

المهارات النفسية وعلاقتها بالسمات الدافعية للاعبات

التنس الأرضي

بحث وصفي

على لاعبات منتخبات جامعة بغداد

م.د. سهام حسن كريم المالكي

كلية التربية – ابن الهيثم

م ٢٠٠٨

١٤٢٩ هـ

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية للاعبات التنس الأرضي والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات التنس الأرضي. وقد تم تطبيق مقياس السمات الدافعية الرياضية تصميم "تنكو" و "ريتشارد" اقتباس وتعديل د. محمد حسن علاوي. ومقياس استبيان المهارات النفسية صممه كل من "ستيفان بل و"جون إيلينسون" و"كريستوفر شامروك" وقد قام د. محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبات التنس الأرضي في كليات جامعة بغداد وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية للاعبات التنس الأرضي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية للاعبات التنس الأرضي.

ABSMCT

Discriminative Psychological Skills For Basketball Players And Its Relation With Sport Defensive Features

Dr. siham.H.karim

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

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

It was applied on Basketball players in Alexandria Clubs (Smouha - Sporting) , and the study had reached to determine the sport defensive Features that discriminates Basketball players, the results that there is a positive relation between some sport defensive features and psychological skills which discriminates Basketball players.

الباب الأول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تمثل المهارات النفسية بعدا هاما في إعداد اللاعبين، فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة للاعبات أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز^(١).

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩، ص٣٥.

ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخطئية دون أي اعتبار للجانب النفسي من الشخصية للاعبات وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطئية ومهارات نفسية أيضا.

أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفنقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية^(١).

ويشير العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة^(٢).

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبات يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي^(٣).

وتتأثر مستويات الدافعية لدى اللاعبات نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من لاعبة إلى أخرى، فبعضهن تستجيب بشكل أفضل عند سماعها لتعليمات المدرب لهن أو تحريضه لهن على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبات في خطة اللعب أو تكليف الرياضية بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب لها أو تحذيرها... الخ كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيات لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضية وطبيعتها حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة.

(١) محمد حسن أبو عيبة : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦، ١٨٥.

(٢) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦، ص ٣٥.

(٣) أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠، ص ٢١٣.

٢-١ مشكلة البحث

من الشائع أن تقضي اللاعبة معظم وقتها في الوحدة التدريبية في تحسين المقدرة البدنية والمهارية بحيث لا يخصص وقت ولو قصير لتحسين المقدرة والمهارة النفسية، وهذا ناجم عن عدم اهتمام المدربين بهذه الناحية باعتبار إن فرق جامعة بغداد هي ليست منتخبات وطنية (١).

وتعتبر لعبة التنس الأرضي أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين لاعبتين أو فريقين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخططي للاعبة ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي حتى تمكنهن من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهن البدني والمهارى والخططي بغض النظر عن كون ذلك الفريق يمثل الجامعة أو المنتخب الوطني، لأنه يمكن من خلال الرياضة الجامعية اكتشاف المواهب الرياضية ورفد الأندية والمنتخبات الوطنية بالمواهب الرياضية.

ومن هذا المنطلق اتجهت الباحثة إلى هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي تتصف بها لاعبات التنس الأرضي مما قد يسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبات مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهن ونتائج المباريات.

٣-١ هدف البحث

التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد مقياس السمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي في كليات جامعة بغداد.

٤-١ فرضية البحث

وجود علاقة ايجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي .

٥-١ مجالات البحث

(١) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٨٠.

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبات كليات جامعة بغداد للتنس الأرضي .

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ١٠/١ ولغاية ١-١٢/٢٠٠٧ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب جامعة بغداد الخارجية .

الباب الثاني

الدراسات النظرية

المصطلحات

١. المهارات النفسية : تعد المهارات النفسية بعدا هاما في إعداد اللاعبين ،فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية ،وهي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي^(١)

٢. الدافعية : استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقق هدف معين،حيث تتكون من ثلاثة عناصر هي:

أ. الدافع : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه .

ب. الباعث : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة .

ج. التوقع : مدى احتمال تحقيق الهدف^(٢) .

كيف يمكن تعلم المهارات النفسية^(٣)

حتى تصبحي لاعبة للتنس الأرضي ،فان الخطوة الأولى هي أن تتعلمي المهارات الأساسية مثل ترجيع الكرات ،الإرسال...الخ وإجادتك لهذه المهارات الأساسية يعتبر شيئا هاما حتى تصبحي لاعبة جيدة،ولكن معرفتك كيف تؤدي الترجيع،أو الإرسال لايعني انك أصبحت لاعبة للتنس ،بمعنى آخر كيف تستطيعي أداء المهارات السابقة في موقف اللعب أو المنافسة.حيث إن إجادة اللاعبة للإرسال في التدريب تختلف عنها في موقف المنافسة.

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره،ص ٣٥ .

(٢) أسامة كامل راتب:علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي،القااهرة، ٢٠٠٠،ص٧٢.

(٣) أسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ،ص٨٨.

إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في أي رياضة... لهذا يجب أن تتعلم اللاعبة المهارات النفسية قبل أي شئ ...

هناك ثلاث مراحل لبرامج تدريب المهارات النفسية

١. لتعليم اللاعبة أي مهارة نفسية، فإن ذلك يتطلب:

أ. التعرف على المهارات المراد تعلمها.

ب. فهم كيف إن هذه المهارة تؤثر في أدائها.

ج. تعلم كيف يحسن مقدرتها في هذه المهارة.

٢. مساعدة اللاعبات على اكتساب هذه المهارات خلال إعداد برنامج تدريب لهذا الغرض مستخدماً أفضل معلومات متاحة، حيث إن أغلبية اللاعبات ليس لديهن المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي، فإن المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعبة على معرفة أهمية تعلم المهارات النفسية، وكيف تؤثر في الأداء، ويتم ذلك بسهولة عن طريق توجيه اللاعبة .

٣. ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها في مواقف المنافسة والطريقة الوحيدة لتحسن أداء المهارات النفسية هي التكرار (مثل المهارات البدنية) حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي حيث تتضمن تلك المرحلة ثلاثة أهداف أساسية :

أ. الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد.

ب. التكامل بين المهارات النفسية في موقف الأداء.

ج. تطبيق المهارات النفسية التي تحتاج إليها اللاعبة في موقف المنافسة

عندما تتعرف اللاعبة على الخطوات الثلاث (المعرفة، الاكتساب، الممارسة) وهي نفس الخطوات التي تستخدمها لتعليم المهارات البدنية، هناك ثلاث عمليات يجب مراعاتها :

أولاً: التقدم الذاتي .

عندما تبدأ تعلم المهارات النفسية للاعبات، يجب أن يطلب من كل لاعبة الاحتفاظ بكراسة تدريب خاصة تسجل فيها معدل تقدمها في المهارات النفسية.

ثانياً: التقييم الذاتي .

تتضمن هذه العملية أن تقيم اللاعبة المعلومات التي تحصل عليها من التقدم الذاتي بمعايير أو مستويات محددة لكل مهارة .

ثالثاً: التدعيم الذاتي .

وهي تعني كيف تستجيب اللاعبة إلى التقييم الذاتي، حيث يلاحظ إن الكثير من اللاعبات يفشلن في مكافأة أنفسهن بشكل ملائم نحو التقدم الذي يحققه في تحقيق الأهداف البدنية والنفسية التي تسعى إلى تحقيقها وهذه تمثل خطوة هامة لمساعدة اللاعبة على تطوير مهاراتها النفسية .

الباب الثالث

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف البحث وفرضيته.

٢-٣ عينة البحث

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية عددها (٤٥) لاعبة من لاعبات التنس الأرضي في كليات جامعة بغداد للموسم (٢٠٠٧/٢٠٠٨) .

٣-٣ أدوات البحث

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

١. استبيان المهارات النفسية

ويسمى استبيان المهارات العقلية صممه كل من Shambrook ،Albinson ،Bull (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشتمل على الأبعاد التالية:

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

ويتضمن الاستبيان ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله ٤ عبارات وتقوم الملاعبة الرياضية بالإجابة على عبارات الاستبيان على مقياس سداسي الدرجات (١) .

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية تصميم " تنكو" و " ريتشارد "

وتتضمن المقياس ٥٥ عبارة تقيس ١١ سمة وهي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين .

المعاملات العلمية للمقياسين:

الثبات: (مقياس المهارات النفسية)

تم إيجاد معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوع وعن طريق معاملات ألفا وعند تطبيقه على عينة (١٥) لاعبة تبين أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على حدة من المهارات النفسية دالة معنوياً عند (٠.٠١) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات وكما موضح في الجدول رقم (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (ع) لثبات مقياس المهارات النفسية للاعبات التنس الأرضي قيد الدراسة (ن=١٥)

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية المهارات النفسية
	٢٤	٢٥	١٤	١٥	
٠.٨٣	٣.٧٠	١٧.٤٧	٢.٨٢	١٨.٤٧	القدرة على التصور
٠.٦٨	٣.٠٥	١٦.٨٠	٥.٠٦	١٥.٢٠	القدرة على الاسترخاء
٠.٧٥	٣.٩٢	١٥.٧٣	٥.٨٩	١٦.٠٧	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٧١	٤.٠٤	١٤.٠٧	٤.٠٤	١٣.٩٣	القدرة على مواجهة القلق
٠.٧٨	٤.٢٨	١٥.٩٣	٣.٥٨	١٧.٤٠	الثقة بالنفس
٠.٦٨	٣.١٨	١٨.٨٧	٣.٨١	١٩.٦٠	دافعية الإنجاز الرياضي

عند (٠.٠٥) = ٠.٤٤١

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٥٩٢

(١) أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي، ط ٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤، ص ١٧.

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على حدة من المهارات النفسية دالة معنوياً عند (٠.٠١) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

الثبات (مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية)

تم إيجاد معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوع وعن طريق معاملات ألفا وعند تطبيقه على عينة (١٥) لاعبة تبين أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على حدة من المهارات النفسية دالة معنوياً عند (٠.١) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات وكما موضح في الجدول رقم (٢) .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (ع) لثبات مقياس السمات الدافعية الرياضية للاعبات التنس

الأرضي (ن = ١٥)

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية السمات الدافعية الرياضية
	٢ع	٢س	١ع	١س	
٠.٨٤	١.٨٠	١٩.٦	١.٩٦	١٧.٨٧	الحافز
٠.٩٨	٢.٩١	١٩.٢	٣.٥٠	١٧.٤٧	العدوانية
٠.٩٥	٢.٥٥	١٩.٠٦	٣.٠٣	١٧.٧٣	التصميم
٠.٨٥	١.٨٢	٢٠.٨	٢.١٢	١٩.٩	المسئولية
٠.٩٨	٢.٨١	١٨.٩	٣.٦٧	١٨.٠٧	القيادة
٠.٨٠	١.٩٧	٢٠.٢	٢.٧٩	١٨.٧٣	الثقة بالنفس
٠.٩٥	٢.٣٧	١٧.٧	٣.٦٦	١٥.٨٧	التحكم الانفعالي
٠.٧٥	٢.٩٠	١٨.٥	٣.٠١١	١٧.٢٧	الصلابة
٠.٩٥	٣.٤٨	٢٠.٣٣	٤.٤٨	٢٠.٤	التدريبية
٠.٧٨	٢.٩٩	٢٠.٠٦	٢.٧٠	٢٠.٨	الضمير الحي
٠.٩٢	٣.٤٦	١٨.٦	٣.٧٠	١٩.٧٤	الثقة بالآخرين

عند (٠.٠٥) = ٠.٤٤١

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٥٩٢

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مهارة على حدة من المهارات النفسية دالة معنوياً عند (٠.٠١) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

المعالجة الإحصائية*

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .

الباب الرابع

بعد ان تم توزيع قوائم الاستبيان على عينة البحث وبالغلة (٤٥) لاعبة من منتخبات جامعة بغداد تم استخراج معامل الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية للاعبات وكما موضح في الجدول (رقم ٣)

جدول رقم (٣)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد مقياس

السمات الدافعية الرياضية

الثقة بالآخرين	الضيق الحى	التدريبية	الصلابة	الاتفاوى التحكم	الثقة بالنفس	القيادة	المسئولية	التصميم	العنوان	الجائز	السمات الدافعية الرياضية المهارات النفسية
٠.٠٣٧ ٨	٠.١٥٦	٠.١٤٨	٠.١٩٢	٠.٠٥٢	٠.٤١٦ **	٠.١٥٧	٠.٥١٨	٠.٢٣٥	٠.٠٥٣	٠.٠٤١	١. القدرة على التصور
٠.٢٨٨	٠.٢٥٦	٠.٣٥٩ **	٠.٤٢١ **	٠.٣٠١ *	٠.٣٥٤ *	٠.٠٢٤ ٤	٠.٤٠٧ **	٠.٣٨٠ **	٠.٠٢٠	٠.٢٤٠	٢. القدرة على الاسترخاء
٠.٢١٧	٠.٣٧٤ **	٠.١٧٨	٠.٢٣١	٠.٢٩٧ *	٠.٢٥٨ *	٠.٠٥١ ٣	٠.٢٥٣	٠.٣٤٦ *	٠.١٣١	٠.٢٦٣ *	٣. القدرة على تركيز الانتباه
٠.٠٦٣	٠.٢١١	٠.٠٦٣	٠.٢٧٣ *	٠.٢٢٣	٠.٢٨١ *	٠.٠٩٠	٠.٢٩٣ *	٠.١٢٠	٠.٠٨١	٠.٤١٢ **	٤. القدرة على مواجهة القلق
٠.٣٨٨ **	٠.٣٩٦ **	٠.٥٠١ **	٠.٣٤٩ *	٠.٢٥٩ *	٠.٤٥٦ **	٠.٢٦٧ *	٠.٤٧٤ **	٠.٣٨٠ **	٠.١١٤	٠.٠٧٧	٥. الثقة بالنفس
٠.٠٢٥	٠.٤٢٢ **	٠.٥٥٩ **	٠.٤٦٩ **	٠.٢٣٦	٠.١٣١	٠.٢٥٩ *	٠.٣٢٥ *	٠.٤٣٠ **	٠.٠٥٦	٠.٤٢٨ **	٦. دافعية الإنجاز الرياضى

** دال عند ٠.٠١ = ٠.٣٥٨

* المصادر هي :

- سامي محمد ملحم ٠ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، الأردن : دار السيرة للنشر والتوزيع ولطباعه ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٠ .
- ريسان خريبط ، موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، جامعة البصرة : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ٢٣٠ .

* دال عند $0.05 = 0.257$

يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (٠.٥٠١) ، (٠.٢٥٩) بدلالة معنوية تتراوح ما بين (٠.٠١) ، (٠.٠٥) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي :

أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور وبضع السمات الدافعية

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى ٠.٠١ بين القدرة على التصور والثقة بالنفس وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد^(١) . فاللاعب حينما تخسر كرة لشدتها يجب أن تكون واثقة من نفسها ومن قدرتها ومهارتها في صد الكرة التي بعدها وفي نفس الوقت لا يبدو عليها التردد أو القلق وخاصة في المواقف غير المتوقعة^(٢) .

وبذلك يداخلها الإيمان بقدرتها وثقتها في مواهبها وتقبل التحديات التي تختبر حدود قدراتها وما يشملها من قوة أو ضعف مستخدمة إياها للوصول إلى أفضل النتائج ومن ثم تبرز استعدادها لمواجهة أي عقبات في حدود قدراتها بل وتحسن التصرف فيها .

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية

أظهرت نتائج جدول رقم (٣) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠.٠١) بين القدرة على الاسترخاء وسمات (التصميم . المسئولية . الصلابة . التدريبية) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على الاسترخاء وسمتي (الثقة بالنفس . التحكم الانفعالي) ويؤكد هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس (١٩٩٤) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً

(١) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٣٤٤ .

(٢) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧ .

ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء.

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

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠١) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمة الضمير الحي بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات (الحافز . التصميم . الثقة بالنفس . التحكم الانفعالي) وهذا يؤكد أن الانتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية لأداء الناجح ،حيث يعتبر الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن أن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (١).

رابعاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية الرياضية

أظهرت نتائج جدول رقم (٣) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠١) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وسمة الحافز وعلاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القدرة على مواجهة القلق وسمات (المسئولية . الثقة بالنفس . الصلابة) وهذا اتفقت معه مع بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين وخاصة المبتدئات منهن نتيجة لتطلعاتهن للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، وقد أوضح محمد حسن علاوي أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضية على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواها، وقد يكون لها قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء.

خامساً : العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠١) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (التصميم . المسئولية . الثقة بالنفس . التدريبية . الضمير الحي . الثقة بالآخرين)

(١) محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٨ .

بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (القيادة . التحكم الانفعالي . الصلابة) وهذا يعني أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائها الرياضي، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض السمات الدافعية التي تتمثل في سمات (المسئولية ، التصميم ، التدريبية ، الضمير الحي والثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضية لنتائج أدائها يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضية أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبحت الرياضية أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرتها على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابلها أو المشكلات التي تعترضها ويصبح ليس من السهل عليها أن تستسلم للهزيمة أو أن تفقد الأمل وتساعدوا أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراتها الكامنة، ويتميز أدائها بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعدوا على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

سادساً : العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية

يتضح من الجدول رقم (١) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠١) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمات (الحافز . التصميم . الصلابة . التدريبية . الضمير الحي)، بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمتي (المسئولية . القيادة) ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبات التنس الأرضي تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسئولية والقيادة ، ويتضح أيضاً من جدول رقم (٣) وجود علاقة سالبة بين بعض المهارات النفسية كمهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية كسمة العدوان ويفسر ذلك (أسامة كامل راتب) ^(١) بأن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبات أثناء المنافسة يتوقع منهن أن يكن أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدواني. ويذكر أيضاً أن السلوك العدواني للاعبة شأنه مثل أي نمط سلوكي آخر فهو نتاج متغيرات تتكامل مع بعضها البعض، ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التي تميز اللعبة أو الرياضة في

(١) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٦ .

حدود القواعد والقوانين، كما يشير إلى أنه عادة ما ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختبار، ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة تحمل بين طياتها خبرة النجاح أو الفشل لبعض المنافسين، وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضية أكثر تهيؤاً لظهور السلوك العدواني وهذا التفسير يتفق مع تفسير نظرية الدافع التي تفسر العدوان على أنه يحل محل الإحباط الذي يلعب دوراً هاماً في العدوان فهو يستثير الغضب ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني ، وأيضاً قدرتها على استخدام مهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى الإقلال من ظهور سمة العدوانية حيث يعتبر تركيز الانتباه بأنه " القدرة على عزل المشتتات الموجودة في البيئة الخاصة بالنشاط الرياضي والمشتتات بالرياضي نفسه مثل التفكير السلبي الذي يظهر في صورة العدوانية وعدم الراحة البدنية". وأيضاً كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشئ الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل حيث أن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن (٢) .

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير فرضية البحث والذي أثبت العلاقة الإيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعبات التنس الأرضي ما عدا مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية. ومما سبق يتضح لنا أنه لا بد من تزامن إجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الإجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضية.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

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

(٢) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ ، ص ١٢ .

١. أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (٠.٠١) ، (٠.٠٥) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة والسيطرة على انفعالاتها وتقدير قدرتها البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق .
٢. لا بد من تزامن إجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الإجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضية.

٢-٥ التوصيات

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :
١. ضرورة قيام المدرب بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين التنس الأرضي مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
 ٢. أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
 ٣. أن يقوم المدرب بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
 ٤. التأكيد على كل من المدرب واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
 ٥. إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية لكل نشاط من هذه الأنشطة.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين . دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ◀ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ◀ أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٠ .
- ◀ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ◀ أسامة كامل راتب: قلق المنافسة (ضغوط التدريب واحتراق الرياضى) ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧ .
- ◀ محمد العربى شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٦ .
- ◀ محمد حسن أبو عيبة : المنهج فى علم النفس الرياضى، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦ .
- ◀ محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٢ ، دار المعارف، ١٩٨٣ .
- ◀ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ .
- ◀ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد حسن علاوى علم النفس الرياضى، ط٩ ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ◀ محمد حسن علاوى علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، ١٩٩٧ .
- ◀ محمد حسن علاوى: مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ .
- ◀ محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ .
- ◀ محمود عبد الحليم منسى : مقدمة فى الإحصاء النفسى والتربوى، دار المعارف، ١٩٨٠ .
- ◀ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥ .

➤ Cratty,B., :Movement Behavior and Motor Learning , 3rd Lea & Febiger Publisher , Philadelphia, 1979.