#### مجلة الرافدين للعلوم الرياضية –المجلد (١٤) –العدد (٤٧) – ٢٠٠٨

# سيكولوجية الأداء الرياضي من وجهة نظر لاعبي بعض الألعاب الفرقية والفردية والقتالية

م. د نبراس يونس المراد جامعة الموصل /كلية التربية للبنات

م. د مؤید عبد الرزاق حسو جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث: ٢٠٠٧/٨/٦ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠٠٧/١١/١٨

### الملخص

#### تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على الفروق بين المتوسط النظري وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام في كل محور من محاور سيكولوجية الأداء الرياضي (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية ،السيطرة على المواقف).
- التعرف عن الفروق بين لاعبي الألعاب الفرقية والفردية والقتالية في محاور سيكولوجية الأداء الرياضي (الثقة بالنفس،الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، التصور الذهني، الدافعية ،الطاقة الايجابية ،السيطرة على المواقف).

واجري البحث على عينة تألفت من ( ٢٩) لاعباً من لاعبي أندية تلعفر والموصل و الفتوة في العاب كرة السلة والسباحة والتايكواندو وتم جمع البيانات باستخدام مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي المعد من (James E.Loehr).

# واستنتج الباحثان:

- يعاني أفراد عينة البحث بشكل عام من ضعف في محاور الثقة بالنفس ،الطاقة السلبية، التصور الذهني ، الطاقة الايجابية ، السيطرة على المواقف.
- يتميز أفراد عينة البحث بشكل عام بوجود مستويات مقبولة من الدافعية للانجاز وتوجيه الانتباه. وأوصى الباحثان:
- اشتراك المدربين في دورات تضمن كيفية الإعداد النفسي للاعبين عند وضع المناهج التدريبية.
- استخدام الأساليب والطرائق الحديثة في الإعداد النفسي وتحت إشراف الأخصائيين النفسيين في المجال الرياضي.

# **ABSTRACT**

# Psychological performance from player point of view of fighting, individual and team games

<u>by</u>

#### Moayed A.Hasso

Nibras Y. AL -morad

Mosul university
College of physical education

Mosul university
College of Girl education

#### This study aims at:

- identifying deference in psychological performance between theoretical means of scales and response sample on scales.
- identifying deference in psychological performance scale between basketball, swimmers, tai kwan do players.

The sample of the study was consisted of (29) players who play in Talafer,AL-mousl,AL- ftwoa clubs in games of basketball, swimming and taikwando,the data collected through psychological performance inventory was adapted from (James E. loehrs).

#### The study revealed the following results:

- the sample of study was suffer weakness in-self confidence, Negative energy, mental Imagery, positive energy, and situation control.
- the sample of study was distinguished by acceptable level motivation and attention control .

#### The researchers recommended the following:

- Emphasizing the coaches to participate in training programming to important psychological side when training programming preparations.
- Emphasizing the importance of psychological preparations with the use of modern methods under supervision of specialist in the field sport psychology.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن امتلاك اللاعبين جميع مؤهلات النجاح في أية ممارسة رياضة سواء اكانت مؤهلات بدنية ام مهارية وفي ظل إعداد تدريبي يخضع لجميع الأسس العلمية الحديثة المستخدمة في التدريب إلا إن هذه العوامل لوحدها لا تكفي للنجاح من دون العامل النفسي الذي يعين على إدارة وتوجيه الصراعات النفسية التي تتاب اللاعبين في المنافسات اذ يؤكد كلامن

ISO\_ A hole & Hatfield ) انه إلى جانب الصفات البدنية لابد من توافر متطلبات نفسية مثل السيطرة على القلق والقدرة على الاسترخاء لتحقيق الانجازات الرياضية .

.(ISO- A hole & Hatfield, 1986. 186)

فضلا عن أن "الكثير من اللاعبين في الرياضات الفردية والفرق في الألعاب الجماعية قد خسروا منافسات ولقاءات يجب أن لا يخسروها بسبب سيطرة ردود الفعل العصبية على الجسم والعقل بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء التنافسي من خلال ضبط النفس والتوازن الانفعالي والقدرة على التركيز وا إلك البيئة التنافسية" (عنان، ١٩٩٤، ٩) ولابد من الإشارة إلى أن الانفعالي والقدرة على التركيز وا إلك البيئة التنافسية" (عنان، ١٩٩٤، ٩) ولابد من الإشارة إلى أن ولا يزال يبحث في المشكلات النفسية التي تنتاب اللاعبين بغية تشخيصها وإيجاد الحلول النفسية المناسبة التي تضمن للاعبين أفضل حالة نفسية مثلى لمواجهة المنافسة إلا انه وفي المقابل نرى أن واقع الحال الذي يعاني منه لاعبينا ولاسيما في جانب الإعداد النفسي إذ يعاني من ضعف وعدم الاهتمام وقصور في المعرفة العلمية من القائمين على العملية التدريبية إذ أن اغلب المدربين يركزون اهتمامهم على النواحي البدنية والمهارية والخطية من دون أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين ومن هنا فان أهمية البحث الحالي تتجلى في تسليط الضوء على بعض مكونات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الفني للاعبين في فعاليات رياضية مختلفة فضلا عن إن استكشاف هذه العوامل النفسية باستخدام احد مقاييس سيكولوجية الأداء العالمية وهو مقياس (James E.Loehr) الذي يبين مستويات تواجد المهارات النفسية والذهنية (الثقة بالنفس، مقياس (James E.Loehr) الطاقة السلبية، السيطرة على المواقف).

مما سبق ذكره يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في مجال التدريب والتربية الرياضية على تفسير بعض مكونات الظواهر النفسية التي تتطلبها ممارسة لعبة معينة في المجال الرياضي حتى يتسنى إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من الجوانب السلبية و تعزيز مدى الاستفادة من جوانبها الايجابية لتحسين مستوى أداء الرياضيين.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

إن تحديد طبيعة تأثيرات العوامل النفسية المرتبطة بالفعاليات المتنوعة ليس بالأمر اليسير وعليه نجد إن الدراسات أخذت اللاعب محور اهتمامها على حد علم الباحثان كانت تركز على جانب، وتغفل الأخر إذ يذهب العلماء والباحثين مذاهب شتى في تصنيف العوامل النفسية التي من شأنه أن تؤثر في مستوى أداء اللاعبين خاصة وإن هناك متطلبات معينة يجب توافرها

للاعبين كظواهر نفسية وقدرات عقلية وسمات شخصية يمتلكها ألاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ومن هنا فان تحددت مشكلة البحث الحالي في أن هناك حاجة فعلية للتشخيص مستويات بعض العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الفني لبعض من الألعاب مثل كرة السلة والتايكواندو والسباحة من وجهة نظر اللاعبين إذ إن عملية التشخيص النفسي تعد أول أهم خطوة في اختيار برنامج الإعداد النفسي الذي يتلاءم وطبيعة معاناة اللاعبين وفي ضوء مميزات المواقف التنافسية للعبة الممارسة سواء أكانت فردية أم زوجية (منازلات) أم قتالية.

# ١ - ٣ أهداف البحث:

- ١-٣-١ التعرف على الفروق بين المتوسط النظري وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام في
   كل محور من محاور سيكولوجية الأداء الرياضي
- ١- ٣-٣ التعرف عن الفروق بين لاعبي الألعاب الفرقية والفردية والقتالية في محاور سيكولوجية الأداء الرياضي.

#### ١ - ٤ فرض البحث:

- ۱- ٤- ۱ لا توجد فروق بين المتوسط النظري وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام في كل محور من محاور سيكولوجية الأداء الرياضي.
- ١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي الألعاب الفرقية والفردية والقتالية في محاور سيكولوجية الأداء الرياضي.

# ١ - ٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو اندية تلعفر والموصل والفتوة في العاب كرة السلة والسباحة والتابكواندو.
  - ١-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل.
  - ١-٥-٣ المجال الزماني: أجريت الاختبارات ابتداً من ٢٠٠٧/٤/١ ولغاية ٢٠٠٧/٧/١.

#### ١ – ٦ تحديد المصطلحات:

تعرف سيكولوجية الأداء:بأنها مجموعة من المهارات الذهنية والنفسية التي تعد بمثابة مؤشرات أساسية تساعد على تشخيص نقاط القوة والضعف في الحالة النفسية التي توثر في مستوى أداء اللاعبين. (الاعرجي وحتاملة ٢٣٣، ٢٠٠٢)

# ٢-١ الإطار النظري:

نظراً لشمولية الدراسة على موضوع سيكولوجية الأداء في المجال الرياضي لذا سوف يتطرق الباحثان في هذا الجزء من دراستهما إلى هذا الموضوع من خلال بعض المفردات التي تم جمعها اخذين بعين الاعتبار مبدأ الإيجاز مع المحافظة على الحقائق العلمية.

# ٢ - ١ - ١ المهارات النفسية والذهنية في المجال الرياضي:

التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي (راتب، ٢٠٠٠ أ ، ٣) ويضيف (أبو عبيه) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية ، ومن اجل النجاح في النشاط الرياضي لابد من توافر سمات معينة في الشخصية فالفرد الذي يفتقر إلى السمات الايجابية لن يستطيع مهما بلغت قدرته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق افضل المستويات نظراً لان هذه المستويات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية (أبو عبيه، ١٩٨٦)

و فيما يتعلق بموضوع المهارات الذهنية والنفسية سنحاول استعراض بعض مفاهيمها التي تقودنا إلى تكوين فهم واضح للمتغيرات التي تخص دراستنا الحالية ، تعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية البارزة التي توثر في حياة الفرد عبر مراحل حياته المختلفة وهي استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرة حياته الإنمائية بدءا من الطفولة وتمثل مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا من عناصر التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي (قواسمة والفرح ، ١٩٩٦ ، ٣٦) وان مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم الأخرى ، قد أطلق عليه الكثير من التسميات من بينها ( تقدير الذات ، السلوك ألتوكيدي ،الكفاءة النفسية الاجتماعية ) ويعتقد بعض الباحثين إن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات أحيانا وأحيانا متغير مستقل عن هذا المفهوم (العنزي ، self Confidence على أنها الاعتقاد أو درجة self Confidence على أنها الاعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحا (علاوي،١٩٩٨، ٢٨٥) ويؤكد (محمد) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضيي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وان ثقة الرياضيي في قدرته تعد مصدراً ايجابيا مهماً لتحقيق الطاقة النفسية المثلى(محمد ،١٩٩٤ ) ويلاحظ في المجال الممارسة الرياضية ان هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس Lack of confidence بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس over confidence أو الثقة الزائفة false confidence ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم

مقدار من الثقة بالنفس وهذا المستوى المرغوب فيه من الثقة (راتب ، ٢٠٠٠ ب، ٣٣٧) وأخيرا يقسم (محمد واحمد ) الثقة بالنفس في موقف المنافسة إلى أنواع هي :

١- الثقة الرياضية كسمة: وتعني درجة التأكد التي يمتلكها اللاعب عادة عن قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة.

٢ - الثقة الرياضية كسمة: وتعني درجة التأكد التي عند اللاعب في وقت معين عن مدى قدرته
 على تحقيق النجاح في الرياضة. (محمد واحمد ، ١٩٩١ ، ٤٩ ).

وبخصوص الطاقة النفسية Psychic Energy فأنها تمثل الحيوية والقوة التي يعمل بها العقل وهي أساس الدافع وقد تكون ايجابية عندما ترتبط بمشاعر من الانفعال والسعادة وقد تكون سلبية عندما ترتبط بالخوف والقلق (باهي وجاد ، ٢٠٠٤) ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاث مصطلحات هي :

1 - الطاقة النفسية المثلى optimum Psychic energy: وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

٢- تعبئة الطاقة النفسية Psychic up وتعني الأساليب أو الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.

۳- انهيار الطاقة النفسية بدرجة كبيرة التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سلبيا . (راتب،۲۰۰۰ ۱۲٦،)

وتتفق آراء بعض العلماء في إن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى (شمعون ،١٩٩٦، ١٥٨) ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به ، ولا ينشغل في الأداء السابق أو التفكير في ألأداء الذي لا يستطيع انجازه"(راتب، ٢٠٠٠ ب، ١٢٦)

أما بالنسبة للانتباه Attention يعد الانتباه هو العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى(عاقل ١٩٨١، ٥٦) إذ يعد ( الانتباه إحدى العمليات العقلية العليا التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو يساعداً في معرفة الأشياء وفهمها واستنتاجها (محمد ، ١٩٧٥ ، ٢٨) ويشير (عنان) إلى إن الانتباه والتركيز احد المهارات النفسية المرتبطة بانجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحا في المستويات الرياضية العالية إذ يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فن تشتيت الانتباه يأتي بنواتج سلبية على الأداء المهاري (عنان ،١٩٩٤ ،٥٥) وينقسم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

- ۱-سعة الانتباه Width of Attention: وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه البيها.
- ۲- اتجاه الانتباه داخليا على أفكار
   اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة .

وتتقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

- 1- الانتباه الواسع Broad Attention: وهو احد المتطلبات في معظم الأنشطة الرياضية الجماعية ويعنى إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.
- ٢- الانتباه الضيق Narrow Attention: وهو احد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية ويعني عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه للهدف فقط مثل الرميات الحرة في كرة السلة.
   وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:
- 1- الانتباه الداخلي Internal Attention: وهو التركيز على الذات وتضمن الأفكار والشعور أي الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي .
- ٢- الانتباه الخارجي External Attention : وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة واهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين ، الجمهور والمدرب (شمعون ١٩٩٦، ٢٦٠-٢٦١).

ومن العوامل الحاسمة والمؤثرة على مستوى الأداء هي التصور الذهني ومن العوامل الحاسمة والمؤثرة على مستوى الأداء هي التصور العقلي تستخدم على نحو Mental توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي السعور البصري مرادف لتصف اللاعب عقليا ومن ذلك التصور العقلي المسمى أو wisualization المراجعة العقلية mental Rehearsal وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقلهم أو يتذكرون أحداث أو خبرات سابقة أو أن يستحضرون إحداثا لم يسبق حدوثها من قبل (الخياط ، ١٣، ١٩٩٩ )

#### ۱ – التصور الخارجي External Imagery :

التصور الخارجي و هو "الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً و اللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل ".

#### ۲ - التصور الداخلي Internal Imagery

التصور الداخلي و هو "الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء و اللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف و التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل "(الضمد، ٢٠٠٠، ٢٠٠٢-٢٠٣) وتغيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية بأن معظم اللاعبين وخاصة في رياضة المستويات العليا يستخدمون التصور الذهني بصورة منتظمة أي أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات الرياضي ويحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية (Roberts ,1992,118)

وفيما يتعلق بالدافعية Motivation يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية، إذ يتصل بجميع الموضوعات الأخرى التي يدرسها هذا العلم فالدوافع هي تلك القوى الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غايات معينة يشعر بالحاجة إليها أو بأهميته المادية أو المعنوية بالنسبة له . وتستثار هذه القوى المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه كحاجاته،خصائصه،ميوله،واهتماماته،أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به كالأشياء، الأشخاص، الموضوعات وغيرها. ( مرعى وبلقيس،١٩٨٣ ،٥٥ ) وإ يلكل سلوك دافعاً، وإن حالة الدافعية المترتبة عن سيطرة الدوافع على تفكير الفرد وأدائه تجعله دائما في حالة نفسية غير متوازنة ويبقى يعمل ويجتهد بهدف تحقيق الدافع، لذلك يوصف سلوك الفرد المدفوع بأنه سلوك هدفي يكون فيه حيويا ونشطا (قطامي، ٢٠٠٠ ،٣٩٨). وتعد الدافعية من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من عملية التعلم في أي مجال من مجالاته المتعددة (أبو جادو، ٣٢٩، ٢٠٠٠) وبذلك تلعب الدافعية دورا مهما وفاعلا في السلوك الرياضي إذ يذكر (فوزي) انه كلما زادت الدافعية أدى ذلك إلى زيادة نشاط اللاعب خلال التدريب ولكن إذا زادت شدة الدافعية عن حد معين لا تسمح به حدود الرياضي أدى ذلك إلى تعطيل نشاطه (فوزي ، ٢٠٠٦) ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات التي تعدد اختلاف العوامل التي يمكن إن تدفع الفرد للممارسة الرياضة وينبغي على المدرب التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته (علاوی ۱۹۹۷، ۲۳۵). على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية

وأخير تكمن أهمية محور السيطرة على المواقف في إعداد استراتيجيات التفكير في خصائص المنافسة تفرضها ظروف التنافس المتغيرة لهذا يسعى المدربين على خلق الأجواء أثناء الوحدات التدريبية مماثلة لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة بهدف الوصول إلى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية ويشير (swin) إن ما أحرزته الدول المتقدمة رياضيا من نتائج إنما يرجع إلى الاهتمام بالخدمات النفسية

المطلوبة للاعبين بجانب العناية بالتدريبات المهارية وذلك عن طريق وضع خطط سلوكية لتعديل السسلوك اللاعبين وتهيئ تهم نفسسيا لجوو المباريات والمنافسسات (بسيوني،١٩٨٥، ١٦٧) ويؤكد (فوزي) إن هذه النوعية من الإجراءات تؤدي إلى تكيف اللاعب نفسيا لظروف الكفاح المستمر وذلك من اجل ضمان وضع اللاعب في أحسن حالات الاستعداد لا ظهار كل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية ولاسيما في الظروف الصعبة التي قد يواجهها أثناء التنافس (فوزي، ٢١٨، ٢٠٠٦).

#### ٢-٢ الدراسات السابقة:

# ٢-٢-١ دراسة (الاعرجي وحتاملة، ٢٠٠٢):

"التدريب الذهني ودوره في رفع مستويات الأداء للاعبى المنتخبات الوطنية "

هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات وأسباب احتياجات التدريب الذهني للاعبي المنتخبات الوطنية.

واستخدم الباحثان المنهج الوصيفي بالطريقة المسحية وتكونت عينة البحث من (٨٤) لاعب يمثلون المنتخبات الوطنية الأردنية المشاركين في الدورة الرياضية العربية التاسعة وللفعاليات (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، الريشة الطائرة، العاب القوى، الكاراتيه) واستخدم الباحثان مقياس سيكولوجية الأداء المعد من (James E.Loehr) الذي يقيس مستوى تواجد المهارات الذهنية والنفسية بعد أن قاما بتعديله ليتلاءم وطبيعة بحثهما واستخدام الباحثان الوسائل الإحصائية ، واستنتج الباحثان النتائج الآتية:

١ .أن هناك حاجة فعلية لتحسين مستويات بعض القدرات الذهنية والنفسية للاعبين.

٢ .المتغيرات الشخصية لها تأثيراً على المهارات الذهنية للاعبين.

(الاعرجي وحتاملة ،٢٠٠٢ ، ٢٣١ –٢٦٤)

# ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى بالطريقة المسحية لملائمته وطبيعة البحث.

# ٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي كرة السلة والسباحة والتايكوند الدين ينتمون إلى أندية تلعفر والموصل والفتوة المشاركين بالدوري الممتاز للموسم (٢٠٠١ – ٢٠٠٦) لفئة المتقدمين والبالغ عددهم(٢٩) لاعب والجدول الأتي يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

# الجدول رقم (١)

يبين المعاليم الإحصائية لمتغيرات العمر والعمر التدريبي لدى أفراد عينة البحث

| العمر التدريبي |     | العمر     |       | عدد      | اسم    | اسم الفعالية |
|----------------|-----|-----------|-------|----------|--------|--------------|
| <u>+</u> ع     | سَ  | <u>+ع</u> | سَ    | اللاعبين | النادي | اسم الفعالية |
| ١,٧            | ۸,٣ | ١,٤       | 75,4  | 17       | تلعفر  | كرة السلة    |
| ١,٤            | ٧,٩ | ١,٢       | 77,7  | ٧        | الموصل | السباحة      |
| 1,4            | ٩,٤ | ١,٨       | ۲۲,۱۰ | 1.       | الفتوة | التايكواندو  |

#### ٣-٣ وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس سيكولوجية الأداء فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

# ٣-٣-١ مقياس سيكولوجية الأداء (وصف المقياس والمواصفات العلمية)

قائمة سيكولوجية الأداء وضعها في الأصل (James E.Loehr ) في عام(١٩٨٦)الذي يبين مستويات تواجد المهارات الذهنية والنفسية وقد قاما كل (الاعرجي وحتاملة) في عام (٢٠٠١) بإجراء الصدق والثبات على البيئة العربية في المجال الرياضي على لاعبى المنتخبات الوطنية الأردنية وتهدف القائمة إلى قياس سبعة محاور عامة (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، توجيه التخيل والتصور الذهني، الدافعية، الطاقة الايجابية، السيطرة على المواقف) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج ، (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) ويعطى للبدائل وزن متدرج (١ - ٥) بالنسبة للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية ويحتوى على (٤٢) فقرة موزعة بشكل ايجابي وسلبي بواقع (٦) فقرات لكل محور (الاعرجي وحتاملة ،٢٠٠٢ ، ٢٣٣٠ - ٢٣٤) وكما مبين في الجدول رقم (٢).

وزيادة في التحقق فقد قام الباحثان بعرض الصورة المعدلة للمقياس على مجموعة من ذوى الخبرة والاختصاص(\*) لأجل التأكد من صدق المقياس وبناءا على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة وأسلوب عدد من دون الفقرات دون المساس بالمعنى لتكون ملائمة وبذلك عد المقياس صادقا منطقيا في قياس ما وضع لأجله، وقد اعتمد الباحثان طريقة إعادة الاختبار (Retest Method) لإيجاد ثبات المقياس من خلال تطبيق المقياس على عشرة لاعبين من

\* أسماء الخبراء

ا. د هاشم احمد سليمان \_ قياس وتقويم \_ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.

ا. م .ناظم شاكر الوتار \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية.

ا. م .د زهير يحيى محمد علي \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية.

م .د نغم محمود محمد \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.

م. د محمود شكر صالح \_ قياس وتقويم \_ جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.

منتخب كلية التربية الرياضية بكرة السلة مرتين بينهما فاصل زمني قدره أسبوعان وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني فبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨١) وبغية الاطلاع على فقرات المقياس في صورته النهائية ينظر في (الملحق رقم ١)

الجدول رقم (٢) يبين توزيع أرقام الفقرات على المحاور السبعة لمقياس سيكولوجية

| أرقام الفقرات الايجابية في المقياس | أرقام الفقرات السلبية في المقياس | المحور              | ت |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|---|
| ۲۲ ، ۲۹ ، ۲۳                       | ١٥ ، ٨ ، ١                       | الثقة بالنفس        | ١ |
| 4V. 4 44                           | 17 ( 9 ( Y                       | الطاقة السلبية      | ۲ |
| ۲۸ ، ۳۱ ، ۲۶                       | 17.14                            | توجيه الانتباه      | ٣ |
| ۲۹ ، ۲۷ ، ۲۵                       | ٤، ۱۱ ، ۱۸                       | التصور الذهني       | ٤ |
| ٤٠ ، ٣٣ ، ٢٦                       | 19 , 17 ,0                       | الدافعية            | ٥ |
| ٤١ ، ٣٤ ، ٧٧                       | ۲۰، ۱۳، ۲                        | الطاقة الايجابية    | ٦ |
| ۲۸ ، ۳۵ ، ۶۲                       | 71 ، 12 ، V                      | السيطرة على المواقف | ٧ |

# ٣-٣-٢ تطبيق مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي :

بعد استكمال المستازمات العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي تم تطبيقه على أفراد عينة البحث بتاريخ 7/١ / ٢٠٠٧

# ٣-٤ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- ٢. الانحراف المعياري.
- ٣. قانون النسبة المئوية .
- ٤. الاختبار الثاني لعينة واحدة.
- ٥. تحليل التباين باتجاه واحد .
  - ٦. معامل الارتباط البسيط.
- ٧. معادلة (سبيرمان بروان) . (التكريتي والعبيدي، ١٩٩٩ ، ١٠١ –٣٠٤)

# ٤-١ عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط الفرضي للمحور في المقياس وإجابات إفراد عينة البحث

| النتيجة   | قيمة (ت)<br>المحسوبة | المتوسط الفرضي<br>للمحور في المقياس | الانحراف<br>المعياري | الوسط<br>الحسابي | المعاليم<br>الإحصائية<br>المتغيرات |
|-----------|----------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|------------------------------------|
| غير معنوي | 1,97                 | 1/                                  | 4,001                | 19,779           | الثقة بالنفس                       |
| معنوي*    | ۹,۲۸۳                | 14                                  | ۲,۹۸                 | 74,147           | الطاقة السلبية                     |
| معنوي»    | ٧,٧٧١                | 1/4                                 | ۳,۰۷۱                | 77,547           | توجيه الانتباه                     |
| معنوي»    | ٤,٥٧٥                | 14                                  | 1,114                | 17,•0            | التصور الذهني                      |
| معنوي.«   | 0,771                | ۱۸                                  | 7,710                | 7 • ,44          | الدافعية                           |
| معنوي     | ۸,٩٠٧                | ۱۸                                  | ۲,•٤٧                | 15,715           | الطاقة الايجابية                   |
| غير معنوي | 1,408                | 1/4                                 | ٤,٥٤                 | 17,877           | السيطرة على المواقف                |

<sup>\*</sup> معنوى عند نسبة خطأ ٥,٠٥ وأمام درجة حرية (٢٨) قيمة (ت) الجدولية =٥,٠٥

من الجدول رقم (٤) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، الدافعية) والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لان قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ولمصالحة (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، ، الدافعية) ويستدل الباحثان بانه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين (التصور الذهني ، الطاقة السلبية ) والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لان قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ولمصالحة المتوسط الفرضي وأخيرا فان (الثقة بالنفس والسيطرة على المواقف) لم ترتقي إلى مستوى المعنوية يعزو الباحثان إن هذه النتائج تعود إلى عدة أسباب تأخذ جوانب مختلفة من التفسير إذ فيما الطاقة السلبية يرى الباحثان هذه النتيجة على أنها مؤشر سلبي تظهر بأن عموم اللاعبين يعانون من ضعف في الإعداد النفسي وهذا بدوره يعطي دلالة على غياب البرامج النفسية من المناهج التدريبية المعدة من قبل الكوادر المشرفة على العملية التدريبية لهذه الألعاب خصوصا إن مستوى الطاقة السلبية مرتفع جدا وفي المقابل انخفاض الطاقة الإيجابية والتصور الذهني عن المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يعني إن اغلب اللاعبين لا يمرون بحالة الطاقة النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية النفسية النفسية النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية النفسية النفسية النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية المثلى إذ يؤكد كل من (باهي وجاد) إلى أن الطاقة البشرية النفسية المثلى إلى أن الطاقة البشرية النفسية المثلى إلى أن الطاقة النفسية المثلى المؤلم ا

أو البدنية ينبغي توجيهها إلى جانب التحكم فيها ، فأنت تدرب الرياضيين على تجنب إهدار الطاقة البدنية في أفعال غير ضرورية وتقوم بتوجيه تلك الطاقة (باهي وجاد ٢٩، ٢٠٠٤) ويضيف (الغريري) قد تتعلق مصادر الطاقة النفسية السلبية بالسمات الشخصية التي لا تتوافر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة اللعبة الممارسة (الغريري ، ٢٠٠٦ ، ١٨).

وفيما يخص توجيه الانتباه يرى الباحثان أن هذه النتيجة جاءت نتيجة تأثير ممارسة هذه الفعاليات الرياضية وليس نتيجة عوامل أخرى مثل التدريب العقلي أو النفسي إذ يؤكد(Rudik) نقلا عن (سليمان) إن الانتباه احد العمليات العقلية التي تتمو بالتدريب (سليمان ، ٢٢٦، ٢٠٠١) وتتطور مظاهره من خلال المواقف المختلفة والدائمة التغيير في اللعب إذ تترك الألعاب والفعاليات المختلفة بصمتها على مظاهر الانتباه على وفق الاحتياجات التي تتطلبها الفعالية أو اللعبة من حدة وتركيز وتحويل وسعة وثبات وتوزيع(عبد الحميد ، ١٩٧٨، ١١)

وفيما يتعلق بالدافعية فإنها يمكن أن تفسر في ضوء أن معظم اللاعبين يبذلون جهدا كبيرا سواء في التدريب ام في المنافسات لسنوات عديدة من اجل تحقيق مكاسب تختلف من لاعب إلى أخراذ قد تكون مادية أو معنوية أو تحقيق الذات أو الشهرة ومن هنا فقد يمكن اعتبار الدافعية محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسؤولاً عن استمرارية الرياضيين في ممارسة الرياضة وقد" أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية" (علاوي،١٩٩٧، ٢٣٥٠) ويضيف (النقيب) تتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي لآخر (النقيب، ١٩٩٠، ١٠٧٠).

على الرغم من أن النتائج الخاصة بالثقة بالنفس لم ترتق إلى مستوى المعنوية ولكن لابد من الإشارة بان الوسط الحسابي لإفراد العينة كان أعلى من الوسط الفرضي للمحور في المقياس وهذا يعطي مؤشرا على إن طبيعة العوامل التي أثرت في شخصيتهم منها الأحداث والمواقف وخبرات النجاح التي تعرضوا لها أفراد عينة البحث خلال مسيرتهم الرياضية هي التي ساهمت في بناء الثقة بالنفس إذ أظهرت نتائج البحوث إن أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الانجازات التي يحققها الشخص (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٤٥) وأخيرا فان السيطرة على المواقف لم ترتق إلى مستوى المعنوية أيضا ويرى الباحثان إن هذه النتيجة قد تكون منطقية وذلك لان المنافسات الرياضية في طبيعة الحال لا يمكن التنبؤ بمواقفها إذ تؤثر عليها عدة عوامل دخيلة من

شانها إن تؤثر على أداء اللاعبين منها (تغير مواقف اللعب، عدم تحقيق التكامل والاتزان بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي، الظروف المحيطة بالفرد كالمشاكل العائلية، ضعف الدعم الاجتماعي والمادي والمعنوي، الجمهور، سوء التحكيم).

الجدول رقم (٤) يبين اختبار تحليل التباين لإيجاد الفروق بين لاعبي كرة السلة والسباحة والتايكوند في محاور سيكولوجية الأداء الرياضي

| النتيجة | قيمة (ف)<br>المحسوبة   | متوسط مجموع<br>المربعات M.S.R | مجموع المربعات<br>S.S.R | درجات الحرية<br><b>D .f</b> | مصدر التباين  | المتغيرات           |
|---------|------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------|---------------------|
| غير     | ۳,۱۹۰                  | ٤٦,٥                          | 9 £                     | ۲                           | بين المجاميع  | الثقة بالنفس        |
| معنوي   | 1,11                   | 12,077                        | ٣٧٩                     | 77                          | داخل المجاميع | <i>G.</i>           |
| معنوي*  | ٤,٣٦٣                  | 7 £                           | ٤٨                      | ۲                           | بين المجاميع  | الطاقة السلبية      |
| منتوي*  | 4,1 (1                 | ٥,٥                           | ١٣٢                     | 77                          | داخل المجاميع | المن عاد المسبيد    |
| معنوي*  | 10,777                 | 717                           | ٤٢٤                     | ۲                           | بين المجاميع  | توجيه الانتباه      |
| منوي*   | 1 - , ( ( (            | ۱۹٫۸۷۵                        | ٤٧٧                     | 77                          | داخل المجاميع | توجيه ۱۲ تنبه       |
| غير     | ۲,۹۷۸                  | 171,0                         | 754                     | ۲                           | بين المجاميع  | التصور الذهنى       |
| معنوي   | 1, ( ) / (             | ٤٠,٧٩١                        | ٩٧٩                     | 77                          | داخل المجاميع | التصور الدهدي       |
| غير     | 7,591                  | 19                            | ٣٨                      | ۲                           | بين المجاميع  | الدافعية            |
| معنوي   | 1,411                  | ٧,٦٢٥                         | ١٨٣                     | 77                          | داخل المجاميع | -يعد العد           |
| غير     | ۲,۹٦٥                  | ۲۱,۰                          | ٤٣                      | ۲                           | بين المجاميع  | الطاقة الايجابية    |
| معنوي   | 1,115                  | ٧,٢٥                          | ١٧٤                     | 77                          | داخل المجاميع | الكون الإيجبيد      |
| غير     | <b>7</b> ,9 <b>V</b> V | 70                            | 117                     | ۲                           | بين المجاميع  | السيطرة على المواقف |
| معنوي   | 1, 1, 1,               | ۱۸,۸۰۷                        | ٤٨٩                     | 77                          | داخل المجاميع | السيعرة على المواعث |

<sup>\*</sup> معنوي عند نسبة خطأ ٥,٠٥ وإمام درجة حرية (٢٤،٢) قيمة(ف) الجدولية = ٣,٣٦٩

يتبين من الجدول رقم (٤) بان قيمة (ف) المحسوبة لمتغيرات (الثقة بالنفس ،الطاقة السلبية ،التصور الذهني، الطاقة الايجابية، السيطرة على المواقف) هي اصغر من قيمتها الجدولية ومن ذلك يستدل الباحثان بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين فعاليات (كرة السلة والتايكواندو والسباحة) في حين نلاحظ بان قيمة (ف) المحسوبة لمتغيرات (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه) هي اكبر من قيمتها الجدولية ومن ذلك يستدل الباحثان بأنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين فعاليات (كرة السلة والتايكواندو) وبغية التحقق لصالح من كانت هذه الفروق لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) وكما يلي:

الجدول رقم (٥) الجدول وقم الأوساط الحسابية للطاقة السلبية بين لاعبي كرة السلة والسباحة والدين دلالة الفروق في الأوساط الحسابية للطاقة السلبية بين لاعبي كرة السلة والسباحة والتايكواندو باستخدام اختبار (L.S.D)

| قيمة اقل فرق معنوي | لاعبي كرة السلة        | لاعبي السباحة         | المعاليم الإحصائية |  |
|--------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|--|
| L.S.D              | س=۲۰,۰۱                | س=۹۸۸                 |                    |  |
|                    | * <b>٦,</b> ٥ <b>٩</b> | *V,V                  | لاعبي التايكواندو  |  |
| <b>۲,</b> ۷09      | * (,0 (                | * <b>V</b> , <b>V</b> | س= ۲۲٫۲            |  |
| 1,,,,,             | _                      |                       | لاعبي كرة السلة    |  |
|                    |                        | 1,11                  | س= ۲۰,۰۱           |  |

<sup>\*</sup> الفرق المعنوي

من الجدول رقم (٥) يتبين ما يأتي:

- ۱- إن الفرق معنوي بين لاعبي (التايكواندو والسباحة) في الطاقة السلبية وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (۷,۷) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبي التايكواندو.
- ۲- إن الفرق معنوي بين لاعبي (التايكواندو وكرة السلة) في الطاقة السلبية وذلك لان الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٦,٥٩) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبي التايكواندو.
- ٣- لا يوجد فرق معنوي لاعبي كرة السلة والسباحة في الطاقة السلبية وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي(١,١١) وهذه القيمة اصغر من قيمة (L.S.D)

ويعزو الباحثان هذه النتائج تفوق الفروق لصالح لعبة (التايكواندو) في الطاقة السلبية على بقية الألعاب يعود إلى ان العينة لا تمثلك الخبرة الدولية قلة المشاركات المحلية المستمرة فضلا عن ما تفرضه متطلبات طبيعة المنافسة في هذه اللعبة من احتكاك يسبب الأذى الجسمي مما يدفع باللاعبين الشعور بالقلق أو الخوف من الإصابة مما يشكل بدوره مصدرا قويا للطاقة النفسية السلبية أكثر من بقية الألعاب.

# الجدول رقم (٦)

يبين دلالة الفروق في الأوساط الحسابية لتوجيه الانتباه بين لاعبي كرة السلة والسباحة والدين دلالة الفروق في الأوساط الحسابية لتوجيه الانتبار (L.S.D)

| قيمة اقل فرق | لاعبي التايكواندو | لاعبي السباحة         | المعاليم الإحصائية |  |
|--------------|-------------------|-----------------------|--------------------|--|
| معنوي L.S.D  | س=۶,۰۲            | س=۲۹٫۶                | " '                |  |
|              | _                 | - /                   | لاعبي كرة السلة    |  |
| ٥,٢٤٥        | •,٦               | * <b>٦</b> , <b>٤</b> | س= ۲٦              |  |
|              | _                 | * <b>◇</b> ,∧         | لاعبي التايكواندو  |  |
|              |                   | * <b>-</b> ,//        | س= ۲۰٫٤            |  |

<sup>\*</sup> الفرق المعنوي

# من الجدول رقم (٦) يتبين ما يأتى:

- إن الفرق معنوي بين لاعبي كرة السلة والسباحة في توجيه الانتباه وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٦,٤) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبي كرة السلة .
- ٢- لا يوجد فرق معنوي بين لاعبي (كرة السلة والتايكواندو) في توجيه الانتباه وذلك لان الفرق
   بين الوسطين الحسابيين تساوي (٠,٦) وهذه القيمة اصغر من قيمة (L.S.D) .
- ٣- إن الفرق معنوي بين لاعبي (التايكواندو والسباحة) في توجيه الانتباه وذلك لان قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين تساوي (٥,٨) وهذه القيمة اكبر من قيمة (L.S.D) ولمصلحة لاعبي (التايكواندو).

ويفسر الباحثان الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج إلى إن لعبة كرة السلة تفوقت على بقية الألعاب لان هذه اللعبة تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة وهي تختلف عن باقي الأنشطة الرياضية من حيث نظام المنافسات وصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وتغير مواقف اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس مرات عديدة خلال ثوان معدودة فضلا عن ما تفرضه من استخدام أنواع مختلفة من أساليب التكتيك الهجومي والدفاعي خلال الهجمة الواحدة مع استخدام غير محدود من أنواع المناولات والتصويبات أثناء المباراة كل هذه التغيرات تزيد من الانتباه فلاعب كرة السلة يتعرض في إثناء اللعب لمواقف تتطلب منه توزيع الانتباه على أكثر من مثير حتى يتمكن من إدراك المواقف المختلفة المرتبطة بظروف المباراة "وتحدث بقوة اقل نسبياً من قوة المؤثرات التي تحدث في حالة التركيز على عنصر واحد فقط المباراة "وتحدث بقوة اقل نسبياً من قوة المؤثرات التي تحدث في حالة التركيز على عنصر واحد فقط

وكذلك إن عملية التوزيع تتطلب طاقة عصبية كبيرة قياساً إلى بقية المظاهر آذ أنها تتم عن طريق العمليات التي تحدث في وقت واحد من أجزاء مختلفة من لحاء المخ (احمد، ١٩٧٨، ٢٩٢) ويؤكد كل من (النمر و السيد) أن تتمية الاتجاهات الصحيحة نحو التصويب في كرة السلة يتم من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبه.

(النمر و السيد، ١٩٩٨، ٣٥)

إما بالنسبة للعبة التايكوند فإنها تفوقت على لعبة السباحة في توجيه الانتباه ويتفق الباحثان مع ما ذكره (سليمان) بان لاعب (التايكواندو) يعتمد في سرعة تحليله للموقف الحركي على حدة وتركيز الانتباه وكذلك على سرعة رد الفعل فضلا عن خبراته السابقة في مجال اللعبة ومعرفة أو تحليل حركات الخصم في الجولة الأولى حتى يتمكن من صد او مباغتة الخصم أو الرد عليه بحركات عكسية مغايرة لحركته لكسب نقطة تضاف إلى رصيده وهذا يأتي من التعرف على التجارب من خلال الانتباه الداخلي وبعدها يتحول إلى الانتباه الخارجي خلال لحظات اللعب (سليمان، ٢٠٠١).

#### ٥-١ الاستنتاجات:

- ١- يعاني أفراد عينة البحث بشكل عام من ضعف في محاور الثقة بالنفس ،الطاقة السلبية،
   التصور الذهني ، الطاقة الايجابية ، السيطرة على المواقف.
- ٢- يتميز أفراد عينة البحث بشكل عام بوجود مستويات مقبولة من الدافعية للانجاز وتوجيه الانتباه.
  - ٣- تميز لاعبو التايكواندو بمحور الطاقة السلبية مقارنة بلاعبي كرة السلة والسباحة.
    - ٤- تميز لاعبو كرة السلة والتايكواندو بمحور توجيه الانتباه مقارنة بلاعبي السباحة.
- ٥- لم ترتق الفروق إلى مستوى المعنوية في محاور ( الثقة بالنفس، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الايجابية، السيطرة على المواقف ) بين لاعبي كرة السلة والسباحة والتايكواندو.

#### ٥-٢ التوصيات:

- ١- إجراء اختبارات دورية لتقييم سيكولوجية الأداء الرياضي للاعبي كرة السلة والتايكواندو والسباحة.
- ٢- تشخيص المهارات النفسية الايجابية في ضوء الفعالية الممارسة ومحاولة تطويرها باستمرار لدى اللاعبين .
  - ٣- تشخيص الظواهر النفسية السلبية لدى اللاعبين من خلال الأخصائي النفسي والحد منها .
- ٤- اشتراك المدربين في دورات تضمن كيفية الإعداد النفسي للاعبين عند وضع المناهج التدريبية

استخدام الأساليب والطرائق الحديثة في الإعداد النفسي وتحت إشراف الأخصائيين النفسيين
 في المجال الرياضي.

# المصادر العربية والأجنبية:

- ١. أبو جادو، صالح محمد على . (٢٠٠٠) : علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر عمان.
- ٢. أبو عبيه، محمد حسن (١٩٨٦): المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة،
   مصر .
- ٣. الاعرجي، عاصم و حتاملة، مازن(٢٠٠٢): "التدريب الذهني ودوره في رفع مستويات الأداء
   للاعبي المنتخبات الوطنية ، مجلة أبحاث اليرموك ، الجلد ٢ العدد ٤.
- ٤. باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبد القادر (٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة
   في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- بسيوني ، فايزة محمد(١٩٨٥): دراسة حول تخفيض مستوى القلق لدى الطالبات الفرق الرياضية بكلية التربية الرياضية البنات ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق ،
   كلية التربية الرياضية للبنين، المجلد ٢ ، العدد ٣ .
- 7. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٧. الخياط ، عمر محمد عبدا لرزاق (١٩٩٩) تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية كلية الدراسات العليا
- ٨. راتب، أسامة كامل ( ٢٠٠٠): علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠ أ): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ۱۰. سليمان ، محمد حيدر (۲۰۰۱): دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه بين لاعبي التايكواندو والمصارعة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد السابع ، العدد ۲۲.
- 11. شمعون، محمد العربي ( ١٩٩٦ ): التدريب العقلي في المجال الرياض ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11. النصمد، عبد الستار جابر ( ٢٠٠٠ ): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ . دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع . الأردن .
  - ١٣. عاقل، فاخر (١٩٨١): علم النفس، ط٧، دار العلم للملايين، بيروت

- ١٤. عبد الحميد احمد: (١٩٧٨)الملاكمة.ط٣ دار الفكر العربي،القاهرة.
- ۱٥. عدس، عبد الرحمن وتوق، محي الدين (١٩٩٣): المدخل الى علم النفس، ط٣، مركز الكتاب الأردني، عمان.
- 17. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي،ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11. علاوي، محمد حسن (١٩٩٧): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي الرياضي، دار العارف، القاهرة .
- ۱۸. عنان ، محمود عبد الفتاح (۱۹۹۶): سيكولوجية المنافسات الرياضية ،سلسلة المناهج الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، جامعة حلوان .
- 19. العنزي ، فريح عويد (٢٠٠١): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، دراسة ارتباطية عاملية ، المجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٢٩ العدد ٣ .
- ٢٠. الغريري ، مؤيد عبد الرزاق حسو (٢٠٠٦) : تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢١. فوزي ، احمد أمين (٢٠٠٦):مبادى علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات ، ط٢
   دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ۲۲. قطامي، يوسف . (۲۰۰۰) : "أثر كل من الجنس والصف والتحصيل الدراسي في دافعية التعلم لدى طلبة منطقة الأغوار في الأردن"، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مجلد (۲۷)
- ٢٣. قواسمة، احمد والفرح ، عدنان (١٩٩٦): تطوير مقياس الثقة بانفس ، المجلة العربية للتربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، المجلد ١٦ العدد ٢
- 7٤. محمد ، صدقي نور الدين (١٩٩٤): العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين ،بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- محمد ، صدقي نـور الـدين واحمد ، ضـياء الـدين محمد (١٩٩١):العلاقـة بـين الثقـة الرياضية كسمة وكحالة والقلق التنافسي كسمة وكحالة لدى ملاكمي منتخب الشباب بجمهورية مصر العربية ، مجلة اسيوط ، المجلد ٦ ، العدد ١ .
- 77. محمد لطفي محمد (١٩٧٥): خصائص الانتباه لدى لاعب السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه، رسالة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، مصر

- ٢٧. مرعي، احمد وبلقيس، توفيق . (١٩٨٣) . الميسر في علم النفس التربوي ، دار الفرقان، عمان.
- ٢٨. النقيب ، كاظم يحيى (١٩٩٠): علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة .
- ٢٩. النمر ، عبد العزيز و سيد ، مدحت صالح (١٩٩٨ ):كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 30.Iso-Ahola, Seppo E. & Hatfield, Bad (1986): Psychology of sport Asocial Psychology Approach, Iowa, WM C.Brow publishers.
- 31 .Robert,G.C.(1992): Motivation in sport and exercise champing ,human kinetic ,U.S.A.

#### بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل كلية التربية الرياضية عزيزي اللاعب المحترم بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك نحو المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع علامة (P) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسبا لك علما بان النتائج لأغراض البحث العلمي فقط

#### شاكرين تعاونك معنا

اسم اللاعب : اسم اللعبة الممارسة:

اسم النادي:

عدد سنوات الممارسة:

#### الباحثان

الدكتور نبراس يونس أل مراد

الدكتور مؤيد عبدا لرزاق حسو

| دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا | الفقرات  | ت |
|-------|-------|--------|-------|------|--|---|
|       |       |        |       |      | أرى في نفسي الخسارة أكثر من الفوز في المنافسة                  | 1 |
|       |       |        |       |      | يستولي علي الغضب والإحباط خلال النافسة                         | ۲ |
|       |       |        |       |      | أصبح مربك وافقد تركيزي خلال المنافسة                           | ٣ |
|       |       |        |       |      | قبل المنافسة أتصور أدائي عاليا                                 | ٤ |
|       |       |        |       |      | أشعر بالدافعية العالية لتقديم أفضل ما عندي في المنافسة         | 0 |
|       |       |        |       |      | أستطيع الحفاظ على انفعالي الايجابي القوي خلال المنافسة وبعهدها | ۲ |

| 1 | - |  |     |
|---|---|--|-----|
|   |   | أفكر بايجابية خلال المنافسات   | ٧   |
|   |   | أن أثق بنفسي كلاعب   | ٨   |
|   |   | تراودني العصبية أو الخوف في المنافسات                                      | ٩   |
|   |   | يظهر إن ذهني يصبح في سباق خلال اللحظات الحرجة في المنافسات                 | ١.  |
|   |   | ذهنيا أتدرب على المهارات البد نية  | 11  |
|   |   | ألأهداف التي وضعتها لنفسي كلاعب تجعلني أواصل عملي بجد                      | 17  |
|   |   | قادر على الاستمتاع بالمنافسة حتى لوكان واجهتني الخسارة أمام المشاكل الصعبة | ۱۳  |
|   |   | حديثي مع نفسي خلال المنافسة سلبي   | ١٤  |
|   |   | الأخطاء التي ارتكبها خلال النافسة تجعل شعوري وتفكيري سلبي                  | 10  |
|   |   | أستطيع تشخيص الانفعالية بسرعة واستعيد تركيزي                               | ١٦  |
|   |   | التفكير التصويري عن اللعبة سهل بالنسبة لي                                  | ١٧  |
|   |   | " -  | ١٨  |
|   |   | اشعر بالضعف أثناء التدريبات أو المنافسات الصعبة                            | 19  |
|   |   |  | ۲.  |
|   |   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·                                      | ۲١  |
|   |   |  | 77  |
|   |   | \$3.5 \$3 \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$                                 | 74  |
|   |   | - *  | ۲ ٤ |
|   |   | , ,  | 70  |
|   |   | " " "  | 77  |
|   |   |  | ۲٧  |
|   |   | " "  | ۲۸  |
|   |   | " " "  | 49  |
|   |   |  | ۳.  |
|   |   |  | ٣١  |
|   |   | <del>-</del> <del>-</del> -  | ٣٢  |
|   |   |  | ٣٣  |
|   |   |  | ٣ ٤ |
|   |   |  | 40  |
|   |   |  | ٣٦  |
|   |   |  | ٣٧  |
|   |   | -  | ٣٨  |
|   |   |  | 79  |
|   |   |  | ٤٠  |
|   |   |  | ٤١  |
|   |   | , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,                                      | ٤٢  |
|   |   | استطيع تحويل التحصات المرجه إلى فرص تعب                                    | 4 1 |