل يستوجب عليه التحضير من كل النواحي البدنية و النفسية ، ومن هذا المنطلق أصبحت الدراسات التي يجريها الباحثون في التدريب على المهارات النفسية و تحديدها أمرا هاما بدرجة عالية للتعرف على نقاط قوة اللاعب و بعث الطاقة و الروح من أجل تحقيق النتائج الايجابية. و قد كانت دراستي هذه من الأجزاء التي أصبح الباحثون في المجال الرياضي خاصة يدرسون المهارات النفسية لتطوير برامج التدريب الرياضي من أجل الأداء الجيد و النتيجة الايجابية ، ففي دراستي قمت بتحديد المهارات التي يتسم بها لاعب الألعاب الجماعية صنف أقل من 17 سنة ، العينة تناولت فيها 70 لاعب و تمت كيفية اختيارها بطريقة عشوائية و اتبعت المنهج الوصفي ، و استخدمنا مقياس المهارات النفسية.



# المصادر والمراجع

- 1- أحمد أمين فوزي. (2004). *كرة السلة للناشئين*. مصر: المكتبة المصرية.
- 2- أحمد جابر، كمال عارف ظاهر. (1987). *المهارات الفنية لكرة السلة*. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 3- أحمد سوزان. (1999). *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 4- أحمد عريبي عودة. (2015). *المدرّب و عملية الاعداد النفسي*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 5- أسامة كامل راتب . (2000). *تدريبات المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أسامة كامل راتب. (2001). *الاعداد النفسي للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أسامة كامل راتب. (1994). *التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- أسامة كامل راتب. (2004). *النشاط البدني و الاسترخاء*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9- أسامة كامل راتب. (2005). *النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- أسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي مصر.
- 11- أسامة كامل راتب. (1997). *علم نفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي مصر.
- 12- أسعد يوسف ميخائيل. (1996). *الثقة بالنفس*. القاهرة: دار النهضة.
- 13- أسعد يوسف ميخائيل. (1997). *الثقة بالنفس*. القاهرة: مكتبة الهلال للنشر و التوزيع.
- 14- جميل نصيف. (1993). *موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة*. دار الكتب العلمية.

- 15- حسن السيد أبو عبده. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16- حسن سيد معوض. (2003). *كرة السلة للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- حسن سيد معوض. (2003). *كرة السلة للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- حسن عبد الجواد. (1977). *المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم*. بيروت: دار العلم للملايين لبنان.
- 19- حسن يوسف زبير. (2016). *دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي*.
- 20- حنفي محمود مختار. (1962). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
- 21- خريبط، و ريسان. (1988). *علم النفس في التدريب و المنافسات الحديثة*. البصرة: مطبعة التعليم العالي و البحث العلمي البصرة.
- 22- رائد عبد الأمير المشهدي، و نبيل كاظم الجبوري. (2014). *سايكولوجية كرة اليد*.
- 23- روز غازي عمران. (2014). *المهارات التربوية و النفسية في الرياضة*. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.
- 24- رومي جميل. (1986). *كرة القدم*. بيروت: دار النقائض.
- 25- زكي محمد حسين، عماد أبو القاسم محمد علي. (2004). *مركز التحكم في الألعاب الجماعية*. المكتبة المصرية.
- 26- سامي الصفار. (1982). *كرة القدم*. العراق: دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل.
- 27- عبد الرحمان عدس و محي الدين توك. (2005). *المدخل الى علم النفس*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 28- عبد العزيز عبد المجيد محمود. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 29- عكلة سليمان الحوري. (2016). *علم النفس الرياضي-رؤية معاصرة*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- 30- عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت عبد العالي الشافعي. (2008). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد*. مصر.
- 31- غازي صالح محمود. (2011). *علم النفس الرياضي سيكولوجي التدريب و المنافسات في كرة القدم*.
- 32- فوزي أحمد أمين. (2014). *كرة السلة: التاريخ و المبادئ و المهارات الأساسية*. مصر: دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر.
- 33- فوزي أحمد أمين. (2003). *مبادئ علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- كمال عبد الحميد اسماعيل، و محمد صبحي حسنين. (2001). *رباعية كرة اليد الحديثة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 35- محمد السيد عبد الرحمان. (2013). *نظريات الشخصية*. دار الزهراء للنشر و التوزيع.
- 36- محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 37- محمد العربي شمعون، و الجمال عبد النبي. (1998). *التدريب العقلي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38- محمد حسن علاوي . (2008). *القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- محمد حسن علاوي. (2003). *البحث العلمي التربية الرياضية و علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 42- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 43- محمد حسن علاوي. (1998). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 44- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- محمد حسن عنان. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 46- محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه و تقنياته. جدة: دار الشروق للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 47- محمد عبد الرحمان حمودة. (1991). المشكلات النفسية و العلاج.
- 48- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 49- مصطفى حسن باهي. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي، تنمية المهارات العقلية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 50- مفتي ابراهيم حماد. (1997). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51- منير جرجس ابراهيم. (1994). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 52- موقف مجيد المولى. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع الاردن.
- 53- مؤيد عبد الله جاسم، فائز بشير حمودات. (1999). كرة السلة. الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.

الملاحق

## استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى لاعبي الألعاب الجماعية (كرة السلة و كرة القدم وكرة اليد)

للأكاديمية الرياضية لولاية معسكر أقل من 17 سنة.

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية  
تحت عنوان:

دراسة مقارنة لبعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية  
(كرة القدم، اليد ، السلة)

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل  
صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض  
علمية بحتة

ضع علامة x في الإجابة المناسبة.

الأستاذ المشرف

أ.د/ بن برنو عثمان

اعداد الطالب

بوسلهم قادة

السنة الجامعية

2018/2017

ت	العبارات	لا تنطبق علي	تنطبق علي قليلة جدا	تنطبق علي قليلة	تنطبق علي متوسطة	تنطبق علي كبيرة	تنطبق علي كبيرة جدا
1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة.						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراك في المباراة و تندخل في تركيز انتباهي						
4	أشعر غالبا لإحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها						
5	أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل إشتراك في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد						
7	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل إشتراك في المنافسة.						
9	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز إنتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.						
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة.						
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي بنفسني تقل كلما قاربت المباراة على الإنتهاء.						
12	أشارك في المباريات الحساسة و المهمة.						
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.						
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.						
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز انتباهي في بعض أوقات المباراة.						
16	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالقلق						
17	طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني.						
18	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة.						
19	أقوم دائما بعملية التصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.						
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية.						
21	الأحداث التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب.						
22	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.						
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.						
24	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.						