

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلی الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة: التدريب الرياضي النخبوي
التخصص: البحث والتكوين والتدخل في علم النفس الرياضي
العنوان

تحديد الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (محترفين وهواة)

- دراسة مقارنة تبعا: لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن والجنس

من اعداد

تقار حمزة

المناقشة بتاريخ 17 / 12 / 2019 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيس	جامعة الشلف	أستاذ التعليم العالي	أ.د/ حفصاوي بن يوسف
مقرر	جامعة الشلف	أستاذ محاضر قسم أ	د/ سعیدی زروقي يوسف
ممتحن	جامعة الشلف	أستاذ التعليم العالي	أ.د يحيواي محمد
ممتحن	جامعة الجزائر 3	أستاذ التعليم العالي	أ.د/ بلغول فتحي
ممتحن	جامعة سوق أهراس	أستاذ محاضر قسم أ	د/ ناصري محمد شريف
ممتحن	جامعة سوق أهراس	أستاذ محاضر قسم أ	د/ تيايبية فوزي

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تَشْكُرَات

الحمد لله الذي أمر بشكره، ووعد من شكره بالمزيد، وأشهد أن لا إله إلا الله هو المبدئ المعيد، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله الذي بعثه بالقران المجيد، اللهم صلي عليه وعلى آله وصحبه أئمة التوحيد. والحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، وما توفيقنا إلا بالله العلي العظيم عليه توكلنا وعليه فليتوكل المتوكلون.

فمن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله، أود أن أتقدم بشكري إلى:

- الأستاذ المشرف سعيد زروقي يوسف الذي ساعدني في إعداد هذا البحث، فكان أحسن موجه ومرشد.
- السيد مدير المعهد الذي كان عوناً لنا في إنجاز هذه المذكرة والأستاذ بن خالية محمد، وكل أساتذة المعهد والطلبة.
- إلى كل الطاقم الإداري لثانوية عبد القادر صالح وعلي رأسهم السيد المدير أمحمدي بوزينة محمد والسيد الناظر قوادري حاتم أمحمد اللذين قاما بكل التسهيلات من أجل إنجازتي على إتمام هذا العمل.
- إلى أمي وأبي وأختي أحمد، جمال، بن علي، وأخواتي وأزواجهن وأبنائهم.
- إلى كل من أحاطنا بخبرة من علم.
- إلى كل هؤلاء فائق التقدير والاحترام.

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا -

❖ أهدي عبارة فكري إلى التي حملتني تسعا وأرضعتني أخلاقا والتي

مما قلت أو فعلت فلن أوفيهما حقما حفظها الله ورعاها نبغ الجنان أمي.

❖ إلى أمي العزيز الذي علمني علم الأخلاق قبل علم القراءة والكتابة

والذي جاهد عواطف الحياة من أجلى وكان لي سنداً وعموداً أظل

الله في عمره في طاعة خالقه.

❖ إلى كل إخوتي الأعمام: أحمد، جمال، بن علي، وأخواتي.

❖ إلى أبناء إخوتي: محمد، سالم، يونس، عبد المالك، إياد، الزهرة، نهال.

❖ البتول، بشرى، رباب، أميمة، إبتها، أميرة.

❖ إلى كل الأحباب والأقارب.

❖ إلى كل أصدقائي: عمي حام، بوهلة، طيرش، بوخديمي، شاقور جلطية، سعداوي، عدار، كمال لطرش

❖ نورالدين باهي، عبدالنور كلوة، أمين جلول، سمير بلايطي،

❖ جمال ماكروقراس و الحاج احمد مداني.

❖ معمر وإلى كل عمال ثانوية الشهيد صالحى عبد القادر.

❖ إلى أصدقائي في الحياة: الرايس مكاوي، إبراهيم قعمار، لعزيب، بلال، محمد فهدوي، مراد دغموش

❖ إلى كل تلاميذي في ثانوية عبد القادر صالحى والذين كان لهم دوراً فعالاً في إنجاز هذا البحث.

❖ إلى كل من وسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

❖ إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي

حمزة

ملخص الدراسة:

عنوان البحث: تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (الهواة والمحترفين)

- دراسة مقارنة تبعا لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن والجنس.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى محاولة تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية وذلك من خلال دراسة الفروق بينهم تبعا لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن والجنس وكذلك الهواية والاحتراف كما تهدف الدراسة إلى محاولة إنشاء بروفيل نفسي-ذهني لكل رياضة على حدا وكذلك لممارسي الرياضات التنافسية سواء كانوا ذكورا أو إناثا، محترفين أو هواة، وسواء كانت خبرتهم الرياضية كبيرة أو قليلة وكذلك بالنسبة لأعمارهم ونوع الرياضة التي يمارسونها.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 524 رياضي ورياضية حيث اشتملت العينة على 180 رياضي هاوي و344 رياضي محترف، حيث احتوت على رياضيين يمثلون 12 نوعا من الرياضات مقسمة إلى 222 رياضي يمارسون الرياضات الجماعية، 135 يمارسون الرياضات الفردية، 167 من ممارسي رياضات النزالات، فيما تراوح سن أفراد العينة بين 14 إلى 34 سنة، كما شملت العينة 395 ذكور و129 إناث، حيث تراوحت خبراتهم الرياضية بين 1 سنة إلى 22 سنة، كما قسمت العينة إلى خمسة مستويات: دولي، قاري، وطني، جهوي وولائي

أدوات الدراسة: استعمل الباحث في هذه الدراسة عدة وسائل للتوصل إلى نتائج علمية ومن الأدوات التي استخدمها الدراسة النظرية فيما استعمل مقياسا لدراسة الملمح النفسي-الذهني يقيس المهارات النفسية والذهنية ويتكون هذا المقياس من 85 عبارة تمثل 13 بعد موزعة على 03 محاور، مهارات عاطفية، مهارات معرفية ومهارات قاعدية وقد استعمل هذا المقياس لأول مرة من طرف « Natalie Durand-bush » سنة 1995 في جامعة أوتاوا بكندا، وبعد أن قاس الباحث صدق و ثبات المقياس بعد الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى أن هذا المقياس صادق فيما يقيسه و ملائم للبيئة الجزائرية.

نتائج الدراسة: من أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير الهواية والاحتراف، نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن، أما متغير الجنس فلم توجد فروق دالة إحصائية تبعا لهذا المتغير.

الكلمات المفتاحية:

الملمح النفسي-الذهني، الرياضة التنافسية، الهواة والمحترفين.

Research summary

Title of research: Identification of psycho-mental profile in competitive sports practitioners (amateurs and professionals) –a comparative study according to the type of sport, level of competition, sports experience, age and gender.

Objective of the study: The study aims to try to determine the psychological and mental profile of the practitioners of competitive sports by studying the differences between them depending on the type of sport, level of competition, sports experience, age and gender, as well as hobby and professionalism as the study aims to try to create psychological profiles And mental for every sport as well as for competitive sports practitioners whether they are male or female, professional or amateur, whether their athletic experience is big or small as well as for their age and the type of sport they exercise.

SampleStudy: The study sample consisted of 524 athletes and sports where the sample included 180 amateur athletes and 344 professional athletes, where it contained athletes representing 12 kinds of sports divided into 222 athletes practicing group sports, 135 practicing individual sports, 167 practitioners of sports fights, While the sample age ranged from 14 to 34 years, the sample included 395 males and 129 females, with sports experience ranging from 1 to 22 years, and the sample was divided into five levels: international, continental, national, regional and willaya.

Study tools: In this study, the researcher used several methods to achieves cientific results and the tools used by the theoretical study while using a measure to study the psychological-mental profile measuring mental and psychological skills and this measure consists of 85 phrases representing 13 dimension divided among 3 axes, Emotional skills, cognitive skills and basic skills this measure was first used by Natalie Durand-bush in 1995 at the University of Ottawa, Canada, and after the researcher measured the sincerity and Stability of the test after the survey, the researcher found that this measure is Valid as measured and suitable for the Algerian environment.

Results of the study: one of the most important findings of this study is the existence of statistically significant differences in the psychological and mental profile of competitive sports practitioners according to the variable of hobby and professionalism, type of sport, level of competition, sports experience, age, and the gender variable there are no significant differences Statistically depending on this variable.

Keywords:

Psycho-Mental profile, competitives sports, amateurs and professionals.

قائمة المحتويات

كلمة شكر وتقدير

الإهداء

III ملخص البحث باللغة العربية

IV ملخص البحث باللغة الإنجليزية

V قائمة المحتويات

VI قائمة الجداول

VII قائمة الأشكال

الباب الأول: الجانب النظري

أ

مقدمة

الفصل التمهيدي

07

1- الإشكالية

12

2- فرضيات البحث

13

3- أهداف البحث

13

4- أهمية البحث

14

5- أسباب اختيار موضوع البحث

15

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الخلفية النظرية للبحث

الفصل الأول: الفروق الفردية في الملمح النفسي-الذهني

20	تمهيد
21	1-الملح النفسي-الذهني.
21	1-1 مفهوم الملح النفسي-الذهني للرياضي.
22	1-1-1 الهدف من دراسة الملح النفسي-الذهني الرياضي.
22	2-1-1 الملح النفسي-الذهني والتفوق الرياضي.
23	3-1-1 الملح النفسي-الذهني ونوع الرياضة الممارسة.
23	4-1-1 الملح النفسي-الذهني والفروق الجنسية.
25	2-1 المهارات النفسية والذهنية.
25	1-2-1 مفهوم المهارات النفسية والذهنية.
26	2-2-1 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.
28	3-2-1 المهارات النفسية قيد الدراسة.
28	1-3-2-1 الاسترخاء.
28	2-3-2-1 أنواع الاسترخاء.
29	1-2-3-2-1 الاسترخاء العضلي.
29	2-2-3-2-1 الاسترخاء العقلي.
30	3-3-2-1 التصور الذهني (العقلي).
30	4-3-2-1 أنواع التصور الذهني (العقلي).
31	5-3-2-1 الثقة بالنفس.

32	6-3-2-1 أنواع الثقة بالنفس.
32	7-3-2-1 أهمية الثقة بالنفس.
33	8-3-2-1 القدرة على تركيز الانتباه.
34	9-3-2-1 مظاهر القدرة على تركيز الانتباه.
35	10-3-2-1 القدرة على مواجهة القلق.
35	11-3-2-1 أنواع القلق.
35	12-3-2-1: الطلاقة النفسية.
37	13-3-2-1 دافعية الإنجاز.
38	14-3-2-1 وظائف دافعية الإنجاز.
38	4-2-1 أساليب الإعداد النفسي والذهني.
39	5-2-1 جوانب الإعداد النفسي والذهني للمنافسة.
39	6-2-1 أصناف الإعداد النفسي الرياضي.
40	7-2-1 العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية.
41	8-2-1 أهمية تدريب المهارات النفسية والذهنية.
43	3-1 سمات الشخصية الرياضية.
44	4-1 طرق تنمية الصفات النفسية.
45	5-1 وظيفة المبيان النفسي.

46	6-1 الفروق في السمات داخل الفرد الواحد.
46	7-1 الفروق الفردية.
46	1-7-1 مفهوم الفروق الفردية.
47	2-7-1 تعريف الفروق الفردية.
48	3-7-1 خصائص الفروق الفردية.
48	1-3-7-1 الخاصية الأولى: مدى الفروق الفردية.
48	2-3-7-1 الخاصية الثانية: معدل ثبات الفروق الفردية.
48	3-3-7-1 الخاصية الثالثة: التنظيم الهرمي للفروق الفردية.
49	4-7-1 أنواع الفروق الفردية.
49	5-7-1 أسباب الفروق الفردية.
50	6-7-1 توزيع الفروق الفردية.
50	7-7-1 مجالات الفروق الفردية.
50	8-7-1 قياس الفروق الفردية.
51	9-7-1 أسباب قياس الفروق الفردية.
53	خاتمة

الفصل الثاني: الرياضة التنافسية بين الهوية والاحتراف

55	تمهيد
56	2-الرياضة التنافسية.
56	1-2 مفهوم الرياضة التنافسية.

56	2-2 مفهوم المنافسة الرياضية.
57	3-2 المنافسة الرياضية كعملية.
58	1-3-2 الموقف التنافسي الموضوعي.
58	2-3-2 الموقف التنافسي الذاتي.
58	3-3-2 الاستجابة.
58	4-3-2 النتائج.
59	4-2 أنواع المنافسة الرياضية.
59	1-4-2 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الهدف.
60	2-4-2 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الوظيفة.
60	5-2 خصائص المنافسة الرياضية.
61	6-2 المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية.
62	7-2 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
63	8-2 وظيفة المنافسة.
63	9-2 نظريات المنافسة.
63	1-9-2 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.
63	2-9-2 المنافسة كشرط إيجابي.
64	3-9-2 المنافسة كوسيلة للتطور.
64	4-9-2 المنافسة كوسيلة للتقييم.

64	10-2 علم النفس الرياضي والرياضات التنافسية.
64	1-10-2 ديناميكية العلاقة بين علم النفس الرياضي والممارسة الرياضية.
65	2-10-2 التأثير النفسي للمنافسات الرياضية.
65	3-10-2 العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة.
66	4-10-2 سيكولوجية المنافسة الرياضية.
66	5-10-2 دور المنافسات في إعداد الرياضي.
67	6-10-2 تحديد مسؤولية المدرب والأخصائي النفسي في تفعيل عمليات الإعداد النفسي المرتبطة بالمواقف التنافسية.
68	11-2 الهواية والاحتراف.
68	1-11-2 التعريف الأولي للهواية والاحتراف.
69	2-11-2 الاحتراف من الناحية القانونية.
69	3-11-2 واقع الاحتراف.
70	4-11-2 تقنين الاحتراف.
72	خاتمة

الفصل الثالث: الدراسات السابقة والمثابفة

74	تمهيد
75	3 الدراسات السابقة والمثابفة.
75	1-3 الدراسات المحلية.
83	2-3 الدراسات العربية.

101	3-3 الدراسات الأجنبية.
104	4-3 مناقشة ونقد والتعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
105	1-4-3 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب مجتمعات وعينات الدراسة.
106	2-4-3 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب أهداف الدراسة.
107	3-4-3 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب وسائل جمع البيانات.
108	4-4-3 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب النتائج المتوصل إليها.
108	1-4-4-3 دراسات متوافقة في نتائجها ومؤيدة لفرضيات البحث.
111	2-4-4-3 دراسات مختلفة في نتائجها ومفندة لفرضيات البحث.
112	خاتمة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

115	تمهيد
116	1-1 منهج الدراسة
117	2-1 الدراسة الاستطلاعية.
117	3-1 مجتمع وعينة الدراسة.
117	1-3-1 مجتمع الدراسة.
118	2-3-1 عينة الدراسة.
121	4-1 أدوات الدراسة.
121	1-4-1 الدراسة النظرية.

125	3-4-1 ثبات المقياس.
127	5-1 الدراسة الاستطلاعية
127	1-5-1 ثبات المقياس
126	3-4-1 صدق المقياس.
126	5-1 متغيرات البحث.
127	6-1 مجالات الدراسة.
127	1-6-1 المجال الزمني.
127	1-6-1 المجال الزمني.
128	7-1 أساليب المعالجة الإحصائية.
128	8-1 صعوبات البحث.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها بالفرضيات

131	تمهيد
132	I عرض وتحليل ومناقشة النتائج بالفرضيات.
132	1- الفرضية الجزئية الأولى.
132	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
132	1-1-1 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
134	2-1-1 تحليل نتائج الجدول.
135	3-1-1 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس.
139	4-1-1 تحليل نتائج الجدول.
141	5-1-1 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير الهواية والاحتراف.

141	1-5-1-1 الملحم النفسي-الذهني للمحترفين.
141	2-5-1-1 الملحم النفسي-الذهني للهواة.
142	2-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
145	2- الفرضية الجزئية الثانية.
145	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
145	1-1-2 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
147	2-1-2 تحليل نتائج الجدول.
148	3-1-2 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس.
151	4-1-2 تحليل نتائج الجدول.
152	5-1-2 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير نوع الرياضة.
152	1-5-1-2 الملحم النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات الجماعية.
153	2-5-1-2 الملحم النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات الفردية.
153	3-5-1-2 الملحم النفسي-الذهني عند ممارسي رياضات النزلات.
154	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
157	2- الفرضية الجزئية الثالثة.
157	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
157	1-1-3 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
160	2-1-3 تحليل نتائج الجدول.
161	3-1-3 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس.
165	4-1-3 تحليل نتائج الجدول.

- 167 5-1-3 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير مستوى المنافسة.
- 167 1-5-1-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي.
- 167 2-5-1-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري.
- 168 3-5-1-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني.
- 168 4-5-1-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي.
- 169 5-5-1-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي.
- 169 2-3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
- 173 4-الفرضية الجزئية الرابعة.
- 173 1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
- 173 1-1-4 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
- 175 2-1-4 تحليل نتائج الجدول.
- 176 3-1-4 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
- 179 4-1-4 تحليل نتائج الجدول.
- 181 5-1-4 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير الخبرة الرياضية.
- 181 1-5-1-4 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (1-4 سنوات).

- 181 2-5-1-4 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (5-9 سنوات).
- 182 3-5-1-4 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة (10-14 سنة).
- 182 4-5-1-4 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (15-22 سنة).
- 183 2-4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
- 186 5-الفرضية الجزئية الخامسة.
- 186 1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
- 186 1-1-5 التمثيل البياني حسب المحاور.
- 188 2-1-5 تحليل نتائج الجدول.
- 190 3-1-5 التمثيل البياني حسب الأبعاد.
- 194 4-1-5 تحليل نتائج الجدول.
- 196 5-1-5 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير السن.
- 196 1-5-1-5 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (14-16 سنة).
- 196 2-5-1-5 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (17-19 سنة).
- 197 3-5-1-5 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (20-26 سنة).
- 197 4-5-1-5 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين

(27-34 سنة).

198	2-5 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
200	6- الفرضية الجزئية السادسة.
200	1-6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة.
200	1-1-6 التمثيل البياني حسب محاور المقياس.
203	2-1-6 تحليل نتائج الجدول.
204	3-1-6 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس.
208	4-1-6 تحليل نتائج الجدول.
209	5-1-6 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير نوع الجنس.
209	1-5-1-6 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (ذكور).
209	2-5-1-6 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسات الرياضات التنافسية (إناث).
210	2-6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة.
213	نتائج الدراسة
216	الخاتمة
218	الاقتراحات والتوصيات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
119	يبيّن حجم العينة المناسبة عند مستويات مختلفة.	01
121	يبيّن تقسيم أفراد العينة حسب متغيرات البحث.	02
122	يبيّن كل من: أبعاد المقياس ورقم العبارات الدالة عن كل بعد، رقم العبارات الإيجابية والعبارات السلبية ومجموع كل منهما.	03
123	يبيّن درجات العبارات الموجبة والعبارات السالبة.	04
124	يبيّن محاور المقياس وما تحويه من أبعاد.	05
125	يبيّن معامل الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس ومعامل الثبات الكلي.	06
133	يبيّن نتائج اختبار t -test على محاور المقياس تبعاً لمتغير المهوية والاحتراف.	07
138	يبيّن نتائج اختبار t -test على أبعاد المقياس حسب متغير نوع الجنس.	08
146	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعاً لمتغير نوع الرياضة.	09
150	يبيّن نتائج اختبار ANOVA للتباين على أبعاد المقياس تبعاً لمتغير نوع الرياضة.	10

159	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعاً لمتغير مستوى المنافسة.	11
164	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعاً لمتغير مستوى المنافسة.	12
174	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعاً لمتغير الخبرة.	13
179	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعاً لمتغير الخبرة.	14
187	يبيّن نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس حسب متغير السن.	15
193	يبيّن نتائج الاختبار ANOVA على أبعاد المقياس حسب متغير السن.	16
202	يبيّن نتائج اختبار t-test على محاور المقياس تبعاً لمتغير نوع الجنس.	17
207	يبيّن نتائج اختبار t-test على أبعاد المقياس حسب متغير نوع الجنس.	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
132	تمثيل بياني يبين المتوسطات الحسابية للمحترفين والهواة حسب محاور المقياس.	01
135	تمثيل بياني يوضح متوسطات للمحترفين والهواة حسب أبعاد المقياس.	02
141	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين.	03
141	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الهواة.	04
145	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس تبعا لنوع الرياضة.	05
148	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة.	06
152	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية.	07
153	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الفردية.	08
153	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية للنزلات.	09

158	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب مستوى المنافسة في محاور المقياس.	10
161	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب متغير مستوى المنافسة في أبعاد المقياس.	11
167	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي.	12
167	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري.	13
168	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني.	14
168	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي.	15
169	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي.	16
173	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة في محاور المقياس حسب عدد سنوات الخبرة.	17
176	تمثيل بياني يوضح تمثل المتوسطات الحسابية لفئات العينة في أبعاد المقياس حسب عدد سنوات الخبرة.	18
181	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (1-4 سنوات).	19
181	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (5-9 سنوات).	20
182	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (10-14 سنة).	21

182	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (15-22 سنة).	22
186	تمثيل بياني يوضح متوسطات الفئات العمرية للعينة حسب محاور المقياس.	23
190	تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية للفئات لعمرية للعينة حسب أبعاد المقياس.	24
196	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (14-16 سنة).	25
196	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (17-19 سنة).	26
197	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (20-26 سنة).	27
197	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (27-34 سنة).	28
201	تمثيل بياني يبين المتوسطات الحسابية للجنسين حسب محاور المقياس.	29
204	تمثيل بياني يوضح متوسطات الجنسين حسب أبعاد المقياس.	30
209	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (ذكور).	31
209	تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسات الرياضات التنافسية (إناث).	32

الباب الأول:

الجانب النظري

قال تعالى: "أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ سُلْخِيًّا ۗ وَرَحِمْتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ" (سورة الزخرف، آية 32)،¹ قال الإمام الطبري -رحمه الله- عند تفسيره لهذه الآية: "ليستسخر هذا هذا في خدمته إياه، وفي عون هذا على هذا بما في يديه من فضل، يقول: جعل تعالى ذكره بعضا لبعض سببا في المعاش في الدنيا"،² وهذا ما جعل البشر متفاوتين في أصل الخلقة كما ورد في سنن الترمذي -رحمه الله- من حديث أبي موسى الأشعري قال: قال رسول الله ﷺ "إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض فجاء بنو آدم على قدر الأرض، جاء منهم الأحمر، والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن، والخبث والطيب"³ (صححه الألباني)

كما أن فهم حقيقة الجوانب التي يتشابه فيها الأفراد والجوانب التي يختلفون فيها، من المشكلات التي تنازع فيها الفكر الإنساني منذ القديم، وكانت محور اهتمام علم النفس بشكل خاص، وبناء على ذلك ظهر تياران يفسران ظاهرة المساواة والاختلاف بين الأفراد هما:

التيار الأول: يرى أن الناس متساوون فيما لديهم من إمكانيات ويؤكد هذا التيار أن الفروق الفردية التي نلاحظها بين الناس إنما تدل على ان فرص هذه الإمكانيات لم تكن متكافئة، ويوصى بضرورة السعي الجاد لتهيئة الفرص والظروف أمام الجميع.

التيار الثاني: يقوم هذا التيار على افتراض أن الفروق بين الأفراد تقوم على حقائق بيولوجية لا يمكن تجاهلها، كما يؤكد على ضرورة السعي الجاد للانتفاع بالموهب المتنوعة الموجودة من أجل تطوير المجتمع....⁴

¹ القرآن الكريم، سورة الزخرف، الآية 32.

² الطبري، محمد بن جرير، (1995)، تفسير الطبري، لبنان، بيروت: مؤسسة الرسالة، ص 159.

³ الترمذي، محمد بن عيسى، (1998)، سنن الترمذي، الجزء الخامس، لبنان، بيروت: دار الغرب الإسلامي، ص 2955.

⁴ أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط1، عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع، ص، ص 16-15.

وقد تطور البحث في الفروق الفردية حتى أصبح علما له أصوله ومناهجه وتشعبت ميادين هذا العلم حتى شملت الشخصية الإنسانية كلها...¹ والاعتناء بالفروق الفردية أمر لم يبتكره علماء التربية المعاصرة، بل أشار إليه أسلافنا الأوائل وأدركوه وأوصوا المعلم به. قال النووي: "وينبغي أن يكون باذلا وسعه في تفهيمهم، وتقريب الفائدة إلى أذهانهم، حريصا على هدايتهم، ويفهم كل واحد بحسب فهمه وحفظه، فلا يعطيه ما لا يحتمله، ولا يقصر عما يحتمله بلا مشقة ويخاطب كل واحد على قدر درجته، وبحسب فهمه وهمته، فيكتفي بالإشارة لمن يفهمها فهما محققا، ويوضح العبارة لغيره، ويكررها لمن لا يحفظها إلا ابتكارا"² قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: " ما أنت بمحدث قوما حديثا لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنة"³ وفي هذا الحديث تظهر لنا جليا وجوب مراعاة حال المستمعين وسنهم واهتمامهم وخلفياتهم المعرفية، فما يناسب الشباب قد لا يناسب كبار السن وما يناسب الفتيان قد لا يناسب الفتيات وهكذا، ومما سبق يمكننا القول إن الفروق الفردية ذكرت في القرآن الكريم كما ذكرت في السنة النبوية وكذلك عند كبار العلماء في الإسلام وهذا ما يبين لنا أن الإسلام كان سابقا في الكلام عن هذه النقطة وفيما يلي سنتحدث عن الفروق الفردية في المجال الرياضي، ولعل أهمية دراسة الرياضة من زاوية العلاقة التفاعلية بين ممارسة الفرد للرياضة وبين سمات شخصيته او ملمحه النفسي والاجتماعي هو اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الامر الذي ساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية⁴

والتقدم في النتائج الرياضية العالمية لم يتحقق نتيجة الخبرة فقط، بل أيضا نتيجة الاستفادة من البحوث العلمية التي أجريت لدراسة طبيعة الشخصية وأنسب الطرق لإعداد الرياضي⁵، حيث أشار محمد العربي شمعون إلى انه يجب من البداية ان نشير إلى أن القياس العقلي جزء من القياس النفسي، لأن مفهوم القياس النفسي يمتد على الظواهر النفسية المختلفة، أما القياس العقلي فإنه يقتصر على الناحية المعرفية

¹ خير الله، (1981)، علم النفس التربوي أسسه النظرية والتجريبية، لبنان، بيروت: دار النهضة العربية، ص 309.

² أبي زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، (1972)، شرح النووي على صحيح مسلم، ط2، بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي، ص 31.

³ أبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، (875)، صحيح مسلم، طبعة متميزة أو مرقمة بتقييم المعجم المفهرس، لألفاظ الحديث، جزء 1، المنصورة: مكتبة الإيمان، ص 9.

⁴ أسامة كامل راتب، (2007)، علم النفس الرياضية-المفاهيم-التطبيقات، ط4، مصر: دار الفكر العربي، ص 17.

⁵ أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مصر: المكتبة المصرية، ص 23.

والإدراكية من الشخصية،¹ كما أن علماء النفس قد عرفوا ان السمات والصفات النفسية موجودة لدى جميع الأفراد، وأن الأفراد يختلفون في كمية هذه المظاهر وتلك السمات المتواجدة فيهم، وما دامت هذه الظواهر موجودة ويختلف الأفراد فيها فلا بد من قياسها، وليست الظواهر النفسية فحسب هي التي اجتهد علماء النفس في اختراع مقاييس لها، بل نجد العلماء من كافة التخصصات قد اخترعوا وحدات لقياس جوانب متعددة مثل الأطوال، الأحجام، درجات الحرارة، الزلازل.... إلخ، بهدف تقدير قيمة الأشياء ومعرفة الفروق بينها.²

وتعتبر حركة القياس النفسي psychométrie إحدى منابع الرئيسية لعلم النفس والبنية الأساسية في عملية القياس النفسي هي أن الفرد يختلف عن غيره من الأفراد في أبعاد معينة يمكن التعرف عليها وقياسها، والاختبارات النفسية تستخدم لوضع قيم رقمية لهذه الفروق وكذلك وصفها،³ ولا يهتم علم النفس الفارق بدراسة هذه الفروق بمجرد الرغبة في فهم الإنسان فحسب، وإنما لأن المجتمع المعاصر قد بلغ درجة عالية من التعقيد وتنوعت فيه التخصصات والأدوار التي ينبغي أن يقوم بها أفرادها ومن هنا نشأت مشكلة اكتشاف الأفراد، الذين يلائمون الأدوار والاحتياجات المختلفة التي يتطلبها المجتمع وفي هذا يحقق الكفاية للمجتمع، والتوافق للفرد.⁴

وقد أسقط الباحث هذه الفكرة على الرياضة وأخذ على سبيل المثل رياضة كرة اليد فإذا كان لاعب الجناح يتميز بمهارات نفسية تميزه عن باقي افراد الفريق الآخرين حيث أن هذا دليل على الفروق الفردية بين أفراد الفريق الواحد يمارسون نفس الرياضة فكيف بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون أنواع الرياضات الأخرى وكيف بالنسبة لاختلاف الجنس ومستوى المنافسة... كما أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة، ولا

¹ محمد العربي شمعون، (1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ص65.

² محمد حسن غانم، (2006)، القياس النفسي للشخصية، ط1، مصر: المكتبة المصرية، ص35.

³ وفاء درويش، (2007)، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، ط1، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص

63،64.

⁴ سليمان الخضري الشيخ، (2011)، سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، ط3، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص17.

يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثل: الفوز-الهزيمة بل تمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل القدرات المختلفة: المعرفية-البدنية-المهارية.¹

كما تعتبر المنافسة الرياضية sport compétition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية، وقد أشار محمد حسن علاوي إلى أن المنافسة الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس في الرياضة وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع بعض لمحاولة التنافس مع الفريق الآخر وفي نفس الوقت التنافس بعضهم مع البعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن.²

ويرى أحمد أمين فوزي أنه إذا اقتصررت إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخططية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت أيضا التنظيم الانفعالي للاعب بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية الرياضية (البدني-العقلي-الانفعالي).³

كما يرى الباحث أن للجانب النفسي والذهني دورا هاما في إعداد الرياضي على أكمل وجه ولهذا الجانب أهمية بالغة في الإنجاز الرياضي، حيث لا يمكننا إغفاله تماما وإذا ما تم التغاضي عنه فلن يصل الرياضي إلى المستوى العالي، نظرا للمستوى الرياضي العالمي الذي فاق كل التصورات وهناك تلاحم وتكامل بين الجوانب المختلفة في إعداد الرياضيين سواء كانت بدنية، مهارية، خطوية، نفسية أو ذهنية، ومما لا يختلف عليه اثنان أن الفرق بين الهواية والاحتراف أو الفرق بين الرياضي الهاوي والرياضي المحترف فرق واضح وجلي فالمحترف يسعى إلى الفوز من أجل زيادة المكسب المادي أما الهاوي فيمارس الرياضة من أجل الترويح والترفيه.

¹ رمضان حسني ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ص 118.

² محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 28.

³ أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 127.

وقد اتجه الفقه الفرنسي الحديث إلى تعريف الرياضة بأنها نشاط ترويجي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية ويعد في آن واحد لعبا وعملا ويخضع الرياضي في ممارسته للوائح والأنظمة الخاصة ويمكن أن يتحول إلى نشاط حربي.¹ وقد دفعنا اهتمامنا بالدراسة النفسية-الذهنية للرياضي المحترف والهاوي واكتشاف الفروق الفردية في الجانب المذكور آنفا إلى اختيار موضوع البحث المتمثل في:

تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (الهاواة والمحترفين) -دراسة مقارنة تبعا لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن ونوع الجنس.

ولقد تناول الباحث دراسة هذا الموضوع من خلال خطة بحث شملت: مقدمة ثم فصل تمهيدي شمل الإشكالية، الفرضيات، أهمية وأهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم الأساسية.

وجانب نظري يحتوي على ثلاث فصول، الفصل الأول تحت عنوان الفروق الفردية والملمح النفسي-الذهني أما الفصل الثاني فكان عنوانه الرياضة التنافسية بين الهواية والاحتراف، كم خصص الفصل الثالث للدراسات السابقة والمشابهة ومناقشتها.

وجانب تطبيقي يشمل فصلين، الفصل الأول بعنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، تطرق فيه الباحث إلى منهج البحث، المجال الزمني والمكاني للبحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات والوسائل الإحصائية وغيرها من العناصر ذات الصلة بالإجراءات الميدانية، أما الفصل الثاني: نتائج الدراسة ويشمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات، ثم ما توصل له الباحث من استنتاجات وأخيرا تقديم توصيات واقتراحات لكل من الرياضيين والطلبة والمدربين والقائمين على الرياضة في الجزائر.

¹كمال درويش، السعدي خليل السعدي، (2006)، الاحتراف في كرة القدم (المفهوم-الواقع-المقترح)، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص48.

الفصل

التمهيدي

1- الإشكالية:

أشار القرآن الكريم إلى الفروق الفردية بين الناس في كثير من المواضع، قال تعالى: " وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ " (الآية 165 سورة الأنعام)¹ وقال تعالى: " وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ " (الآية 22 سورة الروم)² وقال تعالى: " انظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ وَلَلْآخِرَةُ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلًا " (الآية 21 سورة الإسراء)³ وقال تعالى: " وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ ۗ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ " (الآية 28 سورة فاطر)⁴

في هذه الآيات إشارة واضحة إلى وجود الفروق الفردية بين الناس كما توجد الفروق بين الناس في العلم والحكمة، ويتضمن ذلك وجود فروق بينهم في القدرات العقلية ويفهم ذلك من الآيات التي ذكرناها سابقا كما يفهم ذلك صراحة من قوله تعالى: " نَرَفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأٍ ۗ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ " (الآية 76 سورة يوسف)⁵، وقال السعدي في تفسير ذلك: " فكل عالم، فوقه من هو أعلم منه حتى ينتهي العلم إلى عالم الغيب والشهادة".⁶

وقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالإعداد المتكامل لرياضيي النخبة من النواحي البدنية والخططية والنفسية، ورياضة المستويات العالية وما تمتاز به من طابع مركب ومعقد لا يقتصر على النواحي البدنية والخططية فقط ولكن يجب تتضمن النواحي النفسية جانبا هاما للوصول إلى لمثل تلك المستويات العالية.

¹ القرآن الكريم، سورة الأنعام، الآية 165.

² القرآن الكريم، سورة الروم، الآية 22.

³ القرآن الكريم، سورة الإسراء، الآية 21.

⁴ القرآن الكريم، سورة فاطر، الآية 28.

⁵ القرآن الكريم، سورة يوسف، الآية 76.

⁶ عبد الرحمان بن ناصر السعدي، (2002)، تفسير السعدي، ط2، المملكة العربية السعودية: دار السلام للنشر والتوزيع، ص 466.

كما أن علماء النفس قد عرفوا أن السمات والصفات النفسية موجودة لدى جميع الأفراد، وأن الأفراد يختلفون في كمية هذه المظاهر وتلك السمات المتواجدة فيهم، وما دامت هذه الظواهر موجودة ويختلف الأفراد فيها فلا بد من قياسها...¹ يتنوع ويتفاوت مدى اهتمام المشتغلين بالمجال الرياضي عامة وبعلم النفس الرياضي خاصة بالملح النفسي للرياضي وما يميز ممارسة لرياضة ما عن آخر حيث احتلت في الآونة الأخيرة الاهتمام بالمهارات النفسية والذهنية مجالا واسعا إلا أن ما هو نادر نوعا ما هذه الآونة هو الاهتمام بالفروق الفردية في الملح النفسي-الذهني عند الرياضيين.

حيث أن اختلاف الناس في الاستعدادات والقدرات البدنية والعقلية، يؤدي بطبيعة الحال إلى اختلاف قدراتهم على العمل والكسب وتحصيل العلم، وتحري الحق والعدل، قال تعالى: " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ " (الآية 286 سورة البقرة).²

وقد أشار الرسول ﷺ إلى الفروق الفردية في حديثه عن أنس بن مالك يروي عن رسول الله ﷺ ما يفيد هذا المعنى، قال رسول الله ﷺ " أَرْحَمُ أُمَّتِي بِأُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهُمْ فِي أَمْرِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهُمْ حَيَاءُ عُثْمَانُ بْنُ عَفَّانَ، وَأَعْلَمُهُمْ بِالْحَلَالِ وَالْحَرَامِ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ، وَأَفْرَضُهُمْ زَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ، وَأَفْرَوُهُمْ أَبِي بَنْ كَعْبٍ وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِيرٌ وَأَمِيرُ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ ". قال الشيخ الألباني: صحيح،³ وقد فهم علماء الأمة من هذا الحديث أن الفروق الفردية بين الأفراد تكون كما وليس نوعا، فهذا ابن حجر رحمه الله تعالى يشرح فهمه لهذا الحديث حيث يقول: " وهذه الصفة وإن كانت مشتركة بينه وبين غيره لكن السياق يشعر بأن له مزيدا في ذلك لكن خص النبي ﷺ كل واحد من الكبار بفضيلته ووصفه بها، فأشعر بقدر زائد فيها على غيره كالحياة لعثمان والقضاء لعلي ونحو ذلك".

وقد أشار العديد من علماء النفس إلى مجال الفروق الفردية حيث يقول أفلاطون: "إنه لا يوجد اثنان متشابهين، بل يختلف كل فرد عن الآخر في المواهب الطبيعية، فيصلح أحدهما لعمل ما، بينما يصلح

¹ محمد حسن غانم، (2006)، (نفس المرجع السابق)، ص 35.

² القرآن الكريم، سورة البقرة، الآية 286.

³ الترمذي، محمد بن عيسى، (1998)، سنن الترمذي، بيروت، لبنان: دار الغرب الإسلامي، بدون صفحة.

الثاني لعمل آخر" ووضع أفلاطون ضمن أهدافه الأساسية في جمهوريته المثالية كل فرد في عمل خاص يناسبه.¹

ومما لا شك فيه أن المستويات البدنية والتقنية والخطية متقاربة جدا لدى رياضيي النخبة وإذا ما قارناها مع الهواة فسنجد هناك اختلافا كبيرا وهذا ما دفع بالباحث إلى محاولة اكتشاف الفروق في الجانب النفسي-الذهني التي لا تظهر للعيان وإنما تحتاج للبيان.

كما أن هناك العديد من البحوث والنظريات والدراسات في مجال علم النفس الفارق وخاصة البحوث التي ترمز إلى الفروق الفردية بين الرياضيين سواء حسب الجنس أو العمر التدريبي أو السن أو نوع الرياضة أو حتى مستوى المنافسة وهذا ما حفز الباحث إلى اختيار هذا الموضوع والتعمق فيه.

وقد صاغ تشارلز سبيرمان (1860-1943م) نظريته في القياس النفسي والفروق الفردية على أساس التحليل الرياضي للنائج التي يقود إليها تطبيق الروائز وتعد هذه النظرية أول نظرية تعتمد على التحليل العاملي، ومهما يكن من أمر فقد فتح سبيرمان من الباب أمام مناقشات أكثر حدة وأوسع نطاقا حول علم النفس الفارقي وطرائقه ويعد "ألبورت" رائد نظرية السمات، فقد رأى أن الشخصية تتكون من عدد من السمات الأساسية والمركزية والثانوية، وهذه السمات تؤلف نظاما عصبيا ونفسيا محددًا للفرد يميز الفرد عن غيره من خلال ما يتضمنه هذا النظام من استعداد للاستجابة وقدرة على تنظيم أنماط السلوك المختلفة وتوجيهها على نحو يتضمن توافقه مع البيئة الخارجية.

وبصرف النظر عن اختلاف العلماء في منطلقاتهم الفكرية فإنهم يجمعون على وجود فروق بين الناس من حيث قدراتهم وطبائعهم واستعداداتهم وانفعالاتهم، مما حدا بهم إلى استخدام المناهج العلمية والبحث عن الطرائق والتقنيات التي تمكنهم من الوقوف على حجم هذه الظاهرة أو تلك عند مجموعة من

¹ أنسي محمد قاسم، (2003)، الفروق الفردية والتقويم، ط1، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ص10.

الأفراد ومدى تفاوتهم فيها،¹ كما أن العرب أدركوا أهمية الفروق الفردية، ظهر ذلك واضحاً في كتاب المدينة الفاضلة للفارابي، كما جاء على لسان الأصمعي: " لا يزال الناس بخير ما تباينوا، فإذا تساوا هلكوا".²

و يعد جالتون (France galton) 1822-1911 أول من اهتم بفحص الفروق الفردية، فقد جمع "جالتون" كمية هائلة من البيانات تتعلق بالفروق الفردية ومتضمنة أيضاً مقاييس جسمية وأخرى نفسية، وكانت دراسة الذكاء هي موضوع الاهتمام في بحوث الفروق الفردية في النصف الأول من القرن العشرين، كما أشار "هامبون" و"كولمان" (1995) إلى أن هناك بعض المتغيرات التي ساعدت على تبلور قياس الفروق الفردية في كل من المهارات والقدرات و تتمثل بعض هذه المتغيرات في خطوات الاختيار المرتبطة ببداية التعليم العالمي والإجراءات التدريبية للإعداد للحربين العالميتين.³

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة علاقة الاحتراف على مستوى الفروق الفردية للاعبين الرياضيين بصفة عامة، حيث قام غندور (2007) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الاحتراف بمستوى الأداء في الدوري الممتاز لكرة القدم في الأردن وقد أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباطية وطيدة بين الاحتراف و مستوى أداء اللاعبين، وقام كل من "أنسيليرو" و"كايا" (enieslerw & kaya) (1988) بدراسة هدفت إلى مقارنة المهارات السرعة و الحركة ونظام الاحتراف في كرة القدم المحترفين في الدوري التركي للدرجة الأولى، وكذلك اللاعبين الهواة من أندية الدرجة الأولى، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط واختبارات التباين لتحقيق أهداف الدراسة، وأسفرت النتائج على أن لاعبي كرة القدم المحترفين أفضل من اللاعبين الهواة في المهارات الفنية والحركية والسرعة.....⁴

¹ بدر الدين عامود، (2001)، علم النفس في القرن العشرين، دراسة ج1، دمشق، سوريا: منشورات اتحاد الكتاب العربي، ص، ص 122، 424.

² سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، ط1، القاهرة، مصر: عالم الكتاب نشر-توزيع-طباعة، ص 35.

³ مایسة أحمد النیال، عبد الفتاح دويدار، (2006)، علم النفس المعملی والذكاء والقدرات العقلية، بیروت، لبنان: دار النهضة العربية، ص16.

⁴ محمد خالد البکیر، تیسیر حسن مسی، ولید تحسین الإسکر، (2014)، "مدى نجاح التجربة الأردنية في تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم من وجهة نظر أركان اللعبة"، دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 2، ص، ص 731، 733.

ومما لا شك فيه أن هناك فرقا واضحا بين الرياضي الهاوي والرياضي المحترف فالرياضي الهاوي يمارس الرياضة حبا في الرياضة أما الرياضي المحترف فيتخذها كوسيلة للكسب المادي، فالرياضة لم تعد نشاطا لقضاء وقت الفراغ والترريح فقط، وإنما باتت مظهرا حضاريا للتنافس وتوفير فرص العمل وتطوير المجتمعات، وقد شهدت الرياضة تطورات عديدة عبر التاريخ وكان أهمها الانتقال من الهواية إلى الاحتراف.

ومن خلال المتغيرات التي تطرق إليها الباحث آنفا ألا وهي الملمح النفسي-الذهني، الفروق الفردية، الهواية والاحتراف والتي تشير إلى المتغيرات الثانوية في كل من السن، نوع الجنس، نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية بين الهواة والمحترفين وذلك بدراسة الفروق في البروفيل النفسي-الذهني بين الذكور والإناث الممارسين للرياضات التنافسية سواء كانوا هواة أو محترفين ونفس الأمر بالنسبة لنوع الرياضة الممارسة، ومستوى المنافسة لهؤلاء الرياضيين وكذلك من ناحية الخبرة الرياضية والسن وهذا ما دفع الباحث إلى طرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن، الجنس والهواية والاحتراف؟
وللإجابة على التساؤل العام للدراسة جاءت التساؤلات الجزئية الآتية:

1 - 2- الإشكاليات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعا لمتغير الهواية والاحتراف؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعا لمتغير نوع الرياضة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعا لمتغير مستوى المنافسة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعاً لمتغير السن؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية

تبعاً لمتغير نوع الجنس؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

يؤثر كل من نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن ونوع الجنس في تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية سواء كانوا محترفين أو هواة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً

لمتغير المهوية والاحتراف.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً

لمتغير نوع الرياضة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً

لمتغير مستوى المنافسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً

لمتغير الخبرة الرياضية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً

لمتغير السن.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير نوع الجنس.

3- أهداف البحث:

محاولة تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية لكل من المحترفين والهواة حسب نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن، نوع الجنس.

معرفة ما إذا كان كل من نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن ونوع الجنس يؤثران على تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (المحترفين والهواة).

معرفة ما إذا كان الاحتراف الرياضي والهواية يؤثران على تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية.

التعرف على الفروق الفردية في تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية سواء كانوا محترفين أو هواة وذلك تبعاً لنوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن ونوع الجنس.

محاولة إنشاء بروفيل نفسي-ذهني لممارسي كل رياضة على حدا.

محاولة إنشاء بروفيل نفسي-ذهني للذكور والإناث الممارسين للرياضات التنافسية عند المحترفين والهواة.

محاولة إنشاء بروفيل نفسي-ذهني للرياضيين حسب مستوى المنافسة وكذلك حسب الخبرة الرياضية وعدد سنوات الممارسة وكذلك السن.

4- أهمية البحث:

هناك عدة عوامل جعلت هذا البحث يكتسي أهمية بالغة حيث أن الجانب النفسي و الذهني للرياضي يلعب دوراً هاماً في تحقيق النتائج الجيدة والاعتناء بهذا الجانب يساهم في تكامل الجوانب الأخرى من إعداد الرياضي فلا يمكن للرياضي أن يصل إلى المستوى النخبوي دون أن يولي نفس الاهتمام بجميع الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية، حنطية، نفسية أو ذهنية وعقلية، كما أنه لكون الرياضي كائن حي

يقوم بالعديد من الأنشطة أثناء تعامله مع و تفاعله مع المحيط الخارجي، ولهذا فالملمح النفسي-الذهني يتولاه علم النفس الذي يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسي و الحالات يتصف بها الرياضي، أما الجانب الرياضي فهو ميدان هام من ميادين التربية، يعد الفرد إعدادا صالحا وفق نظم و قواعد سليمة.

وتعتبر الرياضات التنافسية التي تعمل على تحطيم الأرقام القياسية من أجل إحراز الميداليات و الكؤوس في مختلف المباريات، كما ان المنافسات تعود بالفائدة على الفرد من الناحية الصحية، والاعتبارية على المجتمع وكذلك تحقق الذات كما ينعكس على الناحية السياسية للدولة ومكانة المجتمع وكذلك تحقق الذات كما ينعكس على الناحية السياسية للدولة ومكانة المجتمع في الساحة الدولية، وبهذا المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطور في جميع الأنشطة الرياضية وهذا من العوامل وهذا المتغير من العوامل التي جعلت هذا البحث يكتسي أهمية بالغة.

كما تكمن أهمية البحث في إيجاد الفروق الفردية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية بين المحترفين والهواة وكذلك بين ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية، جماعية أو رياضة النزالات، وتظهر جليا أهمية البحث في تحديد الفروق بين ممارسي الرياضات التنافسية في ملاحظتهم النفسية والذهنية بالإضافة إلى الفروق بين الفئات العمرية المسطرة من طرف الباحث وكذلك حسب مستوى المنافسة والخبرة الرياضية.

كما تفتح هذه الدراسة المجال للباحثين للقيام بدراسات مشابهة ومكملة في مجال الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

يقال إن لكل علة معلول ولكل سبب مسببات ولعل أبرز الأسباب التي أدت إلى اختيار الموضوع بالذات هي:

❖ إعطاء نظرة واقعية على التحضير النفسي والذهني للرياضي والاعتناء بالملمح النفسي-الذهني

الخاص به وتكوينه عند الناشئ

❖ توضيح مدى أهمية الملمح النفسي-الذهني وبالأخص تدريب المهارات النفسية والذهنية للرياضي.

- ❖ محاولة إعطاء صورة عن واقع الاهتمام بالجانب النفسي عند الرياضيين من طرف المدربين والمسيرين.
- ❖ إبراز أهمية المهارات النفسية-الذهنية في تقوية السلوكات الإيجابية لتحقيق النتائج الرياضية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 الملمح:

- أ- **التعريف اللغوي:** مصدر من الفعل لمح البصر: امتد إلى الشيء، أبصره بنظر خفيف أو اختلس النظر.¹
- ب- **التعريف الاصطلاحي:** الملمح هو عبارة عن مجموعة من القياسات لعدد من المتغيرات الملاحظة لدى شخص ما، والتي تعتبر بمثابة العناصر التي تشكل البنية الخاصة لهذا الفرد.²
- ت- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الصفات والسمات التي تكون صورة شيء ما يتم قياس مكوناته كي تظهر للعيان.

6-2 الملمح النفسي-الذهني:

- أ- **التعريف اللغوي:** الملمح سبق تعريفه لغويا، النفسي قال أبو إسحاق: النفس في كلام العرب على ضربين: أحدهما قولك خرجت نفس فلان، أي روحه، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته.³
- ب- **التعريف الاصطلاحي:** هو ذلك التعبير البياني أو الكمي للنتائج المتحصل عليها من مجموعة قياسات نفسية طبقت لشخص ما، وأول من استعمل هذا المصطلح هو "ج.أ.رسوليمو" G.I. "Rossolimo" في سنة 1912 للتعبير عن ملمح الشخصية.⁴

¹ المنجد الأبيدي، (1998)، ش.م.م، ط8، بيروت، لبنان: دار المشرق، ص 878.

² فتيحة كركوش، (2008)، سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص 170.

³ ابن منظور الإفريقي المصري، (1981)، لسان العرب، بيروت، لبنان: دار صادر للنشر، ص 4500.

⁴ Norbert Sillamy, (1999), Dictionnaire de psychologie, 2^{eme} édition. France, Larousse, p 206.

ت- **التعريف الإجرائي:** الملمح النفسي-الذهني هو مجموعة من المهارات النفسية والذهنية التي يتميز بها الرياضي حيث تختلف هذه المهارات من شخص إلى آخر وقد صنفها الباحث إلى ثلاثة عشر مهارة هي: وضع الأهداف، الثقة بالنفس، الالتزام، التحم في القلق، الاسترخاء، التحكم في الخوف، الاستثارة، التركيز، التصور العقلي، التخطيط للمنافسة، التدريب الذهني، إعادة التركيز، المرغوية الاجتماعية.

3-6 الرياضة التنافسية:

❖ التنافس:

أ- **التعريف اللغوي:** تنافس: تنافسا القوم في الأمر: بالغوا فيه وزايدوا، رغبوا فيه على وجه المباراة في الكرم.¹

ب- **التعريف الاصطلاحي:** هي الرياضة التي تهتم إلى أقصى درجة بالنظام والسيطرة ومحاولة الوصول بمستويات المشاركين فيها لتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات وأهم ما يميز هذا النموذج الانفعالات المصاحبة من جهة، ومن جهة أخرى يهتم بالمدخلات والمخرجات المالية التي تعود على المؤسسات (النوادي، المراكز...) التي ترعى الأفراد والفرق والعاملين.

وفي نموذج رياضة التنافس يمكن التمييز بين أسلوبين إثنين لتنظيم تنافس اللاعبين والفرق وهما الهواية والاحتراف.²

ت- **التعريف الإجرائي:** استعمل الباحث مفهوم الرياضة التنافسية في هذا البحث ليدل على ممارسة الرياضة بصفة منظمة ودائمة كما أنه عرفها على أنها ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يتقابل فيه فردين أو جماعتين من أجل تتويج الأحسن.

4-6 الهواة والمحترفين:

¹ المنجد الأبيدي، (1998)، نفس المرجع السابق، ص 289.

² مفتي إبراهيم حماد، (1996)، التدريب الرياضي للحسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، مصر: دار الفكر العربي، ص 22.

أ- التعريف اللغوي:

❖ **الهواة:** هاوي: من يعشق نوعا من الرياضة أو العمل يزاوله على غير احتراف

❖ **المحترف:** لاعب محترف: من اتخذ رياضة ما حرفة له¹

ب- **التعريف الاصطلاحي:** تقرر في مؤتمر اللجنة الأولمبية الدولية المنعقدة في استكهولم عام 1947 ما

يلي:

❖ **الهواة:** الهاوي هو الشخص الذي تكون صلته دائمة بالرياضة لغرض المتعة البدنية والعقلية والاجتماعية

التي ينالها منها والذي تكون الرياضة بالنسبة إليه مجرد ترويح وليس لكسب مادي من أي نوع سواء أكان مباشر أم غير مباشر.

❖ **المحترفين:** واللاعب المحترف هو اللاعب الذي يتخذ من الرياضة التي يمارسها مهنة أساسية له يعيش

من دخلها وتفرض عليه قيود في تأديته واجبه ولا يسمح له بمزاولة أي مهنة أخرى بجانبها.²

وقد عرف لاعب الاحتراف في المعجم الرياضي على أنه: "لاعب نجم يبنى حوله فريق الامتياز"³

ث- **التعريف الإجرائي:**

❖ **الهواة:** اعتبر الباحث اللاعب الهاوي في بحثه أنه كل رياضي يمارس الأنشطة الرياضية التنافسية

بصورة منتظمة نوعا ما وبدون كسب مادي.

❖ **المحترفين:** وقد عرفها الباحث هذه الفئة على أنهم الرياضيين الذين لهم صلة دائمة بفرقهم وذلك

عن طريق عقد موثق بين الفريق والرياضي يلزمه ببند قد وقع عليها كلا الطرفين، وذلك بمقابل

مادي وتقديم مردود في الميدان من طرف الرياضي.

¹ Copyrights 2010-2019 Almaany.com, All rights reserved. <https://www.almaany.com/ar/dict>

1 مزروع السعيد، (2010)، "الرياضة بين الواقع والاحتراف"، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جامعة محمد خيضر، بسكرة، بدون صفحة.

3 علي حسن أبو جاموس، (2012)، المعجم الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ص 557.

الخلفية النظرية

للبحث

الفصل الأول:

الفروق الفردية في

الملح النفسي-الذهني

تمهيد:

يعتبر الملمح النفسي-الذهني من أهم الجوانب التي يجب دراستها عند الرياضي خاصة وإذا علمنا أن العديد من المدربين والقائمين على الفرق الرياضية يهتمون هذا الجانب الهام والذي لا يقل أهمية عن الصفات البدنية أو المهارات الحركية.

ويرى الباحث أن الملمح النفسي-الذهني ما سمي بهذا الإسم إلا لأنه يختلف من شخص إلى شخص أو من رياضي إلى آخر بصفة خاصة ومن نوع الجنس إلى النوع الآخر ومن فئة عمرية إلى أخرى وهذا ما ينتج عنه الفروق الفردية والتي سيفصل فيها الباحث في هذا الفصل الذي يحتوي على عدة نقاط، منها ما هو متعلق بالمهارات النفسية والذهنية وتحديدها والعلاقة المتداخلة بينها، كما تطرق الباحث في هذا الفصل إلى الإعداد النفسي-الذهني وأساليبه، جوانبه وأصنافه كما تطرق إلى مفهوم الفروق الفردية وتعريفها، خصائصها، أنواعها، أسبابها، توزيعها ومجالاتها وهذا كله بعد أن تطرق الباحث إلى مفهوم الملمح النفسي-الذهني والهدف من دراسته وكذلك علاقته بالتفوق الرياضي، نوع الرياضة الممارسة والفروق الجنسية، حيث أن هذا كله سيعطينا خلفية نظرية عن الفروق الفردية في الملمح النفسي-الذهني.

1-1 الملمح النفسي-الذهني:

1-1-1 مفهوم الملمح النفسي-الذهني للرياضي:

يعرف الملمح النفسي بأنه: " مجموعة من القياسات للعديد من المتغيرات الملاحظة لدى شخص ما، والتي تعتبر بمثابة العناصر التي تشكل البنية الخاصة لهذا الفرد".¹

ويعرف في المجال الرياضي بأنه "نموذج تخطيطي لصحيفة نفسية، يتحدد على أساسها الملامح الرئيسية للسمات النفسية التي يتسم بها الفرد الرياضي".

ويعرف بأنه "الصور النفسية النوعية لفئات من اللاعبين في رياضة ما" وأنه "الصفحة النفسية التي تشير إلى نمط مميز من الاستجابات لمجموعة معينة من الأفراد كلاعبي المستويات الرياضية العالية مثلاً، ويتأسس على مجموعة من المقاييس أو الاختبارات أو القوائم الشخصية".²

ويعرف بأنه "الصور النفسية أو التخطيط النفسي أو الشبكة الجانبية ويشير إلى بعض الصور النفسية النوعية لفئات من اللاعبين في رياضة ما"³

ومما سبق يتضح أن مصطلح الملمح (profil) مشتق من الممارسة العملية بميدان الاختبارات النفسية وقياس الفروق الفردية في علم النفس خاصة، وفيه يتم التعبير عن درجات الأفراد في بطاريات الاختبارات في صورة رسم بياني يسمى الملمح.

كما يتضح أن الهدف من وراء دراسة الملمح النفسي للأفراد هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والامكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك...⁴

¹ دماس بشيرة، (2014)، علاقة الملمح النفسي والاجتماعي للرياضي الناشئ بدافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر2، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ص31.

² فييحة كركوش، (2008)، سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص17.

³ بثينة محمد فاضل، أحمد أمين فوزي، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ص85.

⁴ بثينة محمد فاضل، أحمد أمين فوزي، (2005)، نفس المرجع السابق، ص، ص75، 76.

2-1-1 الهدف من دراسة الملمح النفسي-الذهني الرياضي:

الحاجة من دراسة الملمح النفسي في الرياضة تكمن في الهدفين التاليين:

أ- تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الملمح النفسي قيمة اجتماعية حيث يبين أهمية الرياضة في السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد فإن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة، وأن ممارسة النشاط البدني تساعد على التخلص من بعض الاضطرابات النفسية، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.¹

ب- يمثل الهدف الثاني لتأثير الملمح النفسي في الأداء الرياضي-قيمة تطبيقية-وخاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يساهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، ومن ثم يمكن الاستفادة منها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين بشكل عام، أو تدريب المهارات النفسية خاصة، كمهارات التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، مهارة الانتباه، مهارة الثقة بالنفس وبناء الأهداف...²

3-1-1 الملمح النفسي-الذهني والتفوق الرياضي:

يتفق المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة الملمح النفسي للرياضي بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة فالإنجاز الرياضي المتفوق مزيج من سمات شخصية مميزة واستعداد حركي عصبي يتناسب ومطالب الرياضة وكذلك البيئة (الوسط) التي تسمح للرياضي بالتدريب بجدية وفعالية وذكاء مع إهمال أي جوانب لا ترتبط بالإنجاز...³

وقد قام الدكتور محمد حسن علاوي بمحاولة لتجميع بعض السمات التي أبرزتها العديد من الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، والتي قد يمكن أن تطلق عليها سمات مركبة من أكثر من بعد،

¹ أسامة كامل راتب، (2007)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص 42.

² أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، نفس المرجع السابق، ص 77.

³ دماس بشيرة، (2014)، نفس المرجع السابق، ص 33.

نستطيع من خلالها أن نميز السمات التالية: سمة الهادفية، سمة الاستقلالية، سمة الثقة بالنفس، سمة الاجتماعية، سمة السيطرة.¹ ورغم ذلك فإن العامل الأكثر أهمية هو أن ارتفاع تجانس الملمح النفسي بين الرياضيين يزداد كلما ارتفع المستوى المهاري، وفي المقابل يصعب التوصل إلى ملمح نفسي لدى الرياضيين كلما انخفض المستوى.²

4-1-1 الملمح النفسي-الذهني ونوع الرياضة الممارسة:

أظهرت دراسة "سينجر Singer" وجود فروق بين رياضي البيسبول مقارنة برياضي التنس، حيث تميز رياضيو التنس بدرجة أعلى في سمات الإنجاز والاستقلال والسيطرة.³ كما أنه بتحليل الخصائص النفسية الرياضية مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي، ولا تحتاج إلى تضافر الجهد أو التعاون مع آخرون مثل رياضة أخرى ككرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد.

كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد بينما تتوزع مسؤولية المباراة بين أفراد الفريق في الرياضات الجماعية ويمكن أن نتوقع من خلال هذا التحليل المبدئي لرياضة التنس انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية في الملمح النفسي للرياضي الذي يمارس رياضة التنس.⁴ كما توصلت دراسة كامل راتب 1991 إلى نتائج مشابهاة عندما شملت المقارنة رياضيين من أربع رياضات جماعية وست رياضات فردية باستثناء وجود فروق تعكس ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى رياضيي الرياضات الفردية.⁵

¹ محمد حسن علاوي، (2006)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص157.

² أسامة كامل راتب، (2007)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص55.

³ أسامة كامل راتب، (2007)، علم نفس الرياضة-المفاهيم والتطبيقات، ط4، مصر: دار الفكر العربي، ص45.

⁴ أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مصر: المكتبة المصرية، ص93.

⁵ أسامة كامل راتب، (2007)، نفس المرجع السابق، ص45.

1-1-5 الملمح النفسي-الذهني والفروق الجنسية:

الملمح النفسي لكل من الرجال والنساء يتبع حاجاتهم النفسية وبشكل عام وفي حدود البحوث التي أجريت على اللاعبات بالرغم من قلة عددها أظهرت الدراسات التي أجريت ما بين عام 1960 حتى بداية السبعينات للتعرف على الملمح النفسي للفتاة الرياضية مقارنة بالفتى الرياضي، ان الفتاة الممارسة لرياضات المستويات العليا تتميز بالسمات التالية:

- تظهر قدرا أقل من الثقة بالنفس.
- تفضل عدم مقارنة أدائها بأداء الآخرين.
- تتسم بدرجة عالية من سمة القلق.
- لديها المزيد من الحساسية الانفعالية.
- لديها قدرة أقل من سمة السيطرة والتحكم الانفعالي.
- لديها قدرة عالية من الالتزام بالتعليمات والانصياع للأوامر.
- وهو الأمر الذي يعني أنها تميل إلى عزو نجاحها إلى الحظ أو سهولة المهمة بدرجة أكبر من عزو نجاحها إلى قدراتها الذاتية.¹

وأظهرت دراسة "وليامز" "Williams" أن الصفحة النفسية للفتاة الرياضية تختلف بصورة واضحة عن الصفحة النفسية للفتاة العادية التي لا تمارس الرياضة، فالفتيات الرياضيات يتميزن بسمات الدافعية للإنجاز والسيطرة والاكتفاء الذاتي والاستقلالية والعدوانية والاجتماعية بدرجة أكبر بالمقارنة بالفتيات غير ممارسات للرياضة وهناك بعض الاتجاهات من الباحثين من حيث النظر إلى السمات النفسية للفتاة الرياضية من وجهة نظر عامل الأنوثة الذي يرتبط بنوع الرياضة التي تمارسها الفتاة، فمثلا الفتاة التي تمارس رياضة الجيدو أو الكاراتيه أو كرة القدم من حيث أنها أنشطة قد ينظر إليها على أنها غير أنثوية، تميل

¹ أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، نفس المرجع السابق، ص 98.

إلى الاختلاف عن بعض جوانب الشخصية للفتاة الرياضية التي تمارس رياضات ينظر إليها على أنها أنثوية مثل: تنس الطاولة، الجمباز الإيقاعي، والبالو.

كما أظهرت دراسات أخرى أن الضغوط الاجتماعية بالنسبة للفتيات الممارسة للرياضة في بعض المجتمعات تسهم بقدر وافر في وجود فروق واضحة في بعض جوانب الشخصية بالمقارنة بالفتيات الممارسات للرياضات في المجتمعات التي لا تمارس أية ضغوط اجتماعية على الفتيات الرياضيات.¹

هذا ويرى الباحث أن الملمح النفسي-الذهني قد يتأثر بعدة عوامل ومن هذه العوامل الفروق الجنسية وكذلك الممارسة الرياضية ومستوى المنافسة، كما يتأثر بنوع الرياضة حيث أن لكل رياضة مهاراتها الخاصة التي يحتاجها الرياضي الذي يمارسها، حيث تميزها عن باقي الرياضات الأخرى.

2-1 المهارات النفسية والذهنية:

إن برامج التدريب الحديثة تعطي الاهتمام للإعداد النفسي باعتبار أن إعداد المهارات النفسية قدرات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارية، الأمر الذي يساعد الرياضيين على امتلاك قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط لأداء مهاراتهم بدقة.²

وتمثل المهارات النفسية بعداً هاماً في إعداد الرياضيين (اللاعبات)، فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية، فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي متقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ويحدد العامل النفسي نتيجة المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز.³

¹ أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، نفس المرجع السابق، ص 98.

² أسامة كامل راتب، (2001)، الإعداد النفسي للناشئين، بدون طبعة، مصر: دار الفكر العربي، القاهرة، ص 30.

³ سهام حسن، كريم المالكي، (2008)، "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 2، الجزء 1، جامعة بغداد، العراق، ص، ص 110، 126.

1-2-1 مفهوم المهارات النفسية والذهنية:

يعد مفهوم المهارات النفسية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات النفسية التربوية الرياضية في كم غير محدود من الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم المهارات النفسية وعلاقتها بمختلف المتغيرات الأخرى (نفسية، بدنية، ذهنية، تربوية) إلى العديد من النظريات والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم من الإطار السلوكي والمعرفي العام إلى المجال الرياضي الذي كان إلى فترة قريبة يعتمد في برامجه التدريبية أو حتى التعليمية على الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخططية متجاهلا وبشكل غير مقصود القدرات أو المهارات النفسية...¹

كما يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية إلى إكساب المهارات النفسية لطلبتهم أو اتقان ما اكتسبوه من مهارة، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب.

وقد زود الخالق عز وجل العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، كما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فإن التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها، ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للفرد الرياضي أو الممارس.²

1-2-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية، ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي

¹ عبد الله نجامي نور الدين، (2016)، فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، سيدي عبد الله زبالدة، ص 91.

² عبد الودود أحمد خطاب، (2009)، "تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري في كرة السلة"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 4، جامعة تكريت، العراق، ص، ص 259، 284.

النموذج الذي قدمه "راينر مارتنز" Rainer martins 1987 والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي:

➤ مهارات التصور.

➤ إدارة الطاقة النفسية.

➤ إدارة الضغط.

➤ مهارات الانتباه.

➤ مهارات وضع الأهداف.¹

كما حددها "العربي شمعون" على النحو التالي:

✓ الاسترخاء

✓ الانتباه

✓ التحكم في الطاقة النفسية

✓ التحكم في التوتر

✓ التصور العقلي

✓ وضع الأهداف

✓ الاسترجاع العقلي

✓ حل المشكلات²

1 محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. ص.193.

2 محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، (2001)، اللاعب والتدريب العقلي، ط 1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ص.95.

3 مصطفى باهي وسيمير جاد، (2004)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع، ص

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

وصنفها مصطفى حسين باهي وعبد القادر جاد إلى:¹

-القدرة على التخيل -الإعداد العقلي -الثقة بالنفس-التعامل مع القلق -القدرة على التركيز-القدرة على الاسترخاء -الدافعية.

1-2-3 المهارات النفسية قيد الدراسة:

1-3-2-1 الاسترخاء:

يعرف بأنه خاصية تتحدد بغياب النشاط والانتباه سواء كان بدنيا، عقليا أو انفعاليا.² ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه " انسحاب الشخص مؤقتا ومتمعدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية".³

1-3-2-2 أنواع الاسترخاء:

1-3-2-2-1 الاسترخاء العضلي:

وهو يتعلق بالعضلات من حيث التقلص والامتداد ويتضمن أنواع متعددة تختلف في الطريقة وتشترك في الهدف وهو الوصول لدرجة عالية من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي:

أ- الاسترخاء التعاقبي: تعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء

والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض

العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي....⁴

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمود، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص 109.

² أسامة كامل راتب، (2004)، النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 123.

⁴ أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 284.

ب- الاسترخاء التخيلي: ويعرف هذا الأسلوب بطريقة "ديفيد كايوس" للاسترخاء حيث يتخيل اللاعب نفسه في مكان هادئ يربط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

ت- الاسترخاء الموضعي: ويقصد موضع محدد من الجسم يكون متوتر وبحاجة إلى استرخاء كعضلة الرقبة.

ث- الاسترخاء خلال الجهد: ومعناه تأدية الحركات للعضلات العاملة فقط ولا يعمل على انقباض العضلات غير الأساسية أو غير العاملة فتكون في حالة استرخاء.

ج- استرخاء النفس الواحد: يرى "أوليك" أهمية الاستفادة من أي فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط في الجو المحيط باللاعب، ويشير إلى النفس الواحد هو أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في المواقف الضاغطة.¹

ح- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية: عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجية، حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة، ومعدل التنفس ومن خلال هذه المعلومات يصبح الرياضي قادراً على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفيسيولوجية.²

1-2-3-2-2 الاسترخاء العقلي: يكون بعد الاسترخاء العضلي، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي، ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي وأن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط، ويتفق أغلب العلماء في تقسيم الاسترخاء العقلي إلى:³

أ- الاستجابة للاسترخاء.

¹ محمد العربي شعون، (1996)، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص، ص 202، 203.

² أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، نفس المرجع السابق، ص302

³ عبد العزيز عبد المجيد محمود، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، نفس المرجع السابق، ص 121.

ب- التحكم في التنفس.

ت- الاسترخاء المعرفي.

1-2-3-3 التصور الذهني (العقلي):

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء، ثم الكلّيات والأساس الفيسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.¹ وعموما نستطيع أن نعرف التمرن عقليا على المهارة هو تصور أو تخيل أدائها بدون مشاركة حركات معينة من أعضاء الجسم، وتعتبر عملية التصور بمثابة انتاج أو انتقال تعلم إيجابي كبير للمهارة من خلال واقع أدائها.²

ويركز هذا الجزء على المهارات الضرورية لاستدعاء الأداء الرياضي ويعتبر التصور العقلي مفيدا عند تدريب مهارات جديدة والتركيز على تحقيق النجاح.³ ويعرفه علاوي بأنه مهارة عقلية أو مهارة نفسية يمكن تعلمها أو اكتسابها وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكان التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته.

1-2-3-4 أنواع التصور الذهني (العقلي): يرى علاوي أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

أ- التصور العقلي الخارجي: وهو تصور خارج عن الفرد حيث يرى اللاعب نفسه كما لو كان

يشاهد فيلما

¹ عبد الستار الضمد، (2000)، فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، تحليل تدريب، قياس، ط1، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ص197.

² فرات جبار سعد الله، هه فال خورشى الزهاوي، (2011)، التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية: دار جلة، ص185.

³ محمد إبراهيم شحاتة، عادل زين، (2009)، تطبيقات عمليات التدريب العقلي وتدريب الجهاز العصبي اللاإرادي في المجال الرياضي، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف، ص7.

ب- التصور العقلي الداخلي: وهو تصور يرى فيه اللاعب نفسه وكأن رأسه آلة تصوير وهو يؤدي الأداء فهو لا يرى نفسه بل يرى تأدية الحركة والمواقف.¹

1-2-3-5 الثقة بالنفس:

يرى درغام الرحال أن ضعف الثقة بالنفس ينعكس سلبيا على القيام بواجبات الفرد والقيام بأدواره المختلفة ويؤثر في تفاعله ومشاركته في النشاطات الاجتماعية، مما يؤدي إلى اهتزاز الشخصية والشعور بالغبن، وقد يؤدي إلى الضيق والتوتر النفسي، كون الثقة بالنفس تعد من أهم أبعاد تكوين الشخصية.²

والشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليهم مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة.³

كما تعد الثقة بالنفس مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار أو الاعتماد على الذات.⁴

ومن خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي فتجعل الفرد مرتاحا حاليا من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وأفكاره بسرعة ودقة وبأقل

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص، ص 248، 250.

² درغام الرحال، (2008)، "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التربية الثانية بجامعة حماة"، مجلة الفتح، العدد 35، كلية التربية الثانية، جامعة حماة، سوريا، ص، ص 22، 29.

³ أنوار غانم حاتم الطائي، (2007)، "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل"، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 1، جامعة الموصل، العراق، ص، ص 294، 295.

⁴ أسماء عبد الله الخياط، (2001)، "السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق، ص 61.

معوونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات.¹

1-2-3-6 أنواع الثقة بالنفس: تنقسم الثقة بالنفس في المجال الرياضي إلى:

أ- **الثقة بالنفس المثلى:** إن الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

ب- **الافتقاد إلى الثقة بالنفس:** يرى أسامة كامل راتب أن الأفراد الذين يفتقرون الثقة بالنفس أو لديهم قدر ضئيل منها يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طريق الهزيمة والفشل بدل النجاح وتحقيق الفوز، وأنه ممكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لديهم كما أنه يقودهم إلى المزيد من الفشل، إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل.

ت- **الثقة بالنفس الزائفة:** إن الأفراد ذوي الثقة بالنفس العالية يختلفون عن ذوي الثقة الزائدة اختلافا بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي، من حيث التقدير الدقيق لقدراتهم ومهاراتهم وجهدهم، وأن هؤلاء ذوي الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة، ويخلطون بين ما هم عليه وما يرغبون في أن يكونوا عليه أو ما يجب تحقيقه.²

1-2-3-7 أهمية الثقة بالنفس:

أ- **الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:** تبعث لدى الرياضي الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا مما تؤدي إلى الانسيابية بالأداء.

ب- **الثقة تساعد على تركيز الانتباه:** يرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة وإنما يركز أو يوجه الاهتمام نحو الأداء فقط.

¹ أنوار غانم حاتم الطائي، (2001)، نفس المرجع السابق، ص 295.

² أسامة كامل راتب، (2000)، نفس المرجع السابق، ص، ص 240، 241.

- ت- الثقة تؤثر في بناء الأهداف: الرياضي الذي يتمتع بالثقة عليه أن يضع أهدافا ذات درجة صعوبة ملائمة وتستثير للتحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها.
- ث- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: وتعني ان الثقة هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته في تحقيق النجاح في الرياضة.¹
- ج- الثقة بالنفس تساعد على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتقبل الفرد لنفسه ولغيره واحترامهم، والشعور بالطمأنينة والمشاركة في الحياة العامة.²
- ح- الثقة بالنفس تزيد الفرد فرص اسهامه وإظهار قدراته وابداعاته في الوسط الذي يعيش فيه.³

1-2-3-8 القدرة على تركيز الانتباه:

الانتباه في علم النفس ذو مفهوم متناقض بقدر ما هو معروف بقدر ما هو غامض،⁴ كما أن نوع النشاط الرياضي يتطلب مظهرا معينا من مظاهر الانتباه، وإن هذا المظهر ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة لذلك النوع من النشاط حسب طبيعة اللعبة، وقد يشترك أكثر من مظهر من مظاهر الانتباه في فعالية معينة وتختلف هذه المظاهر باختلاف الفعاليات وحتى بين اللاعبين أنفسهم.⁵

وقد قام العديد من الباحثين بدراسة مظاهر الانتباه عند الرياضيين وذلك الدور الكبير الذي تلعبه هذه المظاهر في الأنشطة الرياضية المتعددة لتحقيق الفوز أو تحطيم الأرقام القياسية، خاصة إذا ما تقاربت

¹ عصام محمد عبد الرضا، (2004)، "دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 4، جامعة تكريت، العراق، ص، ص 176، 185.

² محمد جاسم الياسري، صلاح مهدي صالح، (2010)، "مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق لكرة السلة والعلاقة بينهما"، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 12، العدد 21، العراق، ص، ص 1، 26.

³ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (2000)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 28.

⁴ عظيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروي، (2018)، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، ط1، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص 09.

⁵ محمد حيدر سليمان، (2001)، "دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه بين لاعبي التايكواندو ولاعبي المصارعة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 7، العدد 22، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ص 225.

مستويات اللاعبين إلى حد ما في عناصر اللياقة البدنية والمهارية والخططية، وتوصلوا إلى أن الرياضيين يتميزون بمظاهر معينة للانتباه ولكن تختلف لديهم طبقاً لطبيعة النشاط الممارس.¹

إن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني بالضرورة جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه، ولكن في حدود منبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه، كما يطلق على النقطة التي يتمركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه"،² ويقول نبيل ندا عن الانتباه والتركيز: "قد تكون من القدرات العقلية التي تتحسن بالتدريب ولا غنى عنهما معاً".³

1-2-3-9 مظاهر القدرة على تركيز الانتباه:

- أ- حدة الانتباه: تعرف حدة الانتباه بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة.⁴
- ب- تركيز الانتباه: هو تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار وعليه فإن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو عدة مثيرات مختارة لفترة من الزمن.⁵
- ت- ثبات الانتباه: هو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول فترة ممكنة أو هي إمكانية الفرد لتحقيق مستوى عالي من الانتباه الحاد والاحتفاظ بهذا المستوى من الحدة لأطول فترة ممكنة.

¹ يوسف فرمان يوسف، (2008)، "درجة تركيز الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي نادي سميل الرياضي بكرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد 47، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ص، 1، 15.

² خالد عبد المجيد الخطيب، زهير يحيى محمد علي، (2006)، "تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 12، العدد 41، الموصل، العراق، ص، 60، 78.

³ نبيل ندا، (2009)، الإعداد النفسي لحكم كرة القدم، ط 1، القاهرة، مصر، دار الكتاب الحديث، ص 17.

⁴ عبد الستار الضمد، (2000)، نفس المرجع السابق، ص 37.

⁵ خالد عبد المجيد الخطيب، زهير يحيى محمد علي، (2009)، نفس المرجع السابق، ص 64.

- ث- توزيع الانتباه: هو العمليات أو النشاط النفسي الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد، أو هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب أكثر من معلومات من مصادر مختلفة في وقت واحد.
- ج- تحويل الانتباه: هو تحويل الانتباه من مؤثر إلى مؤثر آخر ومن حالة إلى حالة أخرى وقد ترجع إلى نفس النقطة.¹

1-2-3-10 القدرة على مواجهة القلق:

يعرفه علاوي أنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر.² ويرى محمد منسي ان القلق يحدث نتيجة الصراع الداخلي داخل الشخص وليس صراع بين الشخص والعالم الخارجي أي انه ناتج من ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه.³

1-2-3-11 أنواع القلق:

أ- القلق الموضوعي: إن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة ما.

إن هذا القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر، وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لأنهما يعبران عن الظاهرة والأعراض نفسها.

ب- القلق العصابي: إن القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد، فإن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق.

¹ نوفل فاض رشيد، عدنان هادي، (2009)، "بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد 15، العدد 51، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ص، ص 69، 93.

² محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص105.

³ محمد مسني، (2001)، الصحة النفسية، الأردن: دار الكندي، ص 42.

ت- القلق الأخلاقي: يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين، كونه يكمن في (الأنا الأعلى)، أي في الضمير، أذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك.¹

1-2-3-12: الطلاقة النفسية:

تعد الطلاقة النفسية الناحية الإيجابية والتي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في المباراة...، فالطلاقة هي الجزء الإيجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية مما يؤثر في انقياد الأفراد الذين لهم مستوى عال من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر اتساعاً، وبانفعالات إيجابية يمكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء.²

وقد عرفها طلال نجم عبد الله ورفقه مؤيد سعيد بأنها: " حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني التي تحقق أفضل مستوى في الأداء إذ يكون الطالب مشغول بالأداء ولا يكون لديه وعي بما يحيط به مع الشعور بالاستمتاع في أثناء وبعد الأداء".³

¹ نزار مجيد طالب، كامل لويس، (2000)، علم النفس الرياضي، ط 2، جامعة الموصل، العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر، ص، ص 205، 206.

² علي حسين محمد وآخرون، (2010)، "تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الإنجاز"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 55، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ص، ص 11، 29.

³ طلال نجم عبد الله، رفته مؤيد سعيد، (2013)، "استخدام أسلوب التعلم الإتيقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات الرياضية"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 61، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ص، ص 351، 380.

وعرفها هويدة إسماعيل إبراهيم بأنها: "حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في المنافسة،¹ كما عرفت على أنها: "حالة عقلية بدنية مثلى تعمل وفق اشتراطات المهارة المؤدات"²

كما عرفها نور الدين محمد صدقي: "بأنها حالة نفسية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات".³

1-2-3-13 دافعية الإنجاز:

عرفها محمد حسن علاوي بأنها: "استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية".⁴

ويرى عبد اللطيف خليفة أن للدافعية وظيفة تنشيطية فهي تعمل على تعبئة الطاقة لدى الفرد وتحفزه نحو الهدف إلى أن تشبع حاجته ويحقق هدفه.⁵

كما يشير محي الدين توك وآخرون إلى ان زيادة الدافعية فوق حد أمثل يعوق الأداء أكثر مما ييسره، ذلك أن درجة الاضطراب والقلق تزداد مع زيادتها، كما أن نقص الدافعية قد يؤدي إلى الرتابة والملل.⁶

¹ هويدة إسماعيل إبراهيم، (2008)، "بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، ص23.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2008)، الطلاقة النفسية، ط2، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، ص7.

³ نور الدين محمد صدقي، (2004)، علم النفس الرياضية، (المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، القياس)، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث، ص197.

⁴ محمد حسن علاوي، (2006)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص252.

⁵ عبد اللطيف محمد خليفة، (2000)، الدافعية للإنجاز، القاهرة، مصر: دار غريب، ص75.

⁶ محي الدين توك، يوسف قطامي، عبد الرحمان عدس، (2000)، أسس علم النفس التربوي، ط2، عمان الأردن، دار الفكر العربي، ص233.

ويشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي احتل، فالدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية، أو رغبات داخلية، أما الحاجة (Need) فهي حالة تنشأ لدى الكائن الحي لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد، أما الهدف (Goal) فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع.¹

وتعرف الدافعية أيضا: بأنها شروط تسهل وتوجد، وتساعد على استمرار النمط السلوكي إلى أن تتحقق الاستجابات وتعرف أيضا على أنها عملية أو سلسلة من العمليات، تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو الهدف، وصيانة المحافظة عليه، وإيقافه في نهاية المطاف.²

1-2-3-14 وظائف دافعية الإنجاز:

الدافعية تلعب الدور الأهم في مثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما، وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان، إن الدافعية بهذا المعنى تحقق أربع وظائف رئيسية وهي:

- أ- الدافعية تستثير السلوك، فالدافعية هي التي تحث الإنسان على القيام بسلوك معين، مع أنها قد لا تكون السبب في حدوث ذلك السلوك.
- ب- الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الناس تبعا لأفعالهم ونشاطاتهم، وبالتالي فإنها تؤثر في مستويات الطموح التي يتميز بها كل واحد منهم.
- ت- الدافعية تؤثر في توجيه سلوكنا نحو المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الاهتمام ومعالجتها وتدلنا على الطريق المناسب لفعل ذلك.

¹ قطامي يوسف، عبد الرحمن عدس، (2002)، علم النفس العام، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، ص 195.

² Petri H & Govern J, (2004), Motivation, Theory, Research and applications, Thomson-wadsworth, Australia.

ث- الدافعية -بناء على ما تقدم من وظائف-تؤدي إلى حصول الإنسان على أداء جيد عندما يكون مدفوعاً نحوه ومن الملاحظ في هذا المجال-مجال التعليم-على سبيل المثال: أن الطلبة المدفوعين للتعلم هم أكثر الطلاب تحصيلاً وأفضلهم أداءاً.¹

1-2-4 أساليب الإعداد النفسي والذهني:

يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلمياً.²

1-2-5 جوانب الإعداد النفسي والذهني للمنافسة:

أولاً: الإعداد النفسي العام للتنافس، وهو الإعداد الذي يرمي إلى إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض حالة التوتر والقلق العام المرتبط باللاعب نفسه.

ثانياً: الإعداد النفسي الخاص بمباريات موسم رياضي معين وهو ما يطلق عليه بالإعداد النفسي للموسم الرياضي وتتوقف بطبيعة الإجراءات فيه على طبيعة المباريات المتوقعة خلال الموسم، وعلى استكمال أوجه النقص في الإعداد النفسي العام.

ثالثاً: هو الإعداد الذي يسبق المباراة مباشرة وهو أدق فترات الإعداد للتنافس، إن الخطأ فيه من الصعب تداركه، فاللاعب لا بد من إشراكه في المباريات وهو في المستوى الأمثل له من حيث درجة التوتر...³

¹ علاونة، شفيق، (2004)، الدافعية، (محرر)، علم النفس العام، تحرير محمد الريموي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، بدون صفحة.

² عبد الجبار الضمد، (2015)، علم النفس الرياضي، ط 1، عمان، الأردن: دار الخليج للنشر والتوزيع، ص، ص 164، 165.

³ غازي صالح محمود، (2011): علم النفس الرياضي SPORT PSYCHOLOGY سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط 1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي، ص 44.

1-2-6 أصناف الإعدادات النفسية الرياضي:

لقد صنف العلماء في مجال علم النفس الرياضي في بحوثهم ودراساتهم الإعدادات النفسية الرياضي للسباقات الرياضية إلى صنفين أساسيين هما:

1- الإعدادات النفسية طويل المدى.

2- الإعدادات النفسية قصير المدى.¹

1-2-7 العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية:

✓ التنظيم الجيد للطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط. بينما الضغوط العالية تؤدي إلى ارتفاع الطاقة النفسية.

✓ يجب أن يكون اللاعب مسترخياً حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة، كما أن التصور العقلي يفيد اللاعب في تعلم الاسترخاء

✓ يمكن للاعب خلال التصور العقلي ممارسة تحسين تركيز الانتباه، كما أنه من خلال التصور العقلي الفعال يستطيع اللاعب التركيز في استحضار الصورة العقلية المرغوبة.

✓ الالتزام والتركيز على الأهداف محدودة، يمثل أهمية في وضع الأهداف لتحسين الأداء، كما أن ذلك يمثل هدفاً هاماً لتحسين مهارات الانتباه للاعب.

✓ الأهداف التي تثير التحدي بواقعية تسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب. كما أن تعبئة الطاقة النفسية على النحو الجيد تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة.

✓ الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلي بكفاءة، كما أنه يمكن للاعب من خلال التصور العقلي للأداء المثالي السابق، التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

¹ كامل طه الويس، (2016)، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع، ص 154.

✓ يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية فان مقدرة اللاعب تزداد على تركيز الانتباه حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة النفسية فان ذلك يؤثر سلبيا على تركيز الانتباه، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب أن يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه فان ذلك يساعده على تحقيق الطاقة النفسية المثلى.

✓ عندما يستطيع اللاعب مواجهة الضغوط والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو أفضل للتركيز على أهدافه، وعندما يجيد اللاعب وضع الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء لا على أساس النتائج، فإن ذلك يعني نقص مصادر الضغوط المرتبطة بالنتائج والمكسب.

✓ عندما يستطيع اللاعب مواجهة الضغوط، فان ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه، كما أن اللاعب الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه، يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التي تعتبر مصدرا للضغوط النفسية.

عندما يمتلك اللاعب مهارة التصور العقلي فانه يستطيع ممارسة التصور العقلي للأهداف على نحو جيد، ويصبح أكثر التزاما نحو تحقيقها. كذلك يستطيع اللاعب تحسين التصور العقلي عندما يضع أهدافا واقعية للممارسة اليومية للتصور العقلي.¹

1-2-8 أهمية تدريب المهارات النفسية والذهنية:

للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات الفعلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عمليا في الأداء التنافسي.²

¹ أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص، ص 97، 98.

² مصطفى باهي وسمير جاد، (2004)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع، ص76.

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.¹

وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو "روشتة" طبية أو برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب واتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة.² كما يتفق في ذلك كامل راتب على تدريب المهارات النفسية ببرامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.³

وللمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتمة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمدة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه.⁴

ويشير الحاوي (2004) عن "روبرت" "Robert" أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يتم تدريبهم التدريب العقلي المناسب، حيث أن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي الأمثل.⁵

والتدريب العقلي يمثل للاعب الجزء الرئيسي لعملية الدخول باللاعب إلى مرحلة المنافسات، ويتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب

¹ محمد العربي شمعون، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 166.

² محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 193.

³ أسامة كامل راتب، (2004)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 95.

⁴ مصطفى باهي وسمير جاد، (2004)، نفس المرجع السابق، ص، ص 60، 61.

⁵ يحي السيد إسماعيل الحاوي، (2004)، المهابة الرياضية والأداء الحركي، القاهرة، مصر: المركز العربي للنشر، ص 147.

ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، لذا فإن أهميته تتحدد في النقاط التالية:

- رؤية عناصر النجاح
- زيادة التحفيز.
- إتقان المهارات الحركية.
- التألف.
- التركيز.¹

وحسب شمعون وإسماعيل (2001) أن التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى انه بعد الوصول إلى درجة من التمكن، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث، ولكن يمكن توقع أي موقف في منافسة قادمة، وهذا ما يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف في المستقبل، ونجد أن العديد من اللاعبين على الرغم من امتلاكهم القدرات البدنية والمهارية إلا أنهم لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة في المنافسات وذلك نتيجة الافتقار إلى هذه المهارات العقلية، وكذلك الصلابة العقلية اللازمة في المنافسات الرياضية، ويصل البعض الآخر من اللاعبين إلى تحقيق أقرب ما يمكن من مستوى قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بفاعلية.²

¹ عصام بدوي، (1998)، الرياضة دواء لكل داء، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص146.

² محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل، (2001)، اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص، ص 79،80.

3-1 سمات الشخصية الرياضية:

أشار علاوي (1998) إلى أن هناك سمات مركبة للشخصية الرياضية وهي تميز الفرد الرياضي عن غيره من الأفراد وهي:

- المهادية - الاستقلالية - المثابرة - ضبط النفس - الشجاعة - الخلق والإرادة
- الثقة بالنفس - اجتماعية - السيطرة - الجرأة التدريبية - قوة الشكيمة.

أما النقيب (1990) فقد أشار إلى قيام "كولمان جرفث" بعمل مقابلات شخصية مع رياضيين متفوقين في العشرينات والثلاثينات من القرن الماضي وقد خلص إلى الخصائص التالية:

- الصرامة - الشجاعة - إحترام السلطة - الاتزان الإنفعالي - الذكاء
- الحيوية والحماس - اليقظة - البهجة - الولاء - الضمير الحي - التفاؤل.

كما قام "أوجيلفي" "Ogilive" بالتعاون مع زملائه من العلماء النفسيين بتطوير استبيان الدافعية في الرياضة لقياس الخصائص المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد كان ضمن الخصائص ما يلي:

- الدافع - العدوانية - الثقة بالنفس - التصميم - الإحساس بالذنب - الرغبة في التدريب - القيادة - السيطرة على الانفعالات - الضمير الحي - التفكير الذهني.¹

وقد وضع "مورغان" "Morgan" (1985) نظرية تعرف بنظرية الصحة العقلية والتي تتنبأ بالنجاح في الرياضة استناداً للترابط المتين بين الصحة العقلية والتفوق الرياضي وقد تأيدت هذه النظرية من خلال الأدلة التي جمعت من الأبطال الأولمبيين في المصارعة وسباق القوارب بالمجداف وأبطال الركض

¹ صالح عبد الله الزعي، ماجد محمد الخياط، (2011)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار الراجحة للنشر والتوزيع، ص، ص 187،

لمسافات طويلة، وقد وجد "مورغان" أن الأبطال الرياضيين يتمتعون فعلا بقدر أوفر من الصحة العقلية مقارنة بعامّة الناس.¹

4-1 طرق تنمية الصفات النفسية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية العالية من الرياضي إبداء التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتملك النفسي وغيرها وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي حالات أخرى تجري تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.²

¹ هيوكو ليكن وآخرون، (2003)، علم النفس التطبيقي، ترجمة محمد الحمداني وآخرون، ط1، عمان، الأردن: منشورات الجامعة الأردنية، ص 499.

² عبد الستار جبار الضمد، (2010)، علم النفس في الرياضة، ط1، عمان، الأردن: دار الخليج العربي، ص 168.

5-1 وظيفة المبيان النفسي:

يشير المبيان النفسي إلى موضع الشخص بالنسبة لمعايير الجماعة، كما يبين نقط القوة والضعف في الشخص، بواسطة هذا المبيان يسهل على السيكولوجي إرشاد الفرد ونصحه إلى المهنة التي تناسبه، إلا أن هناك بعض القصور في هذه الطريقة وهي:

- أ- قد تغفل بطارية الاختبارات بعض السمات الشخصية الهامة لدى الفرد، أو قدرة أو مهارة ما.
- ب- أما القصور الأساسي في البروفيل هو أنه لا يوضح لنا شيئاً عن التنظيم الذي يشمل تلك الصفات المبينة له.¹

مثال ذلك كيف تتفاعل سمّة (السيطرة) لدى هذا الشخص مع اهتماماته العلمية وما هو النموذج الناتج عن وجود اهتمام بالغ بالعلم مع عدم وجود ذكاء ميكانيكي مرتفع بدعمه؟

هذا التضاد هل يخلق صراعات لدى الشخص، مما يؤدي إلى تعاسته؟ أم أنه يصبح سعيداً في عمل كاتب مساعد لأحد المهندسين؟

إذا يمكننا القول إن جميع البروفيلات تتضمن السمات إلا أن التنظيم غير موجود فالتمثيل البياني للشخصية لا يمكنه التوليف أو التركيب ولكنه يعمل فقط حبات الخرز الأبيض.²

6-1 الفروق في السمات داخل الفرد الواحد:

لقد أوضح "هنري وبينه" عام 1896 أن الطفل الواحد تتباين عنده جميع القدرات، وافترض وجود القدرات حتى في بعض المجالات المحدودة كالذاكرة مثلاً، فهناك الذاكرة البصرية، والذاكرة اللفظية، والذاكرة الموسيقية، والذاكرة العددية، وذاكرة الألوان، حيث أن هذه الجوانب المتعددة للذاكرة لا توجد بالقوة نفسها عند الفرد الواحد، فهي تختلف عنده اختلافها من فرد لآخر ولهذا أكد علماء النفس على أن ظاهرة الفروق داخل الفرد الواحد موجودة في مختلف المستويات في مدى يتراوح بين ضعاف العقول

¹ حلمي المليحي، (2004)، القياس السيكولوجي، ط 1، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية، ص، 34، 35.

² شفيق رضوان، (1994)، السلوكية والإرادة، ط 1، بيروت، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ص 180.

والعباقرة، وبالإضافة إلى ما يوجد من فروق داخل الفرد الواحد عند ضعاف العقول فإن هذه الفروق توجد عند المتفوقين عقلياً.¹

7-1 الفروق الفردية:

1-7-1 مفهوم الفروق الفردية:

يقول الفارابي في كتاب "المدينة الفاضلة" إن الناس بخير ما تباينوا، فإذا تساوا هلكوا" ويتضح من هذه الآراء أن الفروق الفردية تحدد للأفراد الأعمال التي يصلحون لها وبذلك يتحقق التوافق بين الفرد والمجتمع.²

والفروق الفردية ظاهرة عامة لدى جميع الكائنات الحية من أدناها مرتبة في الإنسان بالاختلافات الموجودة لدى أفراد النوع الواحد، كما هي موجودة بين الأنواع الأخرى، وهذا بالاختلاف ضمن النوع الواحد ضرورة لا بد منها كالاختلاف بين الأنواع الأخرى وذلك من أجل استمرار الحياة.³

كما أن العلم الذي يهتم بالفروق الفردية في المجال النفسي للإنسان يسمى علم النفس الفارق، ويختص علم النفس الفارق بدراسة الفروق بين الأفراد والجماعات والسلالات في الذكاء، أو الخلق، أو الشخصية، أو الاستعدادات والمواهب الخاصة، ويدخل في مجال دراية طبيعة الجماعات مثل: العباقرة، والمبتكرين، وضعاف العقول، ويدرس الأجناس والشعوب والسلالات المختلفة ومقارنتها، كذلك يتناول الفروق بين الجنسين في شتى المجالات.⁴

2-7-1 تعريف الفروق الفردية:

تعرف الفروق الفردية بأنها الانحرافات الفردية عن متوسط المجموعة في صفة من الصفات أو خاصية من الخصائص وقد يكون مدى هذه الفروق كبيراً وقد يكون صغيراً.⁵

¹ أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع، ص48.

² فاروق السيد عثمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، أسس نظرية وتطبيقية، بدون طبعة، مصر: دار الأمين، ص4.

³ أحمد محمد الزعبي، (2005)، نفس المرجع السابق، ص 16.

⁴ خليل ميخائيل معوض، (2006)، علم النفس الفارق، ط 1، الإسكندرية، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب، ص 21، 22.

⁵ فاروق السيد عثمان، (2006)، نفس المرجع السابق، ص 4.

كما أنها تلك الاختلافات الملحوظة وغير الملحوظة بين الأفراد في كافة مكونات الشخصية التي تشمل المكون المزاجي، والمكون العقلي، والمكون الجسمي، وما يصدر عنه من أداءات سلوكية تتم عن كل هذه الجوانب في تعقيدها وتفاعلها معاً، وهناك تعريف إحصائي للفروق الفردية وهو أنها انحراف الأفراد عن المتوسط العام للجماعة التي ينتمي إليها.¹

يؤكد ذلك أحمد محمد الزعبي حيث أنه يرى أن الفروق الفردية هي عبارة عن الانحرافات الفردية عن المتوسط العام للمجموعة في صفة أو أخرى من صفات الشخصية والتي من خلالها تميز الفرد عن الأفراد الآخرين،² ويرى سناء محمد سليمان أن الإنسان فرد بما ينفرد به عن غيره من تكوين نفسي معين وهو بذلك يختلف عن غيره من بني الإنسان، إذن أنه رغم ما بين الجنس الواحد من تشابه إلا أن بين أفرادها فروقا كثيرة، وبعض هذه الفروق قد تظهر من مجرد الملاحظة العرضية العابرة، ولكن كثيراً منها لا يتضح بسهولة بل يحتاج إلى التدقيق وإلى الاستعانة بوسائل مساعدة لإدراكها أو تمييزها.³ ويتفق ميخائيل مع المعرفين السابقين للفروق الفردية حيث يؤكد أن الفروق الفردية بأنها الانحرافات الفردية عن متوسط المجموعة في سمة أو عدد من السمات العقلية، أو الجسمية، أو النفسية، وتختلف هذه الفروق فقد تكون كبيرة أو صغيرة في مداها.⁴

1-7-3 خصائص الفروق الفردية:

1-3-7-1 الخاصية الأولى: مدى الفروق الفردية:

المعنى العام للفروق الفردية هو تشتت الأفراد حول متوسط الصفة للجماعة، ويعرف مدى الفروق الفردية بأنه الفرق بين أعلى درجة في توزيع أي صفة من الصفات وأقل درجة من تلك الصفة.

¹ مایسة أحمد النیال، عبد الفتاح دويدار، (2006)، علم النفس المعملی والذكاء والقدرات العقلية، بیروت، لبنان: دار النهضة العربية، ص 17.

² أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، نفس المرجع السابق، ص، ص 18، 19.

³ سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، ط1، القاهرة، مصر: عالم الكتب، ص 347.

⁴ خليل ميخائيل معوض، (2006)، ط1، الإسكندرية، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب، ص 215.

1-7-3-2 الخاصية الثانية: معدل ثبات الفروق الفردية:

يختلف معدل ثبات الفروق الفردية باختلاف نوع الصفات النفسية المختلفة، وتدل نتائج الدراسات العلمية في أن أكثر الفروق ثباتاً هي الفروق العقلية المعرفية وخاصة في مرحلة الطفولة وأكثر الفروق تغيراً هي التي توجد بين سمات الشخصية، وقد يرجع ذلك إلى عاملين، أولهما العقلية مما يجعل فرصة التغير في الفروق للسمات الشخصية أكبر، وثانيهما أن من المحتمل أن تكون سمات الشخصية أكثر تأثراً بالعوامل الثقافية من الصفات العقلية.¹

1-7-3-3 الخاصية الثالثة: التنظيم الهرمي للفروق الفردية:

تندرج الصفات في صورة هرمية بحيث تكون في قمة الهرم أعم صفة تليها الصفات الأقل عمومية وفي قاعدة الهرم نجد الصفات الخاصة، ويمكن أن تندرج تلك الفروق.²

1-7-4 أنواع الفروق الفردية:

يميز العلماء بين نوعين من الفروق، فروق في النوع وفروق في الدرجة فالفرق في النوع يوجد بين الصفات المختلفة، فاختلاف الطول عن الوزن، فرق في نوع الصفة ولهذا لا يمكن المقارنة بينهما لعدم وجود وحدة قياس مشتركة بين الصفتين، فالطول يقاس بالأمتار أو السنتيمترات، أما الوزن فيقاس بالكيلوجرام أو بالجرام.

كذلك الحال في الصفات النفسية، فالفرق بين الذكاء والاتزان الانفعالي، هو فرق في نوع الصفة، ولا يمكن المقارنة بين ذكاء الفرد واتزان الآخر، لأنه لا توجد وحدة قياس واحدة مشتركة والفروق بين الأفراد في أية صفة واحدة، هي فروق في الدرجة وليست في النوع، فالفرق بين الطويل والقصير هو فرق في الدرجة، ذلك لأنه توجد درجات متفاوتة من الطول والقصر، ويمكن المقارنة بينهما باستخدام مقياس واحد كذلك الحال في سمة عقلية مثل الذكاء، الفرق بين العبقرى و ضعيف العقل فرق في الدرجة وليست فرقا في

¹ فاروق السيد عثمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، نفس المرجع السابق، ص، 5، 6.

² أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها، نفس المرجع السابق، ص 6.

النوع، لأنه توجد درجات متفاوتة بينهما، ولأنهما يقاسان بمقياس واحد ولذلك كان التقسيم الثنائي لبعض الصفات تقسيماً غير علمي، لأنه قائم على تصور أن الفروق بين الأفراد في الصفة فروق في النوع، أو أنه يقوم على تصور أن الصفة المدروسة تمثل كميات منفصلة.¹

1-7-5 أسباب الفروق الفردية:

التساؤل الذي يطرحه علما النفس هو لماذا يختلف الأفراد بعضهم عن بعض؟ وماهي أسباب هذه الاختلافات؟ وما مدى شدتها وتقاربها؟ إنها تساؤلات مشروعة ومهمة تتضمن كل ميادين السلوك الإنساني، وطرح علماء النفس تساؤلات أخرى منها ماهي العوامل التي ينشأ عنها الاختلاف؟ وظل الجدل محتدماً وكبيراً واتسعت النقاشات حولها وتوصلوا إلى أن أسباب الفروق والعوامل المؤدية إليها كثيرة ومتشابهة ولكنها على اختلافها تكمن في:

1- البيئة والوراثة.

2- الجنس.

3- المستوى العقلي المعرفي.²

1-7-6 توزيع الفروق الفردية:

حيث ما وجدت فروق بين الأفراد في معظم الصفات التي أمكن قياسها، ومثلت بمنحنى بياني، فإن هذا المنحنى كان يأخذ دائماً شكلاً علماً موحد وفيه نجد أن معظم الأفراد يقعون في الوسط ويقل هذا العدد تدريجياً كلما اتجهنا نحو الطرفين.... وبصفة عامة نجد أنه كلما كبر عدد أفراد العينة التي تختبر كلما كانت أكثر تمثيلاً للجماعة التي اخذت منها، أقرب شكل لمنحنى عن الشكل الذي وصفناه وهو شكل الجرس ويطلق عليه (المنحنى التكراري المعتدل).³

¹ سليمان الخضري الشيخ، (2011)، سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، ط3، عمان، الأردن: دار المسيرة، ص22.

² أسعد شريف الأمارة، (2014)، سيكولوجية الفروق الفردية علم النفس الفارقي، ط1، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع، ص38.

³ العبيدي محمد جاسم، (2001)، القياس النفسي والاختبارات، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية: دار الثقافة للنشر والتوزيع، ص، ص 174، 175.

1-7-7 مجالات الفروق الفردية:

الفروق الفردية ظاهرة عامة ومبدأ مستقر إذن، وقد تمكن الباحثون من تحديد ستة مجالات على الأقل تظهر فيها الفروق الفردية، بين الآدميين وهي الفروق في كل من الجسم، الذكاء، التحصيل، القدرات والاستعدادات الشخصية، الميول والقيم، وقد أمكن قياس الفروق الفردية في هذه الجوانب أو المجالات بدرجات متباينة من الدقة من مجال إلى آخر بطبيعة الحال.¹

1-7-8 قياس الفروق الفردية:

يقول سناء محمد سليمان أن الإنسان إنسان بما يشترك فيه مع غيره من صفات جسمية ونفسية ومن العيش في حضارة واحدة، والتعرض لأنواع متقاربة من الخبرات العامة ويشترك معهم في المجتمع الإنساني الأكبر، فهو بذلك يشبه غيره من بني الإنسان.

كما ان الإنسان فرد بما ينفرد به عن غيره من تكوين نفسي معين وهو بذلك يختلف عن غيره من بني الإنسان، إذن أنه رغم ما بين الجنس الواحد من تشابه إلا أن بين أفرادها فروقا كثيرة، وبعض هذه الفروق فقد تظهر من مجرد الملاحظة العرضية العابرة، ولكن كثيرا منها لا يتضح بسهولة بل نحتاج إلى التدقيق وإلى الاستعانة بوسائل مساعدة لإدراكها وتمييزها على أن إدراك الفروق في أي صفة تتطلب:

أولا: التعرف على هذه الصفة وفهمها.

ثانيا: اكتشاف واستنباط وسائل القياس ما دق من هذه الظروف.²

وأضاف شفيق رضوان في هذه النقطة أن جميع البروفيلات تتضمن السمات إلا أن التنظيم غير موجود، فالتمثيل البياني للشخصية لا يمكنه التوليف أو التركيب، ولكنه يصل فقط حبات الخرز بالخيط.³

¹ مایسة أحمد النیال، عبد الفتاح دویدار، (2006)، علم النفس المعملی والذكاء والقدرات العقلية، نفس المرجع السابق، ص26.

² سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، نفس المرجع السابق، ص347.

³ شفيق رضوان، (1994)، السلوكية والإدارة، ط1، بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات، ص 180.

9-7-1 أسباب قياس الفروق الفردية:

الغرض الرئيسي من القياس هو الكشف عن الفروق بأنواعها المختلفة إذ أنه لولا وجود هذه الفروق لما كانت هناك حاجة إلى القياس، وتتلخص أنواع الفروق الرئيسية في أربعة طوائف نجملها فيما يلي:

1-9-7-1 الفروق بين الأفراد: ويهدف هذا النوع إلى مقارنة الفرد بغيره من أفراد فرقة الدراسة أو عمره، أو بينية في ناحية من النواحي النفسية أو تربوية أو المهنية لتحديد مركزه النسبي فيها حتى يمكن تصنيف الأفراد إلى مستويات أو جماعات متجانسة.

2-9-7-1 الفروق في ذات الفرد: وقياس هذا النوع يهدف إلى مقارنة النواحي المختلفة في الفرد نفسه لمعرفة نواحي القوة والضعف فيه بالنسبة لنفسه، بمعنى مقارنة قدراته المختلفة معاً، للتعرف على أقصى إمكانياته في كل منها بغرض الوصول إلى تخطيط أفضل لبرامج تعليمية أو تدريبية.

3-9-7-1 الفروق بين المهن: فمن المعروف أن المهن المختلفة تتطلب مستويات مختلفة من القدرات والاستعدادات والسمات، وقياس هذه الفروق يفيدنا في الانتقاء المهني وفي التوجيه المهني وفي إعداد الفرد عموماً للمهن.

4-9-7-1 الفرق بين الجماعات: وقياس الفروق بين الجماعات يفيدنا في دراسة سيكولوجية الجماعات وخصائص النمو، ودراسة العوامل التي قد تكون مسؤولة عن هذه الفروق لإنماء الصالح منها والتغلب على العاطل، ولا يخفى أن قياس كل نوع من هذه الفروق، له فائدة كبرى في تطوير البحوث العلمية مما يؤدي بدوره إلى تطوير المقاييس ذاتها.¹

¹ محمد فتحي عكاشة، (1999)، علم النفس الصناعي، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر: مطبعة الجمهورية، ص، ص 207، 208.

خاتمة:

أثبتت العديد من الدراسات أن الملمح النفسي-الذهني يتأثر بعدة عوامل كنوع الجنس، نوع الرياضة، الخبرة الرياضية، السن، مستوى المنافسة والهواية الاحتراف، حيث أن هذه العوامل هي ما تجعل الفروق الفردية بين ممارسي الرياضات التنافسية في ملامحهم النفسية والذهنية.

ومن خلال تكوين هذا الفصل وبعد أن قام الباحث بإنشاء خلفية نظرية حول الفروق الفردية في الملمح النفسي-الذهني وبعد أن تطرق إلى العديد من النقاط الأساسية في هذا المجال كالمهارات النفسية والذهنية وإعداد الرياضي لتطوير مهاراته وصفاته النفسية تبين للباحث أن الملمح النفسي-الذهني له دور بالغ في الإنجاز الرياضي وتفوق رياضي على آخر.

الفصل الثاني:

الرياضة التنافسية

بين الهواية

والاحتراف

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية أو الرياضة التنافسية من أهم المظاهر التي تجلب الرأي العام في يومنا هذا لما فيها من الفرجة والمتعة التي يحتاجها المشاهدين والمناصرين للترويح والترفيه، وقد أصبح اقتصاد دول بينى على المنافسات الرياضية حيث أن مباراة بين فريقين في كرة القدم أصبح يتابعها مئات الملايين عبر العالم وناهيك عن البطولات العالمية والأولمبياد.

ومن ناحية أخرى تعد الرياضات التنافسية مرحلة مهمة في حياة الرياضي ويعمل من أجلها أي رياضي إذ أنها تساعده على معرفة مستواه مقارنة بالآخرين، كما أنها توضح العديد من الجوانب التي تخفى في الحصص التدريبية سواء كانت نفسية وذهنية أو بدنية أو تكتيكية أو مهارية.

وفي هذا الفصل تطرق الباحث إلى مفهوم الرياضة التنافسية والمنافسة الرياضية وأنواعها من حيث الهدف والوظيفة، ونظرياتها كما تطرق إلى خصائصها ومظاهرها السلبية، ثم تطرق إلى العلاقة بين علم النفس الرياضي والممارسة الرياضية والتأثير النفسي للمنافسات الرياضية، كما تطرق إلى دور المنافسات في إعداد الرياضي، فيما تطرق في آخر الفصل إلى الهواية والاحتراف وتعريفها الأولي كما أشار إلى الناحية القانونية وواقع الاحتراف وكيفية تقنيه.

2-الرياضة التنافسية:

1-2 مفهوم الرياضة التنافسية:

يهتم هذا النموذج من الرياضة إلى أقصى درجة بالنظام والسيطرة ومحاولة الوصول بمستويات المشاركين فيه لتحقيق أفضل النتائج خلال المباريات أو المنافسات، وأهم ما يميز هذا النموذج الانفعالات المصاحبة له، ومن جهة أخرى يهتم هذا النموذج بالمدخلات والمخرجات المالية التي تعود على المؤسسات (الأندية، المراكز) التي ترعى الأفراد والفرق والعاملين.

وفي نموذج رياضة التنافس يمكن التفريق بين أسلوبين إثنين مميزين لتنظيم تنافس اللاعبين والفرق وهما الهواية والاحتراف.¹

2-2 مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة ضد الوقت أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ويرى محمد حسن علاوي انه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، يحاول فيها الرياضي أو الفريق الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعملية التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من الرياضي أو من الفريق الرياضي.²

كما عرف (Thille Rioux) المنافسة أنها وضعية أين تكون الكفاءات (القدرات) موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين وأهداف المشاركين مرتبطة بطريقة سلبية (عكسية) أي إذا تحصل الأول

¹ مفتي إبراهيم حماد، (1996)، التدريب الرياضي للحسين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1، مصر: دار الفكر العربي، ص22.

² محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط 1، مصر: دار الفكر العربي، ص28.

على هدفه، فالثاني لا يستطيع.¹

كما نجد من بين التعريفات التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.²

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "واينبرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.³

ويرى الباحث أن المنافسة هي عبارة عن مجموعة من التحضيرات سواء كانت بدنية أو نفسية أو ذهنية أو تكتيكية ومهارية والتي تكون متباينة المستوى بين فرد وآخر أو جماعة وأخرى والذي يكون لهم نفس الهدف في بيئة واحدة وفي ميدان واحد في رياضة مشتركة بقوانين على كلا الطرفين.

وتعرف الموسوعة العلمية للنشاط الرياضي المنافسة بأنها شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا، وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين أو المنافس والرغبة في الفوز.⁴

2-3 المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "راينر مارتينز 1994" إلى انه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "Process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها: "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل" كما أشار مارتينز إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

¹ Thille Rioux, (1997), Psychologie du sport et de l'activité physique, Paris: Ed vigot, P 116.

² Matviev, (1997), Psychologie sportive, France: Ed-vigot, p23.

³ Matviev, (1997), Idem, Ed vigot, France, p 125.

⁴ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، (2002)، القياس والتحليل والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص345.

2-3-1 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، ولذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.¹

2-3-2 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.²

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.³

2-3-3 الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

2-3-4 النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما

¹ أمين أنور الخولي، (1996)، الرياضة والمجتمع، الكويت: عالم المعرفة، ص 204.

² أسامة كامل راتب، (1997)، علم النفس الرياضي (مفاهيم، تطبيقات) القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 190.

³ محمد حسن علاوي، (2002)، نفس المرجع السابق، ص، ص، 30، 31.

أن الهزيمة لا تعني الفشل.¹

2-4 أنواع المنافسة الرياضية:

2-4-1 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الهدف:

يمكن تقسيم المنافسة طبقا للهدف إلى الأنواع التالية:

2-4-1-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعب أو اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات، وتجربة لتحقيق واجبات مهارية أو خططية معينة كما يعتبر وسيلة للإعداد المتكامل.

2-4-1-2 المنافسة الاختبارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية بغرض اختبار مستوى إعداد اللاعبين، ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة إلى الحالة التدريبية.

2-4-2-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذا النوع التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها اللاعبون وبصفة خاصة على الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-4-2-4 المنافسة للانتقاء:

وبناء على هذه المنافسة يتم انتقاء اللاعبين وتشكيل الفريق في المنافسات الرئيسية والرسمية.

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، نفس المرجع السابق، ص، 31.

2-4-2-5 المنافسة الرئيسية:

إن الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسة الرئيسية هو تحقيق اللاعب أو اللاعبين لأفضل مستوى ممكن من الأداءات المختلفة ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات اللاعب أو اللاعبين البدني والمهارية والخططية وال نفسية.¹

2-4-2 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الوظيفة:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

1-2-4-2 المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة

2-2-4-2 المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حلتهم التحضيرية ودور المنافسات المراقبة يمكن ان تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

3-2-4-2 المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل.²

5-2 خصائص المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص التي تتميز بها المنافسة الرياضية في النقاط التالية:

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية-نظريات-تطبيقات، ط1: منشأة المعارف جلال وشركائه، ص 367.

² عماد الدين عباس أبو زيد، (2005)، نفس المرجع السابق، ص 368.

- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد.
- المنافسة نوع هام من العمل التربوي.
- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية.¹
- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للرياضي.
- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.²
- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع.
- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين.³
- تجري المنافسة طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها.
- تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات.

2-6 المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية:

من المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسب لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة، فمستوى معين من الخوف قد يعيق لاعبا آخر عن تحقيق أداء أفضل.

وترتبط المنافسات الرياضية بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تعيقه عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة ومن هذه المتغيرات ما يلي:

- الضبط الانفعالي.
- المنافسات السابقة.

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، مصر: دار الفكر العربي، ص 32.

² نبراس يونس محمد آل مراد، (2007)، الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية، العراق: العراق للمطبوعات الجامعية، ص 57.

³ نبراس يونس محمد آل مراد، (2007)، نفس المرجع السابق، ص 60

- الاستعداد للمنافسة.
- مستوى التنافس.
- غموض المنافس.
- نظام المنافسة.
- ترتيب المنافسة.
- أهمية المنافسة.
- موقع المنافسة.
- اختلاف أدوات المنافسة.
- اختلاف مناخ المنافسة.
- جمهور المنافسين.¹

ومثلما يقول تيرس عوديشو أنويا: "اسأل أي رياضي من المستويات العليا يجيبك أنه استمتع كثيرا بمشاركته في المنافسات الرياضية، وأن المنافسة الرياضية قد أغنت شخصيتهم وفكرهم وأنضجتهم أشخاصا"²

7-2 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليه اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات العالية، ويمكن تلخيصها كما يلي:

¹ أحمد امين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات، ط1، مصر: دار الفكر العربي، ص، ص 215، 217.

² تيرس عوديشو أنويا، (2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط 1، عمان، الأردن: دار وائل، ص 81.

- التوجيه الاجتماعي السيء.
- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً.
- العدوان والعنف.
- التعصب.¹

8-2 وظيفة المنافسة:

إن وظيفة المنافسة تدور حول ثلاثة أهداف رئيسية وهي:

- الإعلام والاستعلام.
- التعليم والتعلم.
- التثقيف والتثقف.²

9-2 نظريات المنافسة:

1-9-2 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.³

2-9-2 المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.⁴

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، نفس المرجع السابق، ص، ص 35، 37.

² علي فهيم ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد، (2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف، ص 226.

³ Rechar b-alderman, (1997), manuel de psychologie du sport, paris, France: Ed vigot, p99.

⁴ Jurgen Weinécle, (1997), manuel d'entraînement, Edition 4, Paris, France, p 27.

2-9-3 المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.¹

2-9-4 المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.²

2-10 علم النفس الرياضي والرياضات التنافسية:

2-10-1 ديناميكية العلاقة بين علم النفس الرياضي والممارسة الرياضية:

يسهم علم النفس الرياضي في ديناميكية التطور النفسي للفرد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية وحتى اعتزاله وخلال هذه الفترة الزمنية من الممارسة يمر الرياضي بعدة مراحل للتطور النفسي وهي:

- 1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية.
- 2- مرحلة الرضا عن النشاط الرياضي.
- 3- مرحلة الميل نحو النشاط المحبب له.
- 4- مرحلة اكتساب السمات الانفعالية العامة للممارسة الرياضية.

3 Rechar d b-alderman, (1997), manuel de psychologie du sport, paris, France, Ed vigot, p99.

² نبيل محمد إبراهيم، (2004)، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر، ص 3.

5- مرحلة اكتساب السمات الانفعالية الخاصة بنوع النشاط.

6- مرحلة اكتساب الخبرة النفسية للتنافس.

ومن المعروف أن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولفترات طويلة نسبياً تكسب سمات وخصائص معينة تسهم في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.¹

2-10-2 التأثير النفسي للمنافسات الرياضية:

لا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز-الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة: المعرفية-البدنية-المهارية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر "ماير MEYR" أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية، هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف "ماير"، ان الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف الغير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.²

3-10-2 العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة:

تختلف المظاهر التي تنتاب اللاعب قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تسهم في حدوث هذه المظاهر لدى اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة إلى ما يلي:

¹ وفاء درويش، (2007)، اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، ط 1، جامعة الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر، ص10.

² رمضان ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ص118.

- النمط العصبي للاعب.
- الخبرة السابقة.
- الحالة التدريبية للاعب.
- مستوى المنافسة.
- أهمية المنافسة
- نظام المنافسة.
- عامل المتفرجين.
- مكان المنافسة.
- الحالة المناخية.¹

2-10-4 سيكولوجية المنافسة الرياضية:

في هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة إلى فردية أو جماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية، وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.²

2-10-5 دور المنافسات في إعداد الرياضي:

تشير الخبرة إلى أنه يكون النجاح حليفا لأولئك المدربين الذين هم في بحث دائم عن شيء ما ويكتشفون دائما تمارين جديدة ووسائل تدريبية حديثة واحتمالات لتخطيط العملية التدريبية وغير ذلك كما ينال النجاح أيضا من هو أعلم بالقواعد النظرية العامة لتهيئة الرياضيين ومن هو مطلع على الخبرة الريادية، وكذلك من يمتلك أسسا فلسفية وبيوميكانيكية، ويلم بمبادئ علم النفس ومجالات المعرفة

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، نفس المرجع السابق، ص، ص، ص 308، 309، 310.

² أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 29.

الأخرى، كما تقول رسن سكر أن المنافسات وسيلة فعالة للإعداد المتكامل للرياضيين الفتيان (الناشئين).

مع زيادة العمر ومضاعفة مهارة الرياضي يتضاعف معها دور الإعداد المتكامل.¹

ويعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.²

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.³

2-10-6 تحديد مسؤولية المدرب والأخصائي النفسي في تفعيل عمليات الإعداد النفسي

المرتبطة بالمواقف التنافسية:

قد دعت الحاجة إلى إعداد متخصص في مجال علم النفس الرياضي يقوم بهذا الدور فمن هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي الرياضي على أنه المدرب العقلي Mental coach الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والاتجاه الحديث في التدريب يعتمد على كفاءة التصور العقلي في البرامج

¹ ناهدة رسن سكر، (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع، ص146.

² كمال يحيى الريني، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الأردن: الجامعة الأردنية، ص116.

³ يحيى إسماعيل الحاوي، (2004)، المهوبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، مصر: المركز العربي للنشر، ص145.

المختلفة فقد أشارت مدربة كرة السلة "بات هد Pat head" بجامعة تنسي بالولايات المتحدة الأمريكية كيف يستخدم فريقها التصور لبعض مواقف الأداء المحددة للإعداد قبل المباراة.¹

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.²

11-2 الهواية والاحتراف:

1-11-2 التعريف الأولمبي للهواية والاحتراف:

نص قانون اللجنة الأولمبية الدولية في المادة رقم (26) عما يلي:

❖ اللاعب الهواوي هو من يشترك وكان دائما يشترك في اللعبة لمجرد التسلية دون كسب مادي من أي نوع واللاعب لا يكسب هذه الصفة:

1- إذا لم يكن له عمل أمن به حاضره ومستقبله.

2- إذا كان يستولي أو استولى على فائدة مالية نظير اشتراكه في الرياضة.

3- إذا انحرف عن قوانين الاتحادات الدولية المختصة وعن التفسيرات الرسمية لهذه المادة، كما تقرر في

اللجنة الأولمبية الدولية المنعقدة في استوكهولم عام 1947 ما يلي:

❖ الهواوي هو الشخص الذي تكون صلته دائمة بالرياضة لغرض المتعة البدنية والعقلية والاجتماعية التي

ينالها منها والذي تكون الرياضة بالنسبة له مجرد ترويح وليس لكسب مادي من أي نوع سواء كان

مباشر أو غير مباشر.³

¹ وفاء درويش، (2007)، اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، نفس المرجع السابق، ص، ص 53، 54.

² مهند حسين البشناوي، أحمد إبراهيم خواجا، (2005)، ط1، عمان الأردن: دار وائل للنشر، ص 237.

³ كمال درويش، (2006)، الاحتراف في كرة القدم (المفهوم-الواقع-المقترح)، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص 51.

2-11-2 الاحتراف من الناحية القانونية:

يرى عبد الحميد عثمان حنفي أن الاحتراف بهذا المعنى تحدده ضوابط قانونية نستخلصها المحكمة من الوقائع التي تستقل بتقديرها، بيد أنه إذا كانت المحكمة تستقل في تقدير الوقائع التي تثبت احتراف الشخص لنشاط معين ولا تخضع في ذلك لرقابة محكمة النقض، غير أن تكييف المحكمة لهذه الوقائع بأنها مكونة الاحتراف مسألة قانونية تخضع فيها لرقابة محكمة النقض، ذلك أن هذه الأخيرة تراقب محكمة الموضوع في استنتاج توافر الاحتراف من الوقائع التي أثبتتها المحكمة في أسباب الحكم، فإذا لم يبين الحكم أسباباً كافية تدل على توافر الاحتراف، كان الحكم خاطئاً وتعين نقضه لقصور في السبب.

والاحتراف بهذا المعنى، لا يفترض، ومن ثم يقع على من يدعيه عبئ إثباته، وله أن يسلك في سبيل إقامة هذا الدليل على انه يمارس هذا النشاط بصورة منتظمة ومستمرة وأنه يتخذه حرفة يعتمد عليها كمصدر رزق رئيسي.

يبين من ذلك أن الاحتراف بالمعنى القانوني يتوافر عنصريين:

الأول: أن يباشر الشخص نشاطه بصفة منتظمة ومستمرة.

الثاني: أن يعد العائد الذي يحصل عليه من هذا النشاط مصدر الرزق الرئيسي.¹

2-11-3 واقع الاحتراف:

إن واقع الاحتراف يشتمل على الإعداد الرسمي والشعبي لتقبل الاحتراف الرياضي، وإذا كان من الممكن أن تكون المساهمة الرسمية التي تمثلها الحكومة خطوة مهمة على تشجيع الاحتراف، حيث تتبعها مساهمات كبار التجار والشركات الوطنية كالتسويق مثلاً، فإن مدى قناعة وتقبل الاحتراف على المستوى الشعبي هو التكملة المطلوبة والمهمة على مستوى التفاعل.²

¹ عبد الحميد عثمان الحنفي، (2007)، عقد احتراف لاعب كرة القدم، ط1، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ص25.

² رمضان حسني ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ص، ص 124، 125.

ولا شك أن الاحتراف لغة التعامل في العصر الرياضي الحديث وهو: تحديد وتنظيم وتوقيت وربط التفاعل بين الرياضيين والهيئات الرياضية.

وقد تأسس الاحتراف في الدول المتقدمة على الرغم من بؤس الحالة التي كانت تمارس بها الرياضة كهواية، وكان تحول العمل الاحترافي فيها إلى عمل مقنن له أبعاده وله مزاياه وفنونه، وخلال السنوات الماضية نقى من الشوائب التي لازمته وساعدت التجربة في توسيع مساحة الخبرة، ووضع حد للمضاربة السائدة في كثير من حالات التعاقد.

وفي دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين (الهواية) و(الاحتراف) ولا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفاً لأن مستواه لا يكفي لمواجهة أفضل الأبطال وإذا ظل هاوياً فإنه غالباً ما تواجهه صعوبات في توفير الوقت.¹

2-11-4 تقنين الاحتراف:

إن بداية تقنين الاحتراف في المجال الرياضي جاءت من خلال طرح "راندش" رئيس اللجنة الأولمبية الدولية السابق لتطورين هما:

● احتراف تربوي:

ويعني الاستمرار كحافز لتعزيز الهواية.

● احتراف تدريبي:

لتعزيز المهنة وتطوير الأداء الإنساني.

حيث قال إن البطل الرياضي فنان كأي فنان في مجالات الحياة المختلفة، حيث قارن محمد علي كلاي بأنثوني كوين، وقال إننا لا نستطيع أن نقدم فناً مبتدئاً على أنه بطل عالم... فهذا يحتاج إلى دعم.

¹ محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 38.

ومن هنا بدأت الطبقة في الرياضة، وبدأ معها السعي إلى النجومية، وظهرت المنشطات والغش والأزمات التربوية والسياسية للرياضة كلها من أجل الفوز كنتاج طبيعي للاعتراف الرياضي، حتى ان اللجنة الأولمبية الدولية -أرفع منظمة رياضية دولية- تعاني جراء الاعتراف وانتهاك القيم الرياضية، وتلوح في الأفق الآن فكرة البدء في دورة أولمبية للهواة وأخرى للمحترفين، حيث جاء هذا التصور كإفراز طبيعي لعدم اتساق المعادلة نظرا لأن الاعتراف في العمر الرياضي هدفه المال، أما هدف الرياضة فهو تكوين إنسان أفضل بشكل عام.¹

¹ رمضان حسني ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، نفس المرجع السابق، ص 126.

خاتمة:

بعد جمع معلومات حول الرياضة التنافسية وعلاقتها بعلم النفس الرياضي ومعلومات حول الهواية الاحتراف، تبين للباحث أن المنافسة الرياضية لها دور هام في مسيرة الرياضي إذ أنها تعتبر أسمى هدف من الأهداف التي يريد ممارستها النجاح فيها فالرياضة بدون منافسة عند الرياضي كتلك البئر التي جفت من الماء، ويرى الباحث أن الرياضات التنافسية لها علاقة وطيدة بالاحتراف، لأن الاحتراف ما هو إلا تربية وتطوير للرياضة وربطها بالجوانب الأخرى من الحياة كالجانب الاقتصادي والاجتماعي والتربوي...

كما يرى الباحث أن الرياضة التنافسية وعلم النفس الرياضي وجهان لعملة واحدة إذ أن الحالة النفسية للرياضي أو ممارسة الرياضة التنافسية تختلف عن حالته أثناء التدريب أو الحياة الخاصة ولهذا يرى الباحث أنه لا يمكن إغفال دور الجانب النفسي في إعداد الرياضي الذي يحضر للمنافسة الرياضية.

الفصل الثالث:

الدراسات السابقة

والمشابهة

تمهيد:

تلعب الدراسات السابقة والمثابفة في أي بحث دور الماء على النبات والأرض فكلما كان الإمام واسعا ومتعمقا في هذه الدراسات كلما توسعت نظرة الباحث إلى بحثه وزادت أفكاره في هذا المجال وخلال هذا الفصل قام الباحث بتقسيمه إلى أربع محاور: أولا الدراسات المحلية، ثانيا الدراسات العربية، ثالثا الدراسات الأجنبية ثم رابعا وأخيرا تطرق الباحث إلى مناقشة هذه الدراسات والاستفادة منها قدر المستطاع، حيث ناقش هذه الدراسات حسب عينة ومجتمع البحث، ثم حسب أهداف الدراسات، ثم حسب وسائل جمع البيانات، ثم حسب النتائج المتوصل إليها، إذ أن هذا التنظيم ساعد الباحث على فهم هذه الدراسات جيدا.

3 الدراسات السابقة والمثابفة:

3-1 الدراسات المحلية:

3-1-1 دراسة سعايدية هواري (2009): تحت عنوان: "دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها

التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية".

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الصفات النفسية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وأبعاد الدافعية الرياضية والعلاقة بينهما، واتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن من عينة البحث العمدية وبلغ عدد أفرادها 45 تلميذ من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات ولاية غليزان، تم تطبيق أدوات القياس على العينة: اختبار الصفات النفسية ويسمى أيضا اختبار المهارات العقلية صممه كل من "ستيفان بل" و "كريستوفر شامبروك" و "جون ألبنسون" لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية)، الهامة للأداء الرياضي ومقياس الدافعية الرياضية صممه كل من "تكتو" و "ريتشارد" وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي

من أهم نتائج البحث:

❖ يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية وسمات دافعية ذات تقسيم عالي وهناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية.¹

3-1-2 دراسة أوшни مصطفى (2009): تحت عنوان: "المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد

وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد وكذلك تحديد السمات الدافعية المميزة للاعب كرة اليد والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة

¹ سعايدية هواري، (2009)، دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسينة بن بوعلي الشلف.

اليد، وقد رأى الباحث أن المنهج الملائم لبحثه هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي واشتملت عينة الدراسة على 45 لاعب من لاعبي كرة اليد من نادي عين البنيان ونادي الحمامات وقد اختار أفرادها بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث اختبار المهارات النفسية والذي يدعى اختبار المهارات العقلية الذي صممه كل من "ستيفان بل" و "جون ألبنسون" و "كريستوفر شامبروك" عام 1996 والذي يشمل 6 أبعاد وهي القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي، واستخدام أيضا مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم "تكتو" و"ريتشارد" و يتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين.¹

من أهم النتائج المتوصل إليها:

- ❖ يتميز لاعب كرة اليد بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق.
- ❖ يتميز لاعب كرة اليد بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

3-2-3 دراسة بن صايبي يوسف (2010): تحت عنوان: "تحديد السمات النفسية للاعبين الجيدو

وحسب مستوى المنافسة وفئة الأوزان"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض السمات النفسية للاعبين الجيدو المستوى الولائي ولاعبين الجيدو المستوى الجهوي، وكذلك التعرف على الفروق في بعض السمات النفسية بين لاعبي الجيدو وحسب متغير الفئة الوزنية (خفيف، متوسط، ثقيل) وطبقا لطبيعة الدراسة فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث شملت عينة بحثه على 84 لاعب جيدو أكابر موزعين على مجموعتين بالتساوي حسب مستوى المنافسة.

¹ أو شني مصطفى، (2009)، المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض السمات النفسية للاعبين الجيدو ذوي المستوى الوطني ولاعبو الجيدو ذوي المستوى الجهوي لصالح لاعبي الجيدو ذوي المستوى الجهوي.
- ❖ كلما زاد مستوى المنافسة كلما زادت درجة السمات النفسية.
- ❖ السمات النفسية المحددة والمميزة للاعبين الجيدو وذوي المستوى الوطني تأخذ التركيب التالي: سمة (ضبط النفس، التصميم، الثقة بالنفس، الشجاعة، دافعية الإنجاز الرياضي، عدم التردد، العدوان الرياضي، التركيز، المبادأة).
- ❖ السمات النفسية المحددة والمميزة للاعبين الجيدو ذوي المستوى الجهوي تأخذ الترتيب التالي: سمة (ضبط النفس، التصميم، الثقة بالنفس، الشجاعة، دافعية الإنجاز الرياضي، عدم التردد، العدوان الرياضي، المبادأة، التركيز).
- ❖ ترتيب سمات لاعبي الجيدو التسع حسب كل فئات الأوزان (خفيف، متوسط، ثقيل) تشترك في نفس الترتيب على التوالي في سمة (ضبط النفس، الثقة بالنفس، التصميم، دافعية الإنجاز الرياضي).¹

3-1-4 دراسة سمسوم علي (2011) تحت عنوان: "تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوي

على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت النشاطات الرياضية البدنية التريبة تؤثر على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث شملت عينة البحث 80 تلميذا يمارسون النشاط الرياضي التربوي و40 تلميذ غير ممارسين، وقد استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية المقتبس من اختبار كاليفورنيا للشخصية.

¹ بن صايي يوسف، (2010)، تحديد السمات النفسية للاعبين الجيدو حسب مستوى المنافسة وفئة الأوزان، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية

والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر 3.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ وجود أثر إيجابي للنشاطات البدنية والرياضية التربوية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

❖ هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي.¹

3-1-5 دراسة دماس بشيرة (2014): تحت عنوان: "علاقة الملح النفسي والاجتماعي

للرياضي الناشئ بدافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية"

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة دراسة الحقيقة العملية لطبيعة الملح النفسي والاجتماعي للرياضي الناشئ الجزائري من اختصاصات رياضية مختلفة، وعلاقته بمستوى دافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية وذلك من منظور علمي نفسي اجتماعي.

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق اختبارين نفسيين هما اختبار الشخصية ل "قوردن" واختبار الدافعية الرياضية ل "إدكار ثيل" على عينة من الرياضيين الناشئين، وبهدف جمع المعلومات حول الملح الاجتماعي والذي حددته الباحثة في أبعاد: المستوى الثقافي الرياضي، المستوى الاقتصادي، طبيعة البيئة الاجتماعية، قامت الباحثة ببناء مقياس اجتماعي يتناول هذه الأبعاد الثلاثة من خلال ثلاثون بند، وقصد دراسة الموضوع اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي.

من أهم النتائج التي توصلت إليها:

❖ توجد علاقة بين الملح النفسي والاجتماعي للرياضي الناشئ وبين دافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية.

❖ يوجد فرق بين الرياضيين الناشئين المتميزين بدافعية مرتفعة اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية وبين الرياضيين الناشئين المتميزين بدافعية منخفضة اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية في أبعاد ملحمهم النفسي (المسؤولية، الاستقلالية، الاستقرار الانفعالي، الطاقة).

¹ سمسون علي، (2011)، تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للتربية البدنية، ع11، الجزائر.

- ❖ لا يختلف مستوى دافعية الرياضيين الناشئين اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية باختلاف بعد مستواهم.
- ❖ يختلف مصدر دافعية الرياضيين الناشئين اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية (داخلي، خارجي) باختلاف طبيعة الرياضة الممارسة (فردية، جماعية).¹

3-1-6 دراسة جبوري بن عمر (2014): تحت عنوان: "أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير الأنشطة البدنية الرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتحديد كذلك أثر كل من متغير نوع النشاط الرياضي (فردية-جماعية) ومتغير العمر التدريبي والمتمثل في عدد سنوات الممارسة (الخبرة) وللوصول لهاته الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، معتمدا على مقياس لاختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" المقتبس من اختبار كاليفورنيا للشخصية وتضمنت العينة 110 تلميذا من الثانوية الرياضية الوطنية بالبلدية.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال وإيجابي في تنمية ورفع مستوى التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ.
- ❖ تميز كل من التلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية.²

3-1-7 دراسة يحيوي أحمد (2014): تحت عنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"

¹ دماس بشيرة، (2014)، علاقة الملح النفسي والاجتماعي للرياضي الناشئ بدافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية-دراسة ميدانية بالثانوية الوطنية الرياضية، دراية، أطروحة دكتوراه، علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

² جبوري بن عمر، (2014)، أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 11، مستغانم، الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، لذا فقد لجأ الباحث إلى دراسة متغيرين يرى أنهما جديران بالدراسة والبحث هما المهارات النفسية والتوافق، وقد شملت عينة الدراسة تلاميذ الطور الثانوي في مدينة حمام بوحجر بولاية تيموشنت من 40 تلميذ و30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذ معفى من الذكو والإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واستخدم الباحث كل من مقياس المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا والتلاميذ الغير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين وذلك في المهارات النفسية التالية: دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين ذكورا وإناثا لصالح الممارسين.¹

3-1-8 دراسة دماس بشيرة (2015): تحت عنوان: "علاقة الملمح النفسي للرياضي الناشئ بتكيفه الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية".

هدفت الدراسة إلى محاولة دراسة الحقيقة العلمية لطبيعة الملمح النفسي للرياضي الناشئ الجزائري من اختصاصات رياضية مختلفة، وعلاقته بمستوى التكيف الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية درارية، وذلك من منظور علمي نفسي اجتماعي.

¹ يجاوي أحمد، (2014)، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 11، جامعة مستغانم، الجزائر.

واختارت الباحثة عينة البحث بطريقة عشوائية واتبعت المنهج العيادي الذي يستعمل في البحوث النفسية الإكلينيكية واعتمدت الباحثة على في عينة بحثها على 10 تلاميذ رياضيين من اختصاصات رياضية متنوعة ومن الجنسين واستعملت الباحثة في هذه الدراسة: دراسة الحالة، المقابلة العيادية، الاستبيان واختبار الشخصية ل "فوردن"، طريقة تحليل المحتوى ومقياس التقدير.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها:

❖ يؤثر الملمح النفسي للرياضي الناشئ على تكيفه الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية، بحيث يبدي التلميذ الرياضي الذي يميز ملمحه النفسي ارتفاع في مستوى سمات الاستقرار الانفعالي، المسؤولية، الاستقلالية تكيفا اجتماعيا جيدا، بينما يبدي التلميذ الرياضي الذي يتميز ملمحه النفسي بانخفاض في هذه السمات تكيفا اجتماعيا متوسطا او ضعيفا.¹

3-1-9 دراسة سليمان بن عميروش (2016): تحت عنوان: "محاولة تحديد الملمح النفسي لانتقاء لاعبي كرة اليد أشبال"

هدفت الدراسة إلى التأكيد على أهمية استعمال الاختبارات النفسية في معرفة وتحليل سمات الشخصية للاعبين وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة اختبار 16 عاملا للشخصية ل "رايموند كاتل" قصد تحديد درجة تطور السمات النفسية للاعبين كرة اليد أشبال وذلك لغاية الانتقاء الرياضي واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من 46 لاعبا من ولايتي الجزائر وبجاية وتنقسم هذه العينة إلى ثلاثة نوادي ويتراوح عمر كل فريق ما بين (15 إلى 16 سنة).

¹ دماس بشيرة، (2015)، "علاقة الملمح النفسي للرياضي الناشئ بتكيفه الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية"، المجلة العلمية المتخصصة في علوم الرياضة، الجزائر، ص، ص 11، 17.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

❖ أظهرت أن لاعبي كرة اليد أشبال يتميزون بسمات شخصية غير متطورة مقارنة بالمتطلبات النفسية لممارسة هذا النشاط.¹

3-9-10 دراسة تيايبيبة فوزي (2017): تحت عنوان: "دراسة الفروق في مستوى المهارات

الذهنية لدى الرياضيين-دراسة مقارنة في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية بسوق أهراس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين حسب متغير التخصص الرياضي وكذلك معرفة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين حسب متغير العمر، استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن وشملت عينة البحث 68 رياضي من ولاية سوق أهراس منها 40 ممارس للرياضات الجماعية، بالإضافة إلى 30 ممارس للرياضات القتالية وقد تم الاعتماد على مقياس المهارات الذهنية للرياضيين.

ومن أهم نتائج البحث:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية حسب متغير السن.

❖ عدم وجود فروق دالة إحصائية في مختلف أبعاد المهارات الذهنية تبعاً لمتغير التخصص الرياضي.²

3-1-11 دراسة ضياء الدين برع جواد العامري ومسعودي الطاهر (2018): تحت عنوان:

"دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة لدوري الدرجة الأولى"

يهدف البحث إلى التعرف على السمات النفسية للاعبين كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة وللتعرف على الفروق بين بعض السمات النفسية للاعبين كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة، إذ استخدم

¹ سليمان بن عميروش، مارس (2016)، "محاولة تحديد الملح النفسي لانتقاء لاعبي كرة اليد أشبال"، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 43، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

² تيايبيبة فوزي، (2017)، "دراسة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين-دراسة مقارنة في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية بسوق أهراس"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 3، جامعة سوق أهراس، الجزائر، ص، ص 111، 126.

الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني وتضمنت عينة البحث 8 لاعبي كرة القدم الشاطئية و8 لاعبين من القاعات المغلقة لدوري الدرجة الأولى إذ تم إعداد استبانة مكونة من مقياس السمات النفسية المعد سابقا بعد إجراء بعض التعديلات ليلائم عينة البحث والذي يتكون من 54 فقرة، بعدها استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج بحثه.

ومن أهم نتائج البحث:

❖ وجود فروق دالة إحصائية لصالح لاعبي كرة القدم المغلقة في السمات النفسية.

❖ الاهتمام الخاص بتطوير مستوى السمات النفسية للاعبي كرة القدم الشاطئية.¹

3-2 الدراسات العربية:

3-2-1 دراسة أحمد محمد عبد المعز السنتريسي (1976): تحت عنوان: "دراسة مقارنة

لبعض سمات الشخصية للاعبي المنازلات الفردية"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة السمات الشخصية للاعبي المنازلات الفردية ودراسة الفروق في هذه السمات بين لاعبي المنازلات الفردية في كل منازلة على حدى وبين الأفراد العاديين غير الرياضيين وتحديد بروفيل الشخصية للاعبي المنازلات الفردية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على 245 شخصا مقسمين على مجموعتين رئيسيتين: المجموعة الأولى: اشتملت لاعبي المنازلات الفردية وعددهم 167 لاعبا مقسمين على النحو التالي: 64 لاعبا لرياضة المصارعة، 39 لاعبا لرياضة الجيدو، 31 لاعبا لرياضة الملاكمة، 23 لاعبا لرياضة المبارزة، المجموعة الثانية: اشتملت 78 فردا من الأفراد العاديين غير الممارسين للأنشطة الرياضية.

¹ ضياء الدين برع جواد العامري، مسعودي الطاهر، (2018)، "دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة لدوري الدرجة الأولى"، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، الجزائر، العدد 4، ص، ص 185، 195.

ومن أهم النتائج:

- ❖ مقارنة لاعبي المنازل الفردية (الجيدو، المصارعة، الملاكمة، المبارزة) في سمات (الحيوية، السيطرة، العصبية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية) بينما لاعبو المنازل الفردية يشتركون في سمات الحرس، التفكير الأصيل، العلاقات الشخصية، والانبساط ومن ثم فهي سمات مشتركة بينهم.
- ❖ مقارنة لاعبي رياضة المصارعة بغير الرياضيين أظهرت أربعة فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي المصارعة في سمات الحيوية والسيطرة والاتزان الانفعالي والانبساط.
- ❖ مقارنة لاعبي رياضة الملاكمة بغير الرياضيين أظهرت ثلاث فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الملاكمة في سمات الحيوية والسيطرة والانبساط.
- ❖ مقارنة لاعبي رياضة المبارزة بغير الرياضيين أظهرت فرقان دالان إحصائياً لصالح لاعبي المبارزة في سمات السيطرة والاجتماعية.
- ❖ مقارنة لاعبي رياضة الجيدو بغير الرياضيين أظهرت 5 فروق دالة إحصائية لصالح لاعبي الجيدو في سمات الحيوية والسيطرة والاتزان الانفعالي والمسؤولية الاجتماعية.¹

3-2-2-دراسة محمد مسعد فرغلي (1976): تحت عنوان: "المتفوقين رياضياً دراسة لبعض سمات الشخصية"

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على سمات الشخصية لدى المتفوقين رياضياً وبعض سماتهم الشخصية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات: مجموعة المتفوقين في النشاط الرياضي الفردي والجماعي وعددهم 51 لاعبا ومجموعة الممارسين للنشاطات الفردية والجماعية وعددهم 98 فراً، ومجموعة أفراد لم يسبق لهم ممارسة أنشطة رياضية سواء فردية أو جماعية وعددهم 9 أفراد.

¹ أحمد محمد عبد المعز السنتريني، (1976)، دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبين المنازل الفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ومن أهم النتائج:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتفوقين في النشاطات الرياضية الجماعية في القدرة العامة والسيطرة.¹

3-2-3 دراسة محمود عبد الفتاح حسن عنان (1976): تحت عنوان: "بعض السمات الشخصية لسباحي المنافسات"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على بعض سمات الشخصية لسباحي المنافسات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 300 طالبا وطالبة من جميع مراكز الشباب والأندية وقسمت إلى ثلاث مجموعات، مجموعة أولى: منافسات، مجموعة ثانية: يجيدون السباحة، مجموعة ثالثة: لا يعرفون السباحة، وتشتمل المجموعات الثلاثة السابقة على مجموعتين فرعيتين (أولاد، بنات).

ومن أهم النتائج:

❖ سباحي المنافسات يتميزون بسمات فارقة عن غيرهم ممن هم يجيدون السباحة ومن لا يعرفوا السباحة.
❖ سباحات المنافسات يتميزن بسمات فارقة عن غيرهن ممن هن يجدن السباحة ومن لا يعرفن السباحة.
❖ اختلاف سباحو المنافسات في بعض السمات الشخصية عن سباحات المنافسات.²

3-2-4 دراسة سليمان إبراهيم (1981) تحت عنوان: "دراسة مقارنة للسمات الشخصية لدى المصارعين وبعض الرياضات الأخرى"، وكان الهدف من الدراسة معرفة ما إذا كان هناك فروق بين المصارعين وبعض الرياضات الأخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة 10 أندية من القاهرة للاعبي في المستويات العالية، شملت الأنشطة التالية: كرة "الطائرة، اليد، القدم، المضرب"، المصارعة، الملاكمة، السباحة، ألعاب القوى، بواقع 20 لاعب لكل رياضة.

¹ محمد سعد فرغلي، (1976)، المتفوقين رياضيا دراسة لبعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

² محمود عبد الفتاح حسن عنان، (1976)، بعض السمات الشخصية لسباحي المنافسات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة لاعبي الكرة الطائرة ومجموعات لاعبي كل من المصارعة، السباحة وألعاب القوى وكرة اليد لصالح لاعبي الكرة الطائرة.¹

3-2-5 دراسة علي محمد مطاوع (1981) تحت عنوان: "دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبي المستويات الرياضية العليا".

وهدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للاعبي المستويات العليا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على 172 لاعبا في الهوكي و112 لاعبا في الكرة الطائرة.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

❖ لاعبي المستويات الرياضية العالية في الكرة الطائرة تتطلب توافر سمتي الثقة بالنفس والفاعلية للتدريب، وفي المستويات الرياضية العالية في رياضة الهوكي تتطلب سمة الثقة بالنفس.²

3-2-6 دراسة فوزي السيد حسن قادوس (1981) تحت عنوان: "دراسة بعض سمات الشخصية وعناصر القدرة الحركية للاعبي الهوكي".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة بعض السمات الشخصية وعناصر القدرة للاعبي الهوكي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة البحث من 98 لاعبا من محافظة الإسكندرية تم اختيارها بالطريقة الآتية: فريق الناشئين وعددهم 35 لاعبا بين سن 15-20 سنة، فريق درجة أولى عددهم 37 لاعبا بين سن 20-35 سنة، فريق القومي (ب) وعددهم 26 لاعبا بين سن 18-20 سنة.

¹ سليمان إبراهيم، (1981)، "دراسة مقارنة للسمات الشخصية لدى المصارعين وبعض الرياضات الأخرى"، مجلة دراسات وبحوث، العدد 4، جامعة حلوان القاهرة، مصر.

² علي محمد مطاوع، (1981)، دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبي المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ تميز اللاعبين عن غير الممارسين من نفس المراحل السنية بسمة الثقة بالنفس.
- ❖ اتضح أن اللاعبين يتميزون بسمتي تحمل المسؤولية والواقعية عن غير الممارسين، ويمكن أن يتضح في أي مجال.
- ❖ اتفق كل من اللاعبين وغير الممارسين من نفس المراحل السنية في سمة الاتزان الانفعالي.
- ❖ تميز اللاعبين عن غير الممارسين بسمات (التحمل، المغامرة، المخاطرة، التأمل الذاتي، الحيوية).
- ❖ تبين أن سمي قوة التكوين العاطفي نحو الذات وسمة التصميم من أهم السمات التي يتصف بها اللاعبين عن غير الممارسين بالنظام والعلاقات الاجتماعية.
- ❖ يتميز اللاعبين عن غير الممارسين بالحرص¹.

3-2-7 دراسة ليلي توفيق (1982) تحت عنوان: "دراسة لبعض سمات الشخصية للاعبي الغطس"

وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على بعض السمات الشخصية المميزة للاعبي الغطس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت اختبار "كاتل" المكون من 16 سمة على عينة مكونة من 65 لاعبا ولاعبة غطس.

ومن أهم النتائج التي تحصلت عليها الباحثة:

- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث لسمات الشخصية.
- ❖ من أهم السمات الواجب توافرها في لاعبي الغطس: الذكاء المرتفع، الاتزان الانفعالي، قوة الشخصية، المخاطرة والإقدام، الاكتفاء الذاتي، قوة التكوين العاطفي نحو الذات.²

¹ فوزي السيد حسن قادوس، (1981)، دراسة بعض السمات الشخصية وعناصر القدرة الحركية للاعبي الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية، مصر.

² ليلي توفيق، (1982)، دراسة لبعض سمات الشخصية للاعبي الغطس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

3-2-8 دراسة إبراهيم علي إبراهيم وأحمد عوف (1983) تحت عنوان: "دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية للاعبى الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات"

هدفت الدراسة إلى مقارنة بعض متغيرات الشخصية للاعبى الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث على 240 مفحوصا من الذكور وقسمت بالتساوي على ثلاث مجموعات (لاعبى الألعاب الجماعية، لاعبي المنازلات وغير الرياضيين).

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة في الذكاء.
- ❖ عند مقارنة لاعبي الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات في سمات الشخصية وجدت ثلاث فروق دالة إحصائية، الاجتماعية والهدوء لصالح الألعاب الجماعية وفي العصبية لصالح لاعبي المنازلات.
- ❖ أوضحت المقارنات التي أجريت بين لاعبي الألعاب الجماعية وغير الرياضيين عن وجود ستة فروق دالة إحصائية: في الاجتماعية والهدوء لصالح الألعاب الجماعية وفي العصبية، الاكتئابية، السيطرة والضبط أو الكف لصالح غير الرياضيين.
- ❖ اكتشفت المقارنات التي تمت بين لاعبي المنازلات وغير الرياضيين عن وجود فرقين دالين إحصائيا في الاكتئاب والسيطرة لصالح غير الرياضيين.¹

3-2-9 دراسة عثمان حسين رفعت (1984) تحت عنوان: "سمات الشخصية للاعبى الفريق القومي لمسابقات الميدان والمضمار"

وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على السمات الشخصية للاعبى الفريق القومي لمسابقات الميدان والمضمار واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث تكونت العينة من 24 لاعبا دوليا.

¹ إبراهيم علي إبراهيم، أحمد عوف، (1983)، دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية للاعبى الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ سمات الأنا الأعلى والقيم الاجتماعية هي السمة الإيجابية الوحيدة وكذا الضمير الحي والمثابرة والثبات والتفكير بالتقاليد.¹

3-2-10 دراسة طارق محمد بدر الدين (1986) تحت عنوان: "دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب"

وتهدف هذه الدراسة للمقارنة بين ممارسي الأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرات العقلية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة تحتوي على 200 لاعب يمثلون الأنشطة الفردية والجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة، الملاكمة، ألعاب القوى).

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرة اللغوية والقدرة على التفكير والقدرة العقلية العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية.

❖ توجد علاقة إيجابية بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية ونمو مستوى القدرات العقلية.²

3-2-11 دراسة عبد الرحيم دياب (1991) تحت عنوان: "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على عينة تضمنت 368 طالبا من الصنفين

¹ عثمان حسين رفعت، (1984)، سمات الشخصية للاعب الفريق القومي لمسابقات الميدان والمضمار، مجلة المؤتمر الدولي للرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، العدد 10، مصر، ص، ص 125، 140.

² طارق محمد بدر الدين، (1986)، دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر.

الثالث والرابع من مختلف المناطق، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحث على مقياس محمود عطية المقتبس من اختبار كاليفورنيا للشخصية.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

❖ الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعية.

❖ الأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير في درجة التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي.¹

3-2-12 دراسة عاطف نمر خليفة (1991) تحت عنوان: "البروفيل النفسي للاعب الملاكمة".

وهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس نفسي للاعب الملاكمة لتحديد البروفيل النفسي الذي يتسم به الملاكمين ومحاولة التعرف على الفروق في أبعاد المقياس بين الملاكمين في الأوزان المختلفة: الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما تضمنت عينة البحث 130 ملاكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ملاكمي المنتخب القومي، درجة أولى، درجة ثانية، شباب.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد المقياس بين ملاكمي الأوزان المختلفة (الأوزان الخفيفة،

الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) وذلك لصالح الأوزان الخفيفة والثقيلة.

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المقياس بين لاعبي المستويات المختلفة.

❖ انخفاض درجة السمات النفسية لدى الملاكم كلما زاد الأداء الفني.²

3-2-13 دراسة أسامة كامل راتب (1992) تحت عنوان: "دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين

رياضيي المستوى العالي"

¹ عبد الرحيم دياب، (1991)، تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية، العدد 2، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر، ص، ص 151، 160.

² عاطف نمر خليفة، (1991)، البروفيل النفسي للاعب الملاكمة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

وهذا بهدف التعرف على أوجه الاختلاف في البروفيل النفسي بين رياضي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واتبع الأسلوب المسحي وتضمنت العينة على 188 رياضياً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من رياضي الدرجة الأولى الممتازة المسجلين بالاتحادات السعودية لرياضات كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، السباحة، الجمباز، الجودو، الكاراتيه، التنس، الدراجات.¹

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ تميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع قلق سمة المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية لديهم مقارنة برياضيي الأنشطة الجماعية.

3-2-14 دراسة محمد يوسف حجاج (1996) تحت عنوان: "سمات الشخصية المميزة للاعبين كرة القدم والهدافين".

وهدف الدراسة إلى التعرف على سمات الشخصية للاعبين المهدفين وغير المهدفين في كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام بتطبيق الدراسة على عينة مكونة من 136 لاعبا قسموا إلى مجموعتين: المجموعة الأولى للاعبين المهدفين وعددهم 85، والثانية غير المهدفين وعددهم 51 لاعبا.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها:

❖ وجود فروق دالة إحصائية في بعض السمات الشخصية بين مجموعة المهدفين وغير المهدفين لصالح المهدفين في كل من سمات الحافز، التصميم، القيادة، الضمير الحي.²

3-2-15 دراسة عصام سيد أحمد إسماعيل (1992) تحت عنوان: "بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات"، هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين درجات السمات

¹ أسامة كامل راتب، (1992)، دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضي المستوى العالي، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 23-24، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص، ص 15، 30.

² محمد يوسف حجاج، (1996)، سمات الشخصية المميزة للاعبين كرة القدم والهدافين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

الشخصية ونتائج المباريات لدى لاعبي الجودو وكذلك تحديد الفروق بين درجات سمات الشخصية ونتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وكان قوام عينة الدراسة 58 لاعب جودو.

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين نتائج المباريات وسمات الشخصية للاعبين الفائزين.
- ❖ وجود علاقة طردية بين نتائج المباريات وسمات الشخصية للفائزين في الجودو وبعض السمات.
- ❖ وجود علاقة عكسية بين نتائج المباريات والسمات الشخصية للاعبين المهزومين.
- ❖ عدم وجود علاقات بين نتائج المباريات والسمات الشخصية للاعبين المهزومين.
- ❖ عدم وجود علاقات بين نتائج المباريات ودرجات السمات الشخصية لدى اللاعبين الفائزين والمهزومين في كل من سمة السيطرة والعنف وكذلك فروق في سمات الشخصية والخبرة لصالح الفائزين.¹

3-2-16 دراسة عبد الفتاح خشبة (1998) تحت عنوان: دراسة سمات الشخصية الرياضية

للاعبي الكرة الطائرة لمشروع العمالقة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية للرياضيين في الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعا الأسلوب المسحي وتضمنت عينة البحث 47 لاعبا على ثماني محافظات هي: القليوبية-المنوفية-البحيرة-كفر الشيخ-بورسعيد-السويس-الفيوم-أسوان، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها:

- ❖ تميز لاعبي محافظة القليوبية عن باقي لاعبي المحافظات الأخرى لحصولهم على درجات مرتفعة في سمة الرغبة، الإصرار، ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية، الضبط الذاتي لمعظم السمات.²

¹ عصام سيد أحمد إسماعيل، (1992)، بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

² فريد عبد الفتاح خشبة، (1998)، "دراسة سمات الشخصية الرياضية للاعبي الكرة الطائرة لمشروع العمالقة"، مجلة البحوث التربية الرياضية، المجلد 21، العدد 49، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص، ص 25، 43.

3-2-17 دراسة بثينة محمد فاضل (1999) تحت عنوان: "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة اليد والفروق بين اللاعبات في المهارات العقلية والتعرف على الفروق في درجات أبعاد الاختبار لناشئات كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لطبيعة البحث وتكونت العينة من 450 لاعبة تتمثلن في ناشئات كرة اليد تم اختيارهن عشوائيا من البنات بالاتحاد المصري لكرة اليد واستعملت الباحثة مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من "ستيفان بل" و "جون ألبنسون" و "كريستوفر شامبروك" سنة 1996 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي.

ومن أهم نتائج البحث:

- ❖ التعرف على المستوى الكمي للمهارات العقلية لدى المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد.
- ❖ بيان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول).¹

3-2-18 دراسة محمد أحمد عبد الله (2000) تحت عنوان: "البروفيل النفسي للاعبي الهوكي أبطال الأندية الإفريقية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد مقياس البروفيل النفسي بين لاعبي فرق الهوكي المشتركين في البطولة الإفريقية الحادية عشر وكذا التعرف على العلاقة بين أبعاد المقياس وترتيب الفرق في البطولة الإفريقية، استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعا للأسلوب المسحي، وقام بتطبيق الدراسة على عينة متكونة من 7 أندية إفريقية أبطال الدوري والكأس في رياضة الهوكي، وبلغ عدد اللاعبين لهذه الأندية 107 لاعبا متوسط العمر الزمني لهم 25.91 سنة بانحراف معياري قدره 3.71.

¹ بثينة محمد فاضل، (1999)، الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 27، مصر، ص، ص 110، 125.

ومن اهم نتائج البحث:

❖ تميز لاعبي نادي الدفاع الكيني عن باقي لاعبي الأندية الأخرى في أبعاد البروفيل النفسي، وذلك لحصولهم على درجات مرتفعة في المقياس وحصولهم على المركز الأول في البطولة.¹

3-2-19 دراسة رضا سيد أحمد (2000) تحت عنوان: "البروفيل النفسي الانفعالي وعلاقته بمركز التحكم للاعبي كرة الماء".

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمركز التحكم للاعبي كرة الماء في مرحلتى الناشئين والعمومي وفقا لخصائص البروفيل النفسي الانفعالي ومركز التحكم للاعبي كرة الماء، استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على 164 لاعبا مقسمين إلى 79 لاعب ناشئ تحت 18 سنة و 85 لاعب عمومي من أندية الأهلي، الزمالك، المعادي، الجزيرة.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

❖ عدم وجود فروق دالة بين لاعبي كرة الماء ناشئين والعمومي في السمات الانفعالية ومركز التحكم.

❖ عدم وجود فروق دالة بين لاعبي كرة الماء المسجلين والدوليين في السمات الانفعالية ومركز التحكم.²

3-2-20 دراسة حسن عبد الله (2000) تحت عنوان: "تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية واستبيان توجه الإنجاز ببعديه: توجه المهمة وتوجه الأنا، وكذلك التعرف على الفروق بين أبعاد قائمة المهارات النفسية والتعرف على الفروق بين الرياضيين في الجنسين (ذكور-إناث) في أبعاد قائمة المهارات النفسية.

¹ محمد أحمد عبد الله، (2000)، 'البروفيل النفسي للاعبي الهوكي أبطال الأندية الإفريقية'، المجلة العلمية للبحوث والمؤتمرات، مجلد 2، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص، ص 40، 48.

² رضا سيد أحمد، (2000)، البروفيل النفسي الانفعالي وعلاقته بمركز التحكم للاعبي كرة الماء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث شملت العينة طلابا جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات لعام 1997/1996، قوامها 192 لاعب ولاعبة (117 ذكر و75 أنثى)، استخدم الباحث قائمة المهارات النفسية للرياضيين وتشمل القائمة على أبعاد (مسايرة الشدائد، الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط، وضع الهدف والإعداد العقلي، التركيز، التحرر من القلق، القة ودافعية الإنجاز والقابلية للتدريب)، كما استخدم الباحث استبيان توجه المهمة والأنا في الرياضة.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ الحصول على أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة المهارات المواكبة والقائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من ارتباطها بتوجه الأنا.

❖ وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة لدى عينة البحث مجتمعة.

❖ وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية.¹

3-2-21 دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) تحت عنوان: "العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعب كرة السلة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصفات النفسية التي تميز لاعبي كرة السلة وكذلك التعرف على العلاقة بين العوامل النفسية والإنجاز الرياضي، التعرف على الفروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة هذه الدراسة واشتملت العينة على 54 لاعبا من لاعبي كرة السلة تم اختيارهم عشوائيا، واستعمل الباحثان مقياس الصفات النفسية من تصميم محمد حسن علاوي، ومقياس "كوستلو Costello" 1967 لقياس دافعية الإنجاز وتم تطبيق مقياس محدد للعبة كرة السلة.

¹ حسن حسن عبده، (2000)، "تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين"، المجلة العلمية، كلية التربية البدنية للبنين بجامعة حلوان، العدد 33، القاهرة، مصر، ص، ص 125، 136.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- ❖ ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات النفسية التالية: (طموح الإنجاز، التحمل النفسي، هادفة الاستجابة، القبول والانتماء الاجتماعي)
- ❖ لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.¹

3-2-22 دراسة نبيلة أحمد محمود (2002) تحت عنوان: "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها، والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد العينة 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة، استخدمت الباحثة:

- أ- استخبارات المهارات النفسية ويسمى استخبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي تشمل على الأبعاد التالية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي).
- ب- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية ويتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي: (الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

- ❖ تميز لاعبات كرة السلة في الخصائص النفسية الآتية: دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على كل من تركيز الانتباه والاسترخاء، مواجهة القلق.

¹ شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين، (2001)، "العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 42، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر، ص، ص 151، 170.

❖ سمات الدافعية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية والثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، التحكم الانفعالي.

❖ وجود علاقة إيجابية بين الخصائص النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية فيما عدا التصور والقدرة على تركيز الانتباه.¹

3-2-23 دراسة وليد علي أبو طالب (2003) تحت عنوان: "الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى الناشئ الرياضي".

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى الناشئ الرياضي، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة 100 ناشئ رياضي في مختلف الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الكاراتيه، التايكواندو، الملاكمة، رفع الأثقال، ألعاب القوى، التنس)، وقد استخدم الباحث مقياسين لقياس الخصائص النفسية والتوجه التنافسي للرياضيين، وهما مقياس البروفيل النفسي للناشئ الرياضي، واستخبار التوجه الرياضي.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ تميز اللاعبين ذوي توجه الهدف المرتفع في درجات الخصائص النفسية وهي (دوافع التفوق، القيم الرياضية، مواجهة القلق المعرفي، الكفاية الرياضية، التوافق الاجتماعي) مقارنة باللاعبين ذوي توجه الهدف المنخفض.²

¹ نبيلة أحمد محمود، (2002)، المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة، وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

² وليد علي أبو طالب، (2003)، الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى الناشئ الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الحلوان، القاهرة، مصر.

3-2-24 دراسة محمد أحمد عبد اللطيف (2004) تحت عنوان: "البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخصائص النفسية ودوافع الاشتراك في الرياضة لدى اللاعبين الناشئين، الفروق بين خصائص البروفيل النفسي بين الناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث بلغ حجم عينة البحث 55 ناشئ كرة اليد لفتحي العمر (14-16 سنة) واستخدم الباحث مقياس البروفيل النفسي للناشئ الرياضي واستخدم اختبار التوجيه الرياضي. ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي كرة اليد لأعمار (14-16 سنة) في الخصائص النفسية الآتية: (القيم الرياضية، مواجهة ضغوط المنافسة، التوافق الاجتماعي)¹

3-2-25 دراسة مها علي عبده سويلم (2005) تحت عنوان: "البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين بجمهورية مصر العربية"

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين بجمهورية مصر العربية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة 20 لاعب جمباز دولي، واستخدمت الباحثة استمارة استطلاع الرأي للخبراء لتحديد سمات المقياس واستطاعت الباحثة عن طريق البحوث والمراجع العلمية التي تناولت الخصائص النفسية للاعبين دوليين من تحديد سمات البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين بجمهورية مصر العربية والتي توصلت إليها الباحثة من خلال الاطلاع المرجعي وقراءتها التي تناولت موضوع البحث من خلال شقين (علم النفس، بناء الاختبارات والمقاييس) وقامت بعرض السمات على الخبراء

¹ محمد أحمد عبد اللطيف، (2004)، البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

وأهم نتائج البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين المستخلصة:

❖ وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها حيث بلغ معامل ثبات سماته ما بين (0.86-0.89) وبلغ معامل صدقه (0.8)، البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين يتكون من 5 سمات: (الثقة بالنفس، الإصرار، الجرأة، الشجاعة، دافعية الإنجاز).¹

3-2-26 دراسة عيد عدلي علي (2006) تحت عنوان: "النمط الجسماني وعلاقته بالسمات النفسية لسباحي المسافات القصيرة"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على النمط الجسماني، وتحديد السمات النفسية المميزة للسباحين، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة 96 سباح. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحي الفراشة والحرّة.
- ❖ وجود فروق دلالة إحصائية بين سباحي السباحات الأربعة في سمة التصميم، تشير إلى زيادتها لدى سباحي الصدر والظهر عن سباحي الفراشة والحرّة.
- ❖ السمات النفسية المميزة لسباحي المستويات العليا هي (التصميم، الإصرار، الثقة بالنفس، الالتزام، اليقظة) والسباح الذي يفتقر إلى هذه السمات المميزة والمحددة للسباحين لن يستطيع مهما بلغت قدراته المهارية والبدنية من تحقيق أفضل النتائج.²

3-2-27 دراسة سامية إسماعيل أحمد مهران (2007) تحت عنوان: "بناء مقياس البروفيل النفسي للاعبين كرة السلة"، هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس البروفيل النفسي للاعبين كرة السلة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث بلغ حجم العينة 220 لاعبة.

¹ مها علي عبده سويلم، (2005)، "البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين بجمهورية مصر العربية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 45، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص، ص 15، 40.

² عيد عدلي علي، (2006)، النمط الجسماني وعلاقته بالسمات النفسية لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

من أهم نتائج الدراسة:

❖ البروفيل النفسي للاعبات كرة السلة يتضمن خصائص نفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً وفقاً لأهميتها على النحو التالي: (دافعية الإنجاز، التحكم والسيطرة، القيم الأخلاقية، إدارة الضغوط، تركيز الانتباه، تقدير الذات، الإصرار).¹

3-2-28 دراسة سعيد نزار سعيد (2011) تحت عنوان: "المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين أبعاد مقياس (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق كما هدفت أيضاً إلى علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق للاعبين كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق، وقد شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كردستان-العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبارات للعينة الواحدة).

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

❖ عدم وجود علاقة دالة معنوية بين (بعد التوجه وضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي)

¹ سامية إسماعيل أحمد مهران، (2007)، بناء مقياس البروفيل النفسي للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

❖ عدم وجود علاقة دالة معنوية بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز الرياضي) فلم تحق ارتباطاً معنوية، ما عدا مع بعدين إثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور، الثقة بالنفس).¹

3-3 الدراسات الأجنبية:

1-3-3 دراسة ديانو. أ. Dianio. A (1985) نقلا عن عصام سيد إسماعيل تحت

عنوان: "تحديد الاختلافات في سمات الشخصية للاعب التنس"

وكان الهدف من الدراسة تحديد الاختلافات في سمات الشخصية بين لاعبي التنس من المراهقين ومجموعة أخرى من المراهقين لا يمارسون الرياضة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وعينة الدراسة شملت 132 شاباً لا يمارسون الرياضة 30 فتاة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن هناك اختلافات في تكوين الشخصية بين المجموعتين والرياضيين لهم عزيمة أقوى واستعداد وتصميم وإرادة النصر والمجموعة الأخرى كانوا يعانون من عدم الاستقرار والإثارة والذهول والإحباط.²

2-3-3 دراسة Stovenson mike (1999) نقلا عن تيايية فوزي:

تهدف الدراسة لاختبار الفروق في مستوى المهارات الذهنية عند الرياضيين تبعاً لمتغير الجنس كفرضية أساسية بالإضافة إلى متغير الخبرة الرياضية، وتكونت العينة من 249 رياضي مقسمة إلى 121 ذكور و128 إناث تتراوح أعمارهم ما بين 14-19 سنة، ولقد أثبتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغير الجنس في القدرة على التركيز والتحكم في القلق والخوف والتحضير الذهني لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس والتصوير العقلي أما

¹ سعيد نزار سعيد، (2011)، المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، المجلد 4، العراق، ص، ص 1، 29.

² عصام سيد أحمد إسماعيل، (2007)، نفس المرجع السابق، بدون صفحة.

بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التركيز والتصور العقلي وإعادة التركيز لصالح ذوي الخبرة الرياضية.¹

3-3-3 دراسة "روبرت. م وندفر. أل" "Robert. Met & Nideffer. Al"

(2004) نقلا عن سامية إسماعيل أحمد مهران تحت عنوان : "بناء البروفيل النفسي لأبطال العالم الحاصلين على ميدالية أولمبية".

تهدف الدراسة لتحديد مدى التركيز والمهارات الشخصية المقاسة باستخدام قائمة الانتباه الشخصي في التمييز بين رياضي المستوى العالي اعتمادا على الميداليات المحققة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم تطبيق أدوات الدراسة على 10 آلاف من رياضي الصفوة تم تحديد 239 فرد من الحاصلين على ميدالية أولمبية او بطولة عالمية على الأقل، يتنافسون في 23 رياضة مختلفة منهم 171 من الذكور و68 من الإناث جميعهم يمتلكون 113 ميدالية ذهبية، و44 ميدالية فضية، 73 ميدالية برونزية، و170 بطولة عالمية وتم توزيعهم في مجموعتين، مجموعة البيئات المتعددة 87 رياضي منهم، 69 لاعب و18 لاعبة متوسط العمر 26.5 سنة، المجموعة الثانية صاحبة ميدالية واحدة 152 رياضي منهم 102 لاعب و50 لاعبة متوسط العمر 23.5 سنة، وأظهرت الدراسة أن هناك بروفيل نفسي لأبطال العالم حيث يتميزون فيما بينهم وفق عدد مرات الفوز بالميداليات وباختلاف مستوى ميداليات الفوز (ذهب-فضة-برونز) في بطولة (عالمية- أولمبية) حيث أن متعدد الفوز بالميداليات يكون لديهم تركيز ضيق التفاصيل في الأداء وأكثر دقة ولديهم اتجاه لإتقان تطور مهاراتهم الفنية، كذلك يتميزون بدور تحمل المسؤولية وأداء الدور القيادي وأكثر قابلية للتنافسية البدنية وأقل تأثرا بالأخطاء التي تحدث مقارنة بفردي الفوز بالميداليات.

¹ تيايبي فوزي، (2017)، نفس المرجع السابق، ص، ص 115، 116.

3-3-4 دراسة Jubice Bacmac (2004) نقلا عن إسماعيل أحمد مهران نقلا عن

بصايبي يوسف تحت عنوان: "البروفيل النفسي للملاكمين اليوغسلاف"

تهدف الدراسة لاختبار البروفيل النفسي للاعبين الملاكمين اليوغسلاف لتحديد الخصائص الشخصية والدافعية لهم وعلاقتها بالأداء في رياضة الملاكمة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، شملت العينة 104 من الملاكمين اليوغسلاف فوق 18 سنة بمتوسط عمر زمني 15.61 وأشارت النتائج إلى أن الملاكمين الأكثر ارتفاعا في مستوى الإنجاز التنافسي كمحدد للبروفيل النفسي وكذلك في سمات الدافعية الشخصية وبهذا يتميز نموذج البروفيل النفسي للرياضيين المتفوقين عن غيره من الصغار ببعض الخصائص النفسية التي تجعل لديهم جاذبية نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية وهذا ما يتضح ليس من خلال الاستجابة المنظمة للملاكمة فقط بل بالوفاء بمتطلبات مواقف التدريب والمنافسة لتطوير مستوى الأداء.¹

3-3-5 دراسة ALL & Arvine (2007) تحت عنوان: "القدرة على التصور الذهني في

المهارات المفتوحة والمغلقة-دراسة مقارنة بين المبتدئين والمحترفين"

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى المشاركة في المنافسة عند المحترفين وذلك حسب نوع المهارة مفتوحة أو مغلقة في التصور الذهني حيث تكونت العينة من 83 رياضي من بريطانيا مقسمين إلى مجموعتين 39 رياضي ينتمون إلى النخبة (المحترفين و44 من المبتدئين منهم 17 من ممارسي الألعاب القتالية و23 يمارسون كرة القدم الأمريكية خاصة بالمهارات المفتوحة، و28 رياضي ممارس للغولف و15 للتزحلق للمهارات المغلقة) وشملت أدوات الدراسة اختبار التصور الذهني للرياضي، وقد أسفرت النتائج أن رياضي النخبة لديهم القدرة على التصور الذهني أكثر من المبتدئين.²

¹ بن صايبي يوسف، (2010)، تحديد السمات النفسية للاعبين الجيدو حسب مستوى المنافسة وفترة الأوزان، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، الجزائر، بدون صفحة.

² Arvine.m, Daniel.a, Scott.m, Brai.H, Maclan.v, (2007), "elite and novice athletes imagery use in open and closed sports", jornal of applied sport psychologi, volume 19, issuel, p,p 89 ,104.

3-3-6 دراسة Lee Crust (2010) نقلا عن تيايبيية فوزي:

تهدف الدراسة إلى اختبار العلاقة بين المهارات الذهنية عند الرياضيين الذين لا يشاركون في المنافسات على المستوى الوطني أو الجامعي أو الجهوي مع رياضيي الأندية في بعض الرياضات الفردية والجماعية وشملت العينة 107 رياضي يمارسون الرياضة بشكل منتظم ومستمر من الرياضات التالية: كرة القدم- كرة القدم الأمريكية-التنس، من جانب آخر تكونت العينة أيضا من 67 ذكور و40 إناث منهم 36 ملتحقين بالأندية و71 مستوى وطني، وأثبتت الدراسة وجود فروق دالة في مستوى الدافعية والاسترخاء والتحكم في الانفعالات تبعا لكل من الممارسة والمشاركة.

3-3-7 دراسة Sotoodeh.m.S & Talebi.R (2012) نقلا عن تيايبيية فوزي:

تهدف الدراسة إلى المقارنة في مستوى المهارات الذهنية تبعا لمتغير الخبرة الرياضية والجنس، حيث تشير الفرضية إلى وجود فروق دالة معنوية في مستوى المهارات العقلية بين ذوي الخبرة والهواة من جهة والذكور والإناث من جهة أخرى، تكونت عينة البحث من 142، منها 88 ذكور مقسمة إلى 43 ذوي مستوى عالي و45 هواة بالإضافة إلى 54 إناث مقسمة إلى 17 مستوى عالي و36 هواة، تبين من خلال الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الخبرة الرياضية ماعدا القدرة على التركيز والتصور الذهني، أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية.¹

3-4 مناقشة ونقد والتعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسات السابقة مصطلح يراد به مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع أو بعض جوانبه، ليتسنى للباحث أن يبدأ من حيث انتهى الآخرون، وأن يوضح مدى الاتفاق والاختلاف بين دراسته والدراسات السابقة، وما تميزت به دراسته بيانا لموقعها بين الدراسات السابقة.

¹ تيايبيية فوزي، (2017)، نفس المرجع السابق، ص، ص 115، 116.

ورغم اختلاف كتب المنهجية البحثية حول تضمين الدراسات السابقة في خطة البحث فقد ورد مسمى الدراسات السابقة بمسميات عدة أيضا ولكنها متشابهة متفقة في المدلول.¹

وخلال مناقشة الباحث لهذه الدراسات السابقة والمشابهة سيقوم بتقسيم هذه المناقشة إلى أربعة مراحل حيث سيناقشها حسب مجتمعات وعينات الدراسة، ثم حسب أهدافها ثم وسائل جمع البيانات وأخيرا حسب النتائج المتوصل إليها.

3-4-1 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب مجتمعات وعينات الدراسة:

اختلفت مجتمعات وعينات البحوث اختلافا واضحا حيث قام الباحثون القائمون على هذه الدراسات بتطبيق اختباراتهم ومقاييسهم على أفراد متباينين من حيث المستوى ونوع الرياضة الممارسة لأن أغلب البحوث كانت عبارة عن دراسات مقارنة ولهذا يجب أن تكون العينة المختارة في اختلافا واضحا، كما تباينت العينات من حيث السن ونوع الجنس ونوع الخبرة الرياضية وحتى مستوى المنافسة وهذا من أوجه الشبه بين دراستنا والدراسات السابقة، وقد تنوعت بين الناشئين مثل دراسة دماس بشيرة وكذلك دراسة أحمد العقاد وممدوح سعد، حيث كانت العينة الفعلية لبحثهما (22) ناشئ تحت 17 سنة، كما اشتملت عينة البحث التي قام بها أحمد السنتريسي على (180) لاعبا لرياضات المصارعة والجودو والكاراتيه، و(180) لاعبا من اللاعبين الناشئين في نفس الرياضات، وقد اختلفت أعمار أفراد هذه العينات حيث كانت في بعض البحوث تطبق المقاييس على الناشئين فقط، وفي بعض الدراسات الأخرى تشمل جميع الأصناف وهذا ما يساعد الباحث على أخذ فكرة عن كيفية دراسة متغير السن.

كما اختلفت العينات أيضا من حيث نوع الرياضة فهناك من اشتملت عينات بحثهم على لاعبي كرة اليد فقط وهناك من اعتمد على لاعبي كرة السلة وهناك من اعتمد على رياضيين النزالات مثل الجودو والكاراتيه، كما اختلفت عن ذلك بعض العينات وتنوعت من حيث المحتوى، فقد شملت العينة الواحدة

¹ محمود داوود الربيعي وآخرون، (2018)، أسس البحث العلمي، ط1، عمان الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع، ص، ص 235، 236.

عدة رياضات وهذا ما يخدم الباحث ودراسته في متغير نوع الرياضة، وقد تنوعت العينات أيضا من حيث نوع الجنس حيث كانت هناك مقارنة بين الجنسين، كما اشتملت عينات بعض الدراسات على الممارسين وغير الممارسين للرياضة بصفة عامة وانتمى إلى بعض العينات الهواة والمحترفين معا، وهذا ما سيدعم الباحث في دراسة الفرق حسب نوع الرياضة، نوع الجنس، وكذلك الهواية والاحتراف، كما اشتملت بعض العينات على أفراد مصنفة حسب مستواهم في المنافسة الرياضية، هذا وقد قام بعض الباحثين بتطبيق مقاييسهم على التلاميذ في المدارس والطلاب في الجامعات سواء كانوا ممارسين أو غير ممارسين للرياضة.

3-4-2 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب أهداف الدراسة:

من خلال دراسة الباحث لهذه الدراسات السابقة والمثابفة تبين للباحث اختلافا واضحا من حيث أهدافها، إذ ان هناك من كان يهدف إلى التعرف على الفروق بين أبعاد مقياس المهارات النفسية والفروق بين الجنسين في هذه الأبعاد مثل دراسة حسن حسن عبده، وهناك من كان يهدف إلى محاولة دراسة الحقيقة العلمية لطبيعة الملحم النفسي، كما هدفت دراسة بثينة محمد فاضل إلى التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة اليد مثلها مثل دراسة أو شني مصطفى التي تشابحت أهداف دراستيهما، وقد هدفت بعض الدراسات إلى تحديد الصفات والسمات النفسية المميزة لمجموعة من الرياضيين أو التلاميذ ومن هذه الدراسات: دراسة سعايدية هوارى، و دراسة بن صايبي يوسف، ومن الدراسات العربية دراسة ضياء الدين برع جواد و مسعودي الطاهر وكذلك دراسة عيد عدلي، في حين هدفت بعض الدراسات إلى تحديد سمات الشخصية وعلاقتها بمتغيرات أخرى وكانت أغلبها دراسات عربية منها دراسة محمد مسعد فرغلي ودراسة محمود عبد الفتاح كما هدفت دراسات أخرى إلى المقارنة بين سمات الشخصية مثل دراسة علي محمد مطاوع، ودراسة فوزي السيد حسن قادوس، ودراسة ليلي توفيق في حين اهتمت بعض الدراسات بالملحم النفسي وكان هدفها تحديد ملحم نفسي لبعض الرياضات، مثل دراسة دماس بشيرة التي كانت تبحث عن العلاقة بين الملحم النفسي الاجتماعي و الدافعية، وكذلك دراسة سليمان بن عميروش الذي هدف إلى تحديد بروفييل نفسي للانتقاء أما في الدراسات العربية فقد سمي الملحم النفسي بالبروفيل النفسي ومن الباحثين الذين اهتموا بالملحم او البروفيل النفسي في دراساتهم نجد: عاطف نمر

خليفة الذي هذه الدراسة إلى بناء مقياس نفسي للاعب الملاكمة لتحديد البروفيل النفسي الذي يتسم به الملاكمين ، وكذلك أسامة كامل راتب بهدف التعرف على أوجه الاختلاف في البروفيل النفسي بين رياضيين الأنشطة الجماعية ورياضيين الأنشطة الفردية ، ومحمد أحمد عبد اللطيف الذي هدفت دراسته إلى إيجاد الفروق بين خصائص البروفيل النفسي بين الناشئين ، ودراسة مها علي عبده سويلم التي هدفت إلى بناء مقياس البروفيل النفسي للاعب الجمناز الدوليين بجمهورية مصر العربية، وقد هدفت بعض الدراسات إلى دراسة الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية مثل دراسة عبد الرحيم دياب.

ومما سبق وبعد دراسة هذه الدراسات السابقة والتعمق فيها وتحليلها من حيث أهدافها تبين للباحث مدى أهمية هذا البحث وكيفية وضع أهداف لدراسته حيث أن تنوع أهداف هذه الدراسات أعطى مجالات عديدة ورؤية شاملة وواضحة لجميع جوانب الدراسة، مما ساعده على وضع خطة مقننة والعمل بموجبها.

3-4-3 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب وسائل جمع البيانات:

تنوعت وتباينت الدراسات من حيث وسائل جمع البيانات فهناك من استعمل في الدراسة الواحدة عدة وسائل، فعلى سبيل المثال استعملت الباحثة دماس بشيرة في بحثها دراسة الحالة، المقابلة العيادية، الاستبيان، واختبار الشخصية لـ "غوردن"، وهناك من استعمل اختبارين في دراسة واحدة حيث استعمل بشينة محمد فاضل مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من "ستيفان بل" و"جون أبنسون" و"كريستوفر شامبروك"، كما استعمل سعايدية هواري نفس المقياس وقد تكرر استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات السابقة لصدقه وملائمته للبيئة الجزائرية خاصة والعربية عامة، وهناك من استعمل اختبارات للتوافق النفسي، كما استعمل آخرون مقياس الشخصية وقد تكرر هذا المقياس أيضا في عدة دراسات منها دراسة عبد الرحيم دياب ودراسة سمسوم علي الذين استخدموا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية المقتبس من اختبار كاليفورنيا للشخصية، وهناك من الباحثين من قام ببناء مقياس للبروفيل النفسي مثل الباحث مها علي عبده سويلم، وقد قام كل من وليد علي أبو طالب ومحمد

أحمد عبد اللطيف باستعمال استخبار التوجيه الرياضي في دراستين سابقتين، واستعمل نبيلة أحمد محمود استخبار المهارات العقلية، وقد استعمل أحمد السنتريسي ثلاث (03) مقاييس أعدها محمد حسن علاوي لصورتها العربية حيث استعمل كل من مقياس القلق كحالة "CSAI" ومقياس العدوان الرياضي "AAI" ومقياس القلق كسمة "SCAT".

ومن خلال ما سبق ذكره تبين للباحث أن بسبب اختلاف أهداف الدراسات السابقة تنوعت وسائل جمع البيانات واختلفت بين مقاييس، اختبارات، استبيانات ومقابلات ...، كما اختلف انتهاج المناهج حيث أنه في أغلب الدراسات أستعمل المنهج الوصفي ملائمة العديد من الدراسات السابقة ودراسات المسحية ودراسات المقارنة فيما كان عدد من استعمل المنهج التجريبي قليلا وذلك حسب ملائمة المنهج المتبع لأهداف البحث.

3-4-4 المناقشة والنقد والتعليق على الدراسات السابقة حسب النتائج المتوصل إليها:

توافقت بعض الدراسات السابقة فيما بينها من حيث النتائج فيما اختلفت وتلونت نتائج بعض الدراسات الأخرى وذلك حسب اختلاف أهداف الدراسات وكذلك الوسائل الميدانية المستعملة دون أن ننسى أحجام العينات واختلافها مع مجتمعات البحث حيث أن كل ذلك ساهم في اختلاف نتائج البحوث رغم تشابهها في متغيراتها، وسنبين فيما يلي بعض النتائج للدراسات السابقة في اختلافها وتوافقها وتأكيدها وتفنيدها لفرضيات بحثنا.

3-4-4-1 دراسات متوافقة في نتائجها ومؤيدة لفرضيات البحث:

من الدراسات التي توافقت فيما بينها حسب نتائجها: دراسة أحمد السنتريسي حيث وجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مقارنة لاعبي المصارعة بغير الرياضيين والملاكمين، كما توصل محمد مسعد فرغلي إلى وجود فروق لصالح المتفوقين في النشاطات الرياضية الجماعية، وكذلك محمود عبد الفتاح أسفرت نتائج بحثه عن وجود سمات فارقة بين سباحي المنافسات والسباحين الذين يجيدون السباحة وهذا ما أكدته دراسة سليمان إبراهيم حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي

المصارعة والسباحة وألعاب القوى في سماتهم الشخصية ومن أهم نتائج دراسة فوزي السيد حسن قادوس تميز اللاعبين عن غير الممارسين من نفس المراحل السنوية بسمة الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية والواقعية وهذا ما أكدته دراسة إبراهيم علي إبراهيم وأحمد عوف حيث توصل إلى وجود فروق في بعض المقارنات وانعدامها في أخرى كما توصل الباحثين سليمان إبراهيم وخير الدين عويس إلى وجود فروق دالة في سمات الشخصية بين لاعبي ألعاب القوى ولاعبي المصارعة في سمات الإنجاز والاستقلالية والتأمل والتحصيل لصالح مجموعة ألعاب القوى وفي سمة الخضوع، السيطرة، العطف، العدوانية لصالح مجموعة المصارعة، ومن الدراسات التي أكدت عن وجود فروق دراسة عاطف نمر خليفة حيث توصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المقياس بين الأوزان المختلفة في الملاكمة وكذلك حسب المستويات المختلفة، كما توصل أسامة كامل راتب في دراسته إلى تميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع قلق سمة المنافسة الرياضية والاستشارة الانفعالية لديهم مقارنة برياضيي الأنشطة الجماعية، وقد توصل محمود يوسف حجاج إلى وجود فروق دالة إحصائية في سمة الشخصية بين مجموعة الهادفين وغير الهادفين لصالح الهادفين، فيما توصل فريد عبد الفتاح خشبة إلى تميز لاعبي محافظة عن لاعبي محافظات أخرى بحصولهم على درجات مرتفعة في سمة الرغبة، الإصرار ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية، الضبط الذاتي لمعظم السمات، كما تميز لاعبو نادي الدفاع الكيني عن باقي لاعبي الأندية الأخرى في أبعاد البروفيل النفسي في دراسة محمد أحمد عبد الله، وفي دراسة نبيلة أحمد محمود فمن أهم نتائجها تميز لاعبات كرة السلة في الخصائص النفسية الآتية: دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على التركيز والانتباه، والاسترخاء ومواجهة القلق، كما توصلت دراسة مها علي عبده سويلم إلى أن البروفيل النفسي للاعبي الجمناز الدوليين يتكون من خمس (05) سمات (الثقة بالنفس، الإصرار، الجرأة، الشجاعة، دافعية الإنجاز)، ومن الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية دراسة عيد عدلي علي حيث تبين له أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحي السباحات الأربع في سمة التصميم تشير إلى زيادتها لدى سباحي الظهر، كما توصل إلى ان السمات النفسية المميزة والمحددة لسباحي المستويات العليا هي: (التصميم، الإصرار، الثقة بالنفس، الالتزام، اليقظة)، وقد توصل الباحث سامية إسماعيل أحمد مهران إلى أن البروفيل النفسي للاعبات كرة السلة يتضمن خصائص نفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً وفقاً لأهميتها على النحو التالي: (دافعية الإنجاز، التحكم

والسيطرة، القيم الأخلاقية، إدارة الضغوط، تركيز الانتباه، تقدير الذات، الإصرار)، فيما توصل الباحث **حسن حسن عبده** إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية ومن أكد الفروق في المهارات النفسية يجاوي أحمد حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا والتلاميذ الغير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين، كما توصل **سمسوم علي** إلى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي، كما توصل **طارق محمد بدر الدين** في دراسته إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في مستوى القدرة اللغوية، والقدرة على التفكير والقدرة العقلية العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية، فيما توصل **جبوري بن عمر** في دراسته إلى تميز التلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية، وفي دراسة **بشينة محمد فاضل** تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة الناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول)، وقد توصل **سعايدية هوارى** في دراسته إلى تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية وسمات دافعية ذات تقديم عالي وهناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية، كما توصلت الباحثة **دماس بشيرة** إلى تأثير الملمح النفسي للرياضي الناشئ على تكيفه الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية، بحيث يبدي التلميذ الرياضي الذي يتميز ملمحه النفس بارتفاع في مستوى سمات الاستقرار الانفعالي، المسؤولية، الاستقلالية تكيفا اجتماعيا جيدا، بينما يبدي التلميذ الرياضي الذي يتميز ملمحه النفسي بانخفاض في هذه السمات تكيفا اجتماعيا متوسطا أو ضعيفا، وهذا ما توصل إليه **أوشني مصطفى** في دراسته إلى تميز لاعب كرة اليد بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق، ومن الدراسات المؤيدة دراسة **بن صايبي يوسف** حيث أسفرت نتائج بحثه عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض السمات النفسية للاعبين الجيدو ذوي المستوى الوطني ولاعبو الجيدو ذوي المستوى الجهوي لصالح لاعبي الجيدو ذوي المستوى الجهوي، وكلما زاد مستوى المنافسة كلما زادت درجة السمات

النفسية. وكذلك دراسة "Stevenson Mike" حيث أظهرت نتائج بحثه وجود فروق دالة إحصائية في التركيز والتصور العقلي وإعادة التركيز لصالح ذوي الخبرة الرياضية، كما أظهرت دراسة "Sotoodeh.m.S & Talebi.R" وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية ماعدا القدرة على التركيز والتصور الذهني، أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية.

3-4-4-2 دراسات مختلفة في نتائجها ومفندة لفرضيات البحث:

من الدراسات التي اختلفت في نتائجها مع نتائج الدراسات السابق ذكرها في تنفيذها لفرضيات البحث الذي نحن بصدد إنجازه دراسة ليلي توفيق فقد توصلت في دراستها إلى أنه لا توجد فروق دالة بين مجموعات البحث لسمات الشخصية، كما توافقت معها دراسة أحمد عبد اللطيف حيث توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي كرة اليد لأعمار (14-16) سنة في الخصائص النفسية الآتية: (القيم الرياضية، مواجهة الضغوط النفسية، التوافق الاجتماعي)، كما توصل رضا سيد أحمد في دراسته حيث تبين له عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة الماء المسجلين والدوليين في السمات الانفعالية، وقد أظهرت دراسة تيايبيية فوزي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مختلف أبعاد المهارات الذهنية تبعاً لمتغير التخصص الرياضي، كما أكدت دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين أنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة، و من خلال ما سبق تبين للباحث أن أغلب الدراسات السابقة أيدت جميع النظريات التي وضعها الباحث بغية التأكد من صحتها، وهذا ما حفز الباحث للتعلم أكثر في دراسته، حيث ساهمت هذه الدراسات بقدر كبير في توقعه لنتائج البحث.

خاتمة:

اختلفت الأفكار فتباينت الأهداف وتنوعت الوسائل في جمع البيانات لتحقيق الأهداف فتلونت النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة التي جمعها الباحث فبين مؤيد ومفند لنظريات الباحث توصلنا إلى هذه الفسيفساء من أوجه الشبه بين الدراسات السابقة فيما بينها ودراستنا وأوجه الاختلاف بينها، ومن خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات، حيث استفاد الباحث من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، أهدافها والنتائج المتوصل إليها.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد:

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لا بد أن يتم ذلك وفق منهج سليم وبناء قوي وفي هذه الدراسة اعتمد الباحث منهجية تسهل عليه ترتيب وتنظيم وإبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة معتمدا في ذلك على طرق اتبعها العديد من الباحثين في ميدان التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية عامة وفي مجال علم النفس الرياضي خاصة مع العلم أنه تم اختيار منهج البحث وفقا لما يتماشى مع دراستنا والمتمحورة تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (محترفين وهواة)

وبالتالي هذا الفصل من بحثنا سيحتوي على: المنهج المتبع، مجتمع البحث والعينة التي تم دراستها، مجالات الدراسة، أدوات البحث، الدراسة الاستطلاعية، متغيرات البحث، وأساليب المعالجة الإحصائية.

1-1 منهج الدراسة:

لكي يتحقق هدف البحث العلمي يجب على الباحث أن يختار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة التي يقوم بها حتى يتم التوصل للنتائج المرجوة من البحث العلمي،¹ وبما أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ونظرا لمتطلبات موضوع البحث ومشكلته المتعلقة بتحديد الملمح النفسي الذهني لدى ممارسي الرياضات التنافسية فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي المقارن

ويعرف بشير صالح الرشيد المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا للاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث."²

ويشير العتوم وآخرون في هذا السياق إلى أن المنهج الوصفي يهدف إلى التعريف بالأحداث والظواهر الغامضة من حيث شدتها وحجمها أو زمنها أو تكرارها وتقديم المعلومات العلمية التي تزيل الغموض حول هذه الظواهر، وتساعد الباحثين على تشخيص الظواهر والعمل على وضع الخطط العلمية التي تساعد في حلها،³ ويتميز هذا المنهج بأنه أكثر تحديدا للمشكلة وفرضياتها، وأكثر تفصيلا للمعلومات.⁴

ورغم أن الشائع عن المنهج الوصفي هو وصفه للحالة الجارية أو الراهنة عن طريق جمع البيانات كمحاولة اختيار فروض قصد وصف ما هو كائن أو واقع إلا أن المنهج الوصفي لا يكتفي بجمع البيانات وتحليلها قصد عملية وصف طبيعة العلاقة الارتباطية وقوتها فحسب ولكن يتعدى من مرحلة الوصف إلى

¹ بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص 37.

² بشير صالح الرشيد، (2000)، مناهج البحث التربوي، الجزائر: دار الكتاب الحديث، ص 59.

³ العتوم وآخرون، (2005)، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص 34.

⁴ مراد عبد الفتاح، (2000)، أصول البحث العلمي وكتابة الأبحاث والرسائل والمؤلفات، القاهرة: شركة بقاء للبرمجيات والنشر الإلكتروني، ص 177.

تفسير للظواهر والعلاقات،¹ وهذا ما يؤكد كل من علاوي وراتب في قولهما: 'والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها ولكنه يتضمن قدر من التفسير لهذه البيانات'.²

1-2 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها (30) رياضي محترفين وهواة في الشلف وإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أربعة أسابيع من التطبيق الأول وذلك للأسباب التالية:

✓ التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة ولموضوع البحث.

✓ معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع وعينة البحث.

✓ التعرف على المشكلات والمواقف التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.

✓ وضع الحلول والتعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.

ثم قام الباحث بتفريغ الاستمارات وجمع البيانات فور الانتهاء من عملية التطبيق على رياضيي الدراسة الاستطلاعية.

1-3 مجتمع وعينة الدراسة:

1-3-1 مجتمع الدراسة:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو: "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث".³

¹ ونان سعدي، (2015)، الدافعية المتعددة الأبعاد للممارسة الرياضية بدافعية الإنجاز الرياضي في ضوء المتغير الثقافي لدى الرياضيين المحترفين والغير محترفين الجزائريين-مقاربة نفسية اجتماعية، رسالة دكتوراه، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، الجزائر، ص 188.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، (1999)، البحث العلمي، ط 2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 34.

³ حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، (1999)، مبادئ البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: منشأة المعارف، ص 45.

وعليه فالمجتمع الإحصائي لهذه الدراسة هو جميع الرياضيين الممارسين للرياضات التنافسية سواء كانت فردية أو جماعية أو من رياضات النزالات كما أنه يشمل الجنسين من ممارسي الرياضات التنافسية بالإضافة إلى الفئات العمرية: الأشبال الأواسط والأكابر وقد أقصى الباحث الفئات الصغرى من مجتمع البحث لصعوبة فهم المقياس بالنسبة لهم، كما احتوى هذا الأخير على الرياضيين الممارسين للرياضات التنافسية سواء كانوا هواة او محترفين.

وقد قام الباحث بتقسيم مجتمع البحث حسب متغير الاحتراف والهواية، نوع الرياضة (فردية، جماعية، رياضة النزالات)، متغير نوع الجنس (ذكور وإناث)، الفئات العمرية والخبرة الرياضية.

وقد قدر مجتمع البحث بمئات الآلاف حيث أن الرياضيين المحترفين والهواة سواء كانوا إناثا أو ذكورا تعدوا 200000 حيث لم تستطع أي جهة وصية تقديم الرقم الحقيقي لعدد الرياضيين الجزائريين وهذا بعد اتصال الباحث بالجهة الوصية على الرياضة على أعلى مستويات.

1-3-2 عينة الدراسة:

عينة البحث هي نموذج يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل الوحدات، ويتم اختيار العينة وفق أسس وأساليب علمية متعارف عليها.¹

أما العينة العشوائية فهي تلك العينة التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي ان الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع من الترجيح.²

وبعد اتباع الباحث للخطوات الضرورية واللازمة التي من الواجب اتباعها اختيار وانتقاء العينة التي تمثل مجتمع الدراسة أحسن تمثيل وهي:

¹ عامر قندجيلي، (2008)، البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ص 145.

² محمد عبد الفتاح المصري، (2002)، البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن، ص: دار وائل، ص 185، 186.

- تحديد مجتمع البحث الأصل.
- تشخيص أفراد المجتمع.
- اختيار وتحديد نوع العينة.
- تحديد العدد المطلوب من الأفراد أو الوحدات في العينة.¹

وقد اعتمد الباحث في رأيه إلى العينة العشوائية الطبقية وهي أن يقسم المجتمع إلى مجموعات متجانسة، ومن هذه المجموعات يتم اختيار عينات عشوائية، وتعد العينة الطبقية أكثر كفاءة من العينة البسيطة، وهي ضرورية عندما يرغب الباحث في دراسة خصائص أجزاء من المجتمع،² ونظرا لاتساع مجتمع البحث وحسب عديد الباحثين أنه كلما زاد عدد أفراد مجتمع البحث كلما نقصت نسبة العينة المأخوذة منه بشرط أن تكون ممثلة له وحسب "Sekaram.u 1992" سيضع الباحث هذا الجدول يبين فيه حجم العينة المناسب.

حجم المجتمع الأصلي	حجم العينة المناسب	حجم المجتمع الأصلي	حجم العينة المناسب
10	10	550	226
30	28	650	242
70	59	900	269
110	76	1100	285
170	118	2000	322
210	136	6000	361
250	152	15000	375
360	186	75000	382
420	201	1000000	384

❖ جدول رقم (01): يبين حجم العينة المناسبة عند مستويات مختلفة.³

¹ عامر قنديلجي، (2008)، البحث العلمي، نفس المرجع السابق، ص 146.

² منذر الضامن، (2007)، أساسيات البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص 169.

³ محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط 2، عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر، ص 100.

وقد صنف الباحث مجتمع البحث إلى الرياضيين المحترفين والرياضيين الهواة، وحسب نوع الجنس إلى ذكور وإناث، وحسب نوع الرياضة إلى رياضة (فردية، جماعية، والنزلات)، وكذلك حسب الفئات العمرية (أشبال، أواسط، أكابر)، ومن حسن حظ الباحث أنه أجريت العديد من البطولات الوطنية في ولاية الشلف وهو ما ساعده على أن تكون عينة البحث شاملة لكل ولايات الوطن جنوبا، شرقا، شمالا، وغربا، حيث قام الباحث بتوزيع مقياس المهارات النفسية والذهنية على مجموعات من ممارسي الرياضات التنافسية محاولة منه لتحديد الملمح النفسي-الذهني، وكذلك التعرف على الفروق في هذه الأخيرة حسب نوع الرياضة، الخبرة الرياضية، مستوى المنافسة، نوع الجنس، والسن، وتكونت عينة البحث حسب متغيرات البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

تقسيم العينة حسب نوع الرياضة					
الرياضات الجماعية					
نوع الرياضة	كرة القدم	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة السلة	
عدد الأفراد	91	45	52	34	
الرياضات الفردية					
نوع الرياضة	ألعاب القوى	العدو الريفي	السباحة		
عدد الأفراد	71	53	10		
رياضات النزلات					
نوع الرياضة	الكونغ-فو	جيدو	كاراتي-دو	الملاكمة	التايكواندو
عدد الأفراد	35	23	27	55	28
حسب مستوى المنافسة					
مستوى المنافسة	الدولي	القاري	الوطني	الجهوي	الولائي
عدد الأفراد	63	52	234	77	98
حسب نوع الجنس					
نوع الجنس	الذكور		الإناث		
عدد الأفراد	395		129		

حسب سنوات الخبرة الرياضية				
سنوات الخبرة	(1-4 سنوات)	(5-9 سنوات)	(10-14 سنة)	(15-22 سنة)
عدد الأفراد	97	158	189	80
حسب السن				
السن	(14-16 سنة)	(17-19 سنة)	(20-26 سنة)	(27-34 سنة)
عدد الأفراد	111	196	196	22
حسب الهواية والاحتراف				
عدد الأفراد	الهواة	المحترفين		
	180	344		

❖ جدول رقم (02): يبين تقسيم أفراد العينة حسب متغيرات البحث.

4-1 أدوات الدراسة:

تجربيا للصدق والموضوعية في نتائج الدراسة وعملا بالمعايير المنهجية للبحث العلمي، لزم اتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث استخدم الباحث الأدوات التالية:

1-4-1 الدراسة النظرية:

والتي تسمى "بالخلفية النظرية" أو "المعطيات البيبليوغرافية" حيث تتمثل في استعمال مختلف المصادر والمراجع من الكتب، مذكرات، مجلات، نصوص ومناشير، تعليمات ومراسيم قانونية، جرائد رسمية.... الخ التي يدور محتواها حول مواضيع مختلف فصول الدراسة والتي لها علاقة من قريب أو بعيد مع موضوع البحث، وتتضمن مصادر عربية وأجنبية لها صلة بالموضوع.

1-4-2 المقياس:

لدراسة الملح النفسي الذهني استخدمنا مقياسا لقياس المهارات النفسية والذهنية ويتكون هذا المقياس من 85 عبارة حيث أن كل مجموعة من العبارات تعبر لنا عن بعد من أبعاد هذا المقياس حيث كان عدد أبعاد المقياس 13 بعد تحتويها ثلاثة محاور وكان ترميز المقياس على الشكل التالي:

الأبعاد	رقم العبارات	رقم العبارات الايجابية	رقم العبارات السلبية	الترتيب
تحديد الأهداف	24	24+13+10+7+4+1	+20+16	8
الثقة بالنفس	21+17+14+8+5+2	21+17+14+8+5+2		6
الالتزام	23+22+19+18+12+6+3 26+25+	+19+18+12+6+3 26+25+23+22		9
التحكم في القلق	+42+39+35+34+31+27 .51+43	.42	+39+35+24+31+27 .51+43	8
الاسترخاء	.48+44+40+36+32+28	44+40+36+32+28 .48+		6
التحكم في الخوف	.45+41+37+33+29		.45+41+37+33+29	5
الاستشارة	.50+46+38+30	.50+46+38+30		4
التركيز	.82+72+67+62+57+52		.82+72+62+57+52	6
التصور الذهني	+53+78+73+68+63+58 .83	78+73+68+63+58 .83+53+		7
التخطيط للمنافسة	.84+79+69+64+54	84+79+69+64+54		5
التدريب الذهني	+74+70+65+60+59+55 .85+80+75	70+65+60+59+55 .80+85+75+74+		9
إعادة التركيز	.81+76+71+66+61+56	56	.81+76+71+66+61	6
المرغوبة الاجتماعية	.77+49+47+15+11+9	.77+49+15+9	.47+11	6
المجموع		61	24	85

❖ جدول رقم (03): يبين كل من أبعاد المقياس ورقم العبارات الدالة عن كل بعد، رقم العبارات

الإيجابية والعبارات السلبية ومجموع كل منهما.

بينما كانت العبارات السالبة والعبارات الموجبة على الشكل التالي:

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
تنطبق علي دائما.	7	1
تنطبق علي غالبا.	6	2
تنطبق علي أحيانا.	5	3
أحيانا نعم وأحيانا لا.	4	4
لا تنطبق علي أحيانا.	3	5
لا تنطبق علي غالبا.	2	6
لا تنطبق علي أبدا.	1	7

❖ الجدول رقم (04): يبين درجات العبارات الموجبة والعبارات السالبة.

وقد استعمل هذا المقياس أول مرة في جامعة أوتاوا بكندا من طرف الباحثة ناتالي دوراند بوش « nattalie durand bush » حيث قام بترجمة هذا المقياس الأستاذ المشرف على هذه الأطروحة الدكتور سعيدي زروقي يوسف و بعد أن أجرى عليها الباحث اختبارات الصدق والثبات تبين أنها صالحة الاستعمال في البيئة الجزائرية.

وقد احتوى هذا المقياس على 13 بعد حيث أن كل بعد يمثل مهارة نفسية أو ذهنية وقد قسمت أبعاد المقياس على ثلاث محاور، والجدول الآتي يبين كل محور والأبعاد التي يحويها:¹

المحاور	الأبعاد
❖ المهارات القاعدية	✓ تحديد ✓ الأهداف. ✓ الثقة بالنفس. ✓ الالتزام.
❖ المهارات العاطفية	✓ التحكم في القلق. ✓ التحكم في الخوف. ✓ الاسترخاء. ✓ قدرة الاستشارة. ✓ المرغوبية الاجتماعية.
❖ المهارات المعرفية	✓ التركيز. ✓ التصور الذهني. ✓ التدريب الذهني. ✓ إعادة التركيز. ✓ التخطيط للمنافسة.

❖ الجدول رقم (05): يبين محاور المقياس وما تحتويه من أبعاد.

1) Natalie Durand- bush, (1995), validity and reliability of the Ottawa mental skills assessment tool (omsat-3), school of human kinetics university of Ottawa, Canada.

1-4-3 ثبات المقياس:

استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار بعد 15 يوم على العينة قوامها (30) رياضي حيث قام بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين، وقد تم حساب هذه النتائج بنظام spss v 25 وكانت النتائج حسب الجدول الآتي: (أنظر الملحق رقم 02)

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعاملات الأبعاد الإحصائية
0.848	0.72	0.02	29	30	تحديد الأهداف
0.806	0.65	0.000			الثقة بالنفس
0.824	0.68	0.001			الالتزام
0.860	0.74	0.000			التحكم في القلق
0.921	0.85	0.006			الاسترخاء
0.877	0.77	0.004			التحكم في الخوف
0.964	0.93	0.002			الاستشارة
0.728	0.53	0.02			التركيز
0.848	0.72	0.01			التصور الذهني
0.761	0.58	0.000			التخطيط للمنافسة
0.866	0.75	0.01			التدريب الذهني
0.632	0.40	0.01			إعادة التركيز
0.921	0.85	0.03			المرغوبة الاجتماعية

❖ الجدول رقم (06): يبين معامل الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس ومعامل الثبات الكلي.

ومن هذا يمكننا أن نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات وهذا ما يبرهنه معامل الثبات $r = 0.70$

1-4-3 صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في أدوات البحث، لضمان المصداقية والموضوعية للنتائج التي يصل إليها البحث، والصدق يعني أن يقيس الاختبار أو المقياس ما وضع لقياسه.¹ ويتعلق موضوع صدق الاختبارات بما يقيسه الاختبار وإلى أي حد ينجح في قياسه،² وهناك أنواع عديدة من الصدق منها الصدق التجريبي ومنه الصدق التنبؤي والصدق التلازمي وصدق البناء وهناك صدق المحتوى والصدق الظاهري،³ أما فيما يخص المقياس الذي استخدمناه في بحثنا فقد استعملنا الصدق الذاتي وهو صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمحك الذي تنسب إليه صدق الاختبار.

الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي ل معامل الارتباط $r = \sqrt{0.70}$ ومنه معامل الصدق يساوي 0.83 وهو موجب ويقرب من الواحد، نستنتج القول إن هذه الأداة صادقة فيما تقيسه.

1-5-1 متغيرات البحث:

قبل الشروع في هذا البحث وجب علينا ضبط المتغيرات كي نستطيع التحكم فيها، وعزل المتغيرات الدخيلة حتى نصل إلى نتائج تمكننا من التحليل والتفسير، وكان الضبط كالتالي:

1-5-1 المتغير المستقل:

كانت في هذا البحث ستة متغيرات مستقلة وهي: الهواية والاحتراف، السن، نوع الجنس، نوع الرياضة، الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة.

¹ صابر فاطمة عوض، خفاجة ميرفت علي، (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ص 167.

² فؤاد صلاح سليم، (2006)، التقويم النفسي، ط1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي، ص 28.

³ مروان عبد المجيد إبراهيم، (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، عمان، الأردن: مؤسسة الورق، ص 43.

1-5-2 المتغير التابع:

تمثل في الملمح النفسي-الذهني حيث يتكون من 13 مهارة نفسية وذهنية. من حيث علاقته بالمتغير المستقل.

1-6 مجالات الدراسة:

1-6-1 المجال الزمني:

تم اختيار موضوع البحث وبعد الموافقة عليه من طرف الأستاذ المشر في شهر جانفي 2016، حيث كان الشروع في العمل انطلاقا بالجانب النظري في نفس الشهر من العام نفسه حيث دام العمل في الجانب النظري مدة سنة ونصف تقريبا وبين عام 2017 وعام 2018 بدأ الباحث بتوزيع المقياس على أفراد عينة البحث وذلك في 2017/09/12، إلى غاية 2018/04/25 وقد طالت مدة توزيع المقياس بسبب تتبع الباحث لتنظيم البطولات الوطنية في ولاية الشلف وهو ما ساعده على تعميم إشكالية البحث على الرياضيين من جميع أقطار الوطن، وبعد جمع جميع الاستثمارات أجريت عملية التفرغ في 2018/06/01، ثم قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لمختلف البيانات والنتائج.

1-6-2 المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة في ولاية الشلف ومثلما ذكرنا سابقا ونظرا لإجراء بطولات وطنية عديدة في الولاية اغتنم الباحث الفرصة لتحوي عينة بحثه رياضيين من كل ولايات الوطن، هذا فيما يخص محترفي العينة ذوي المستوى الوطني فما فوق بالإضافة إلى لاعبي جمعية الشلف في مركب الشهيد بومزراق بالشلف، ولاعبين الغالية للكرة الطائرة بالقاعة الرياضية الكبرى (أحمد نصري) وكذلك مركز تحضير المنتخبات الرياضية بالشلف، أما فيما يخص هواة العينة فقد شملت الدراسة كل من بلدية سنجاس، واد سلي، الشطية، عين امران وحي الحرية.

1-7 أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية **SPSS** (Statistical Package for Social Science/ version25)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

◀ حساب معامل ارتباط بيرسون **Pearson**، لدراسة العلاقات بين أبعاد المقياس بهدف معرفة ثبات المقياس

◀ اختبار "ت" **T-test** للتعرف على دلالة الفروق بين درجات الذكور والإناث في مستوى الملح النفسي-الذهني، وكذلك المحترفين والهواة.

◀ تحليل التباين **Anova** وذلك لتحديد الفروق لدى ممارسي الرياضات التنافسية من حيث مستوى المهارات النفسية والذهنية أو الملح النفسي-الذهني.

- السن، نوع الرياضة، الخبرة الرياضية، مستوى المنافسة

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على الملح النفسي-الذهني والفروق بين فئات العينة، "ت" الجدولية، "ت" المحسوبة، "ف" المحسوبة.

كما تم استعمال **Excel 2013** لتفريغ استمارات المقياس حيث تم تفرغ كل الاستمارات في هذا البرنامج ثم نقله إلى برنامج **spss v25** لتسهيل عملية معالجة البيانات.

1-8 صعوبات البحث:

❖ صعوبة التعامل مع بعض الرياضيين حيث أن العديد من الرياضيين من الذين تم توزيع المقياس عليهم لم يقوموا بإرجاعه.

❖ عدم ملاءمة استمارة المقياس بصورة جيدة من طرف بعض الرياضيين والرياضيات.

- ❖ البيروقراطية في الإدارات والتي صعبت مهمة الباحث في تجميع الكم الكافي من المعلومات حول الدراسة.
- ❖ عدم تمكن الباحث من ضبط مجتمع البحث بسبب الكم الهائل للرياضيين في الجزائر رغم اتصاله بالسلطات العليا الوصية على الرياضة في الجزائر.
- ❖ كثرة المهام البيداغوجية خاصة وأن الباحث يعتبر أستاذا للتربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي والتي كان لها أغلب الوقت.
- ❖ تقدم دروس في الجامعة لاكتساب خبرة أكبر في التدريس الجامعي خاصة وأن الباحث قام بتدريس طلبة السنة الثانية ماستر وهذا ما دفع بالباحث إلى التحضير بجدية وحزم نظرا لمستوى الطلبة في تخصصي التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية.
- ❖ ارتباطات حياة الباحث التي أخذت حيزا واسعا من وقته في إكمال البحث في الوقت المحدد.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

النتائج ومناقشتها

بالفرضيات

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نهجها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

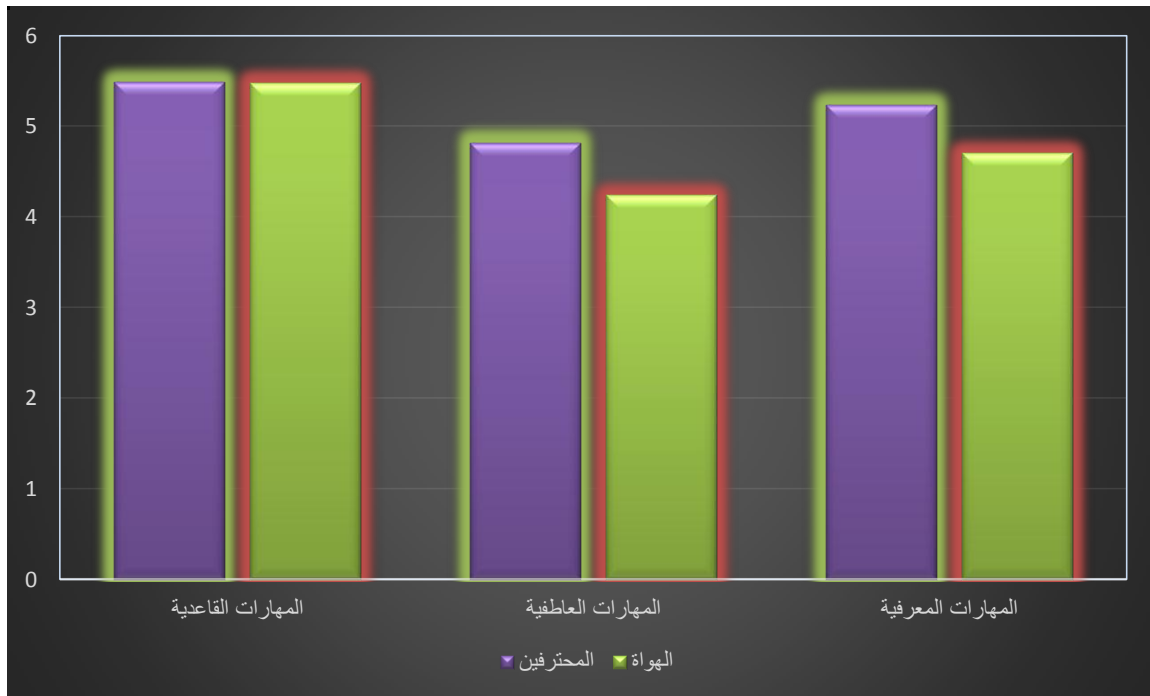
I عرض وتحليل ومناقشة النتائج بالفرضيات:

1- الفرضية الجزئية الأولى: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير الهواة والاحتراف."

حيث كانت المتوسطات الحسابية للفئتين في محاور المقياس حسب الشكل التالي:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

1-1-1 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (01): تمثيل بياني يبين المتوسطات الحسابية للمحترفين والهواة حسب محاور المقياس.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها بالفرضيات

ولتحقق من صحة الفرضية قام الباحث بمعالجة الفرضية بتطبيق اختبار t-test للفرق بين عينتين مستقلتين وكانت نتائج الفرضية حسب محاور المقياس على النحو التالي:(أنظر الملحق رقم 03).

المحاور	الفئة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
المهارات القاعدية	المحترفين	344	5,490	,020	0,21	1.960	522	0,001	دال
	الهواة	180	5,481	,030					
المهارات المعاطفية	المحترفين	344	4,824	,020	11,56	1.960	522	0,053	دال
	الهواة	180	4,237	,040					
المهارات المعرفية	المحترفين	344	5,237	,020	10,09	1.960	522	0,000	دال
	الهواة	180	4,705	,050					

❖ جدول رقم (07): يبين نتائج اختبار t-test على محاور المقياس تبعا لمتغير الهواية والاحتراف.

1-1-2 تحليل نتائج الجدول:

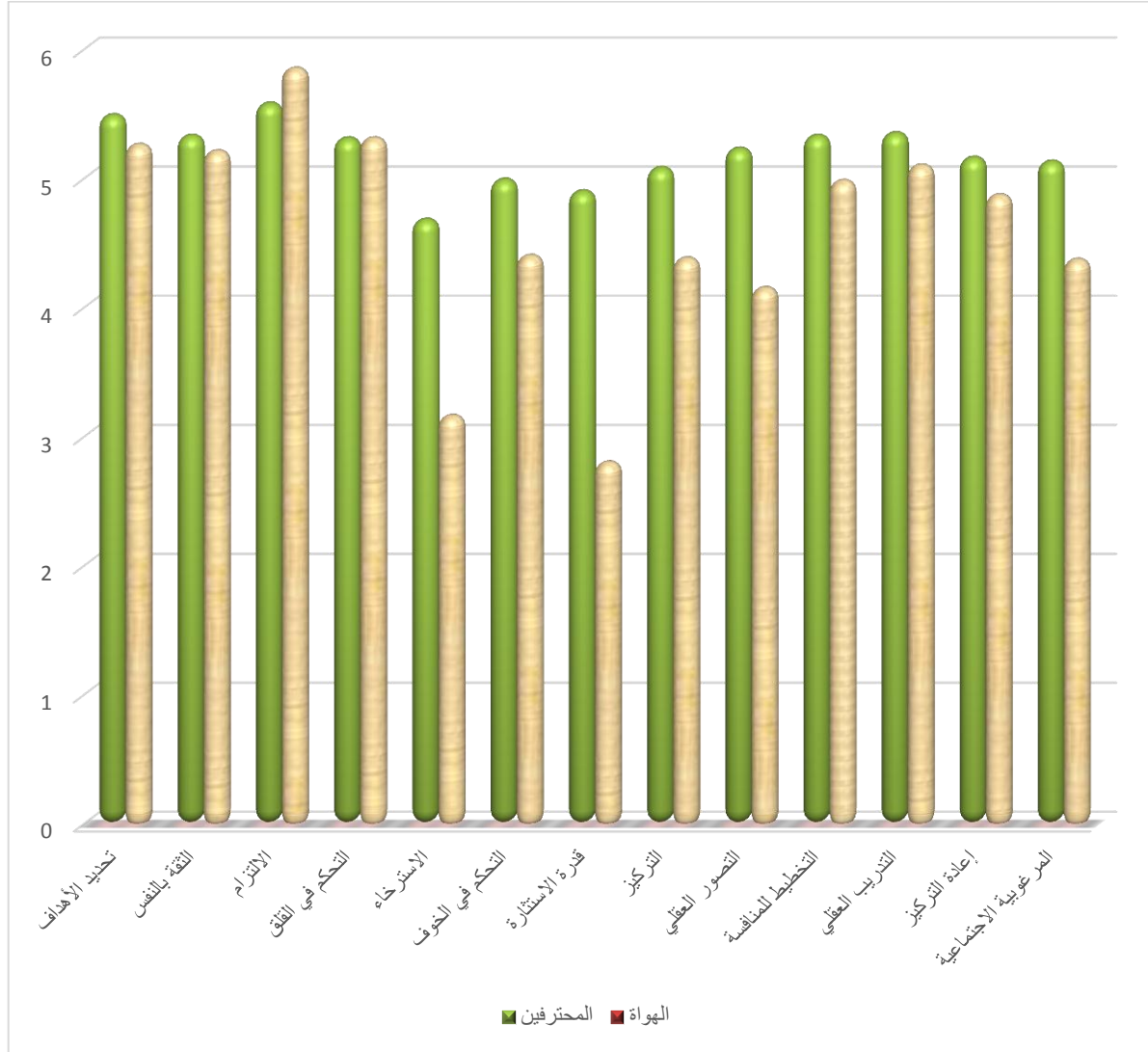
يتبين من الجدول أن مستوى الدلالة عند محاور المقياس في كل من محور المهارات القاعدية ومحور المهارات المعرفية قد بلغت قيمته (0.000)، أما في محور المهارات العاطفية فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة عنده (0.053)، حيث أن مستوى الدلالة عند أول محورين كان أصغر من مستوى الدلالة النظري الذي قدرت قيمته بـ (0.05) على خلاف محور المهارات العاطفية الذي كان فيه مستوى الدلالة عنده أكبر من مستوى الدلالة النظري حيث لاحظ الباحث أن مستوى الدلالة عند أغلبية محاور المقياس أصغر من مستوى الدلالة النظري، وهذا ما دفع بالباحث إلى قبول الفرضية الأولى التي مفادها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير الهوية والاحتراف".

حيث كانت المتوسطات الحسابية لصالح ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين مقارنة بالرياضيين الهواة في كافة محاور المقياس بما في ذلك محور المهارات القاعدية، محور المهارات العاطفية، محور المهارات المعرفية.

أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة عند محور المهارات القاعدية فقد بلغت (0.21)، وهي أصغر من "ت" الجدولية التي قدرت قيمتها بـ (1.96)، كما بلغت عند محور المهارات العاطفية (11.56) حيث كانت "ت" الجدولية أصغر من قيمة "ت" المحسوبة وكذلك الحال بالنسبة لقيمتها عند محور المهارات المعرفية والتي بلغت قيمتها (10.09) حيث كانت درجة الحرية تساوي (522) ومستوى دلالة (0.05)، بينما بلغ عدد أفراد العينة (524) رياضي ورياضية، حيث كان عدد المحترفين (344) وعدد الهواة (180).

أما المتوسطات الحسابية للجنسين حسب أبعاد المقياس فكانت على الشكل التالي:

3-1-1 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس:



❖ الشكل رقم (02): تمثيل بياني يوضح متوسطات للمحترفين والهواة حسب أبعاد المقياس.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها بالفرضيات

وللتأكد من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس وكانت نتائج الجدول على النحو الآتي: (أنظر الملحق رقم 04)

الأبعاد	الفئة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	المحترفين	344	5,49	,020	522	4,413	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	5,26	,040					
الثقة بالنفس	المحترفين	344	5,33	,020	522	2,432	1.960	,0150	دال
	الهواة	180	5,21	,040					
الالتزام	المحترفين	344	5,58	,020	522	5,254	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	5,85	,040					
التحكم في القلق	المحترفين	344	5,31	,030	522	0.111	1.960	,9120	دال
	الهواة	180	5,31	,050					

الاسترخاء	الخطرفين	344	4,68	,050	522	18,564	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	3,16	,040					
التحكم في الخوف	الخطرفين	344	4,99	,040	522	6,734	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	4,40	,080					
قدرة الاستشارة	الخطرفين	344	4,90	,060	522	20,440	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	2,80	,050					
التركيز	الخطرفين	344	5,08	,060	522	5,844	1.960	0,000	دال
	الهواة	180	4,38	,110					
التصور الذهني	الخطرفين	344	5,23	,040	522	12,210	1.960	0,000	دال
	الهواة	180	4,15	,080					

التخطيط للمنافسة	الخطرين	344	5,33	,030	522	4,921	1.960	0,000	دال
	الهواة	180	4,98	,070					
التدريب الذهني	الخطرين	344	5,35	,030	522	3,594	1.960	0,000	دال
	الهواة	180	5,10	,070					
إعادة التركيز	الخطرين	344	5,16	,030	522	4,435	1.960	,0000	دال
	الهواة	180	4,87	,060					
المغربية الاجتماعية	الخطرين	344	5,13	,040	522	7,969	1.960	0,000	دال
	الهواة	180	4,37	,090					

❖ جدول رقم (08): يبين نتائج اختبار t-test على أبعاد المقياس حسب متغير الهواية والاحتراف.

1-1-4 تحليل نتائج الجدول:

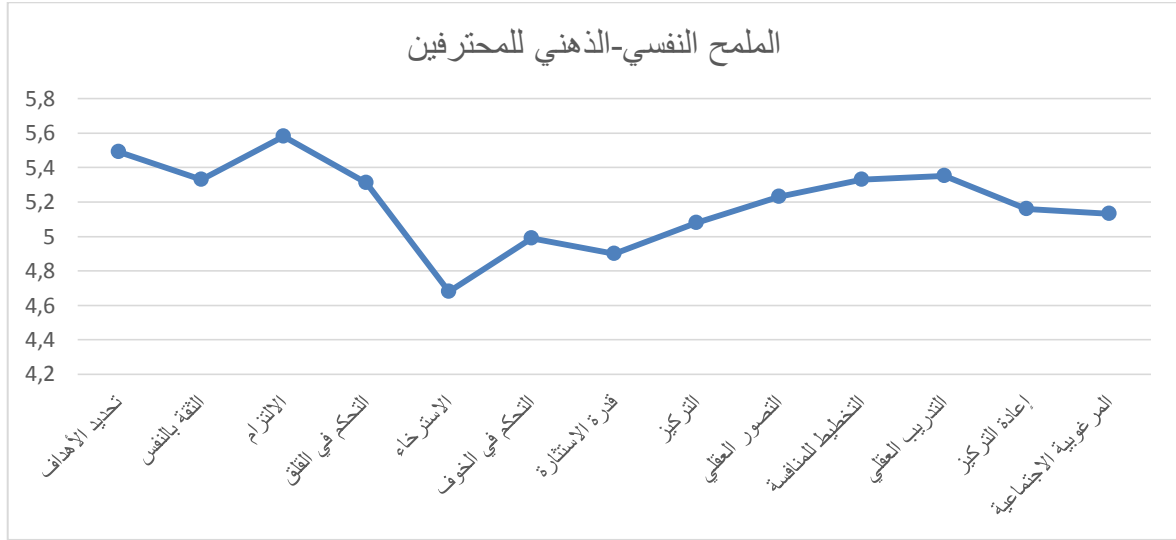
تبين للباحث من خلال الجدول أن مستوى الدلالة عند أغلب أبعاد المقياس قد بلغ (0.000) حيث أن هذه الأبعاد و التي بلغ عددها (11) بعدا هي كالتالي: بعد تحديد الأهداف، الالتزام، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستشارة، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، التدريب الذهني، إعادة التركيز، المرغوبة الاجتماعية فيما بلغت قيمة مستوى الدلالة عند بعد الثقة بالنفس (0.015)، حيث أن كل هذه الأبعاد كان مستوى الدلالة عندها أقل من مستوى الدلالة النظري الذي قدر بـ (0.05) أما بعد التحكم في القلق فكان مستوى الدلالة عنده أكبر من مستوى الدلالة النظري حيث كانت قيمته تعادل (0.912)، و من هنا تمكن الباحث من تأكيد قبول النظرية الأولى القائلة أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير الهوية والاحتراف".

كما كانت الفروق في المتوسطات لصالح المحترفين في معظم أبعاد المقياس حيث لوحظت هذه الفروق في كل من بعد تحديد الأهداف، بعد الثقة بالنفس، بعد الاسترخاء، التحكم في الخوف، بعد قدرة الاستشارة، بعد التركيز، بعد التصور الذهني، بعد التخطيط للمنافسة، بعد التدريب الذهني، بعد إعادة التركيز، بعد المرغوبة الاجتماعية، أما في بعد الالتزام فقد تفوق ممارسي الرياضات التنافسية الهواة على ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين، كما تساوت المتوسطات الحسابية في بعد التحكم في القلق، فيما بلغت "ت" المحسوبة عند هذا البعد (0.111) و هو البعد الوحيد الذي كانت عنده قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية الذي قدرت قيمتها بـ (1.96) أما بعد الالتزام فقد كانت قيمته سالبة وقدرت بـ (-5.29) وهي أيضا أصغر من قيمة "ت" الجدولية أما بقية القيم عند الأبعاد الأخرى فقد فاقت قيمة "ت" الجدولية، حيث بلغت عند بعد تحديد الأهداف (4.41) أما بعد الثقة بالنفس فقد بلغت قيمتها (2.43)، وعند بعد الاسترخاء (18.56)، وعند بعد التحكم في الخوف (6.73)، أما بعد قدرة الاستشارة (20.44)، فيما بلغت عند بعد التركيز (5.84)، وبعد التصور الذهني (12.21)، أما بعد التخطيط للمنافسة (4.92) و بعد التدريب الذهني (3.95) وبعد إعادة التركيز (4.43) أما

بعد المرغوبية الاجتماعية فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة عندها (7.96) وهي أصغر من "ت" الجدولية و هذا ما يؤكد دلالة أغلب أبعاد المقياس و معنويتها، حيث كانت درجة الحرية تساوي 522 و مستوى الدلالة (0.05).

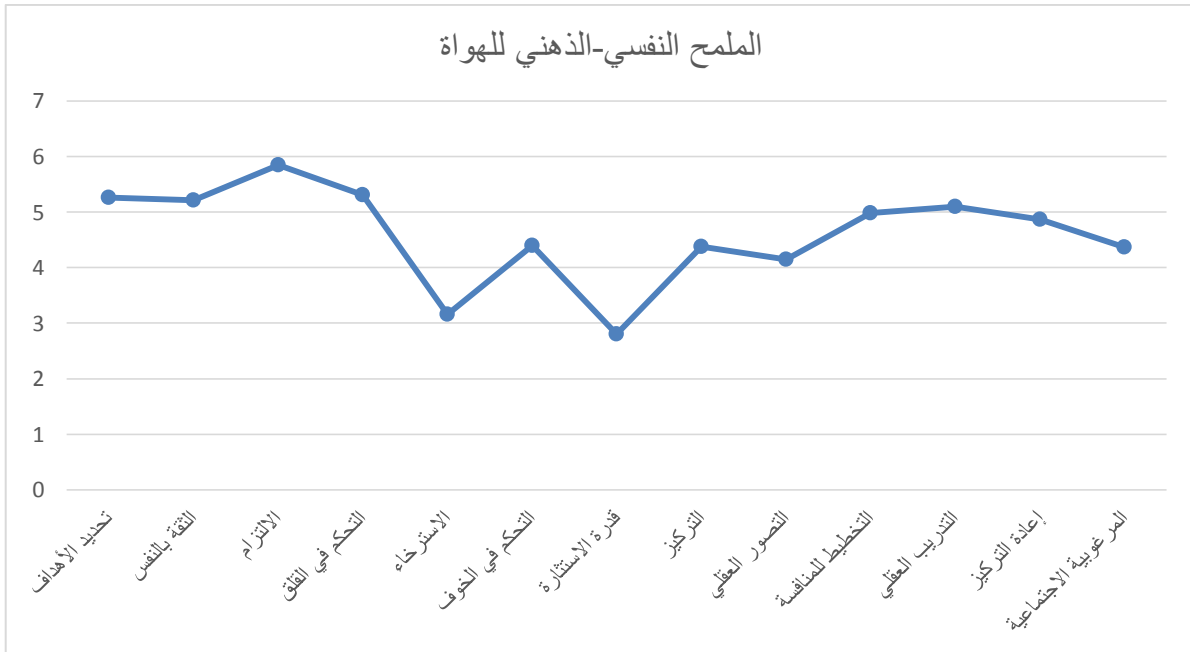
5-1-1 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير الهواية والاحتراف:

1-5-1-1 الملمح النفسي-الذهني للمحترفين:



❖ الشكل رقم (03): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين.

2-5-1-1 الملمح النفسي-الذهني للهواة:



❖ الشكل رقم (04): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الهواة.

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

حظيت العديد من الدراسات المقارنة بين الجماعات أو الأفراد والتي قام بها علماء النفس في العديد من الدول والأزمنة بالمتابعة والمساندة، حيث أن هذه الدراسات كانت تبحث عن الفروق بين الناس وكيفية التعامل معها وفي هذا البحث حاول الباحث على نهج الذين سبقوه في هذا المجال حيث قام من خلال دراسة الفرضية الجزئية الأولى بمحاولة التعرف على الفروق في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين وممارسي الرياضات التنافسية الهواة، حيث وبعد تطرق الباحث في خطواته السابقة إلى عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى، إذ تبين له وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية حسب متغير الهواية والاحتراف، كما رأى الباحث أن أبعاد المقياس والتي هي عبارة عن مهارات نفسية وذهنية والتي من الممكن أن تكون صفات وسمات يتسم بها الفرد الرياضي عن غيره من الرياضيين أو غير الرياضيين، وبالتالي يمكن تحديد الملمح النفسي الذهني، وقد تفوق ممارسو الرياضات التنافسية المحترفين في كافة محاور المقياس مقارنة بممارسي الرياضات التنافسية الهواة، حيث كانت الفروق لصالح المحترفين في معظم المهارات النفسية والذهنية وقد تميز هؤلاء (المحترفون) بملمح نفسي-ذهني يتكون من مهارة تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستثارة، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، التدريب الذهني، إعادة التركيز، ومهارة المرغوبة الاجتماعية، بينما تميز الملمح النفسي-الذهني لممارسي الرياضات التنافسية الهواة بمهارة الالتزام، وقد كان من المنطق أن يتميز بهذه المهارة المحترفون، حيث يقول محمد عبد العظيم (2005) أنه: "يجب على المحترف أن يتمتع بالقيم الأخلاقية والروح الرياضية لأنه أصبح مثلاً أعلى للكثير من المشاهدين له في جميع أنحاء العالم"¹

وقد توافقت نتائج دراستنا مع دراسة علي محمد مطاوع (1981) في دراسة تحليلية لسمات الشخصية للاعبين المستويات العالية حيث استنتج الباحث أن لاعبي المستويات الرياضية العالية في الكرة الطائرة يجب أن تتوافر فيهم سمات الثقة بالنفس والفاعلية للتدريب، أما في المستويات العالية في رياضة الهوكي

¹ محمد عبد العظيم، (2005)، طريق الاحتراف في كرة القدم، ط1، مصر: دار الفاروق، ص 27.

تتطلب سمة الثقة بالنفس، وفي دراسة محمد سعد فرغلي (1976) بهدف دراسة بعض سمات الشخصية للمتفوقين رياضياً، أبانت نتائج بحثه عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتفوقين في النشاطات الرياضية الجماعية في القدرة العامة والسيطرة، وفي نفس السياق وفي مقارنة بين المحترفين والمبتدئين في دراسة (All & Arvine) سنة (2007) بعنوان القدرة على التصور الذهني في المهارات المفتوحة والمغلقة توصل الباحثان إلى أن رياضي النخبة لديهم القدرة على التصور الذهني أكثر من المبتدئين، ومن خلال تقييم الباحث للدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الهواية والاحتراف تبين له أن معظم الدراسات أيدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية سواء كانوا محترفين أو هواة.

وحسب رأي الباحث تعود هذه الفروق إلى عدة عوامل منها:

- الاهتمام البالغ لممارسي الرياضات التنافسية المحترفين بتخصيصهم الرياضي مقارنة بالهواة.
- توفر الوقت الكافي لإتقان المهارات النفسية والذهنية من طرف المحترفين مقارنة بممارسي الرياضات التنافسية الهواة.
- التفرغ التام لمزاولة النشاط الرياضي واكتساب أكبر قدر ممكن من الفوائد من طرف ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين مقارنة بالهواة الذين لا يخصصون إلا أوقات الفراغ لمزاولة نشاطهم الرياضي.

ويؤكد ذلك أمين أنور الخولي (2001) بقوله أن العنصر البشري في المجال الرياضي هو المادة الخام والتي تتمثل في الأفراد ذوو المستويات الرياضية المختلفة والمستهدف تدريبهم وتنميتهم إلى جانب الكوادر الإدارية والتدريبية القائمة على إتمام عمليات التدريب الرياضي: (مدرب، حكم، مشرف، مدرس، إداري) كما تعتبر الإمكانيات المادية المختلفة في الصالات والأجهزة والملاعب والمكافآت و المرتبات هي من أهم

عناصر المدخلات لإتمام العمليات للوصول إلى الهدف وهو تحقيق مستوى معين من الكفاءة في الأداء الرياضي ذوي المستوى العالي.¹

ويعود تفوق ممارسي الرياضات التنافسية في ملمحهم النفسي-الذهني على ممارسي الرياضات التنافسية الهواة حسب رأي الباحث إلى الوعي الذي اكتسبه المدربون والقائمون على الرياضة بشكل عام حول أهمية الجانب النفسي والذهني ومدى تأثير المكون الهام على الفرد الرياضي المحترف في المحاولة منهم بالوصول به إلى أعلى المستويات وخاصة مع تقارب المستويات في الجوانب الأخرى كالجانب البدني و المهاري التقني، وهذا ما يؤكد أمين أنور الخولي وآخرون (2004) حيث يرى أن كلمة الاحتراف يجب أن ينظر إليها بأفق واسع يشمل كافة عناصر اللعبة بدءاً من اللاعب بمراحله السنوية المختلفة، إضافة إلى الحكم والمدرّب وإداري الفريق والأجهزة المساعدة والجهاز الإداري لاتحاد الكرة واللعب والقائمين على إعداده وتجهيزه، وبالتالي يمكن التطرق إلى سلوكيات الجماهير وما سوف تعكسه سياسة الاحتراف على سلوكياته داخل الملعب وخارجه.²

كما يرى الباحث أن مستوى المنافسة في الرياضة العالمية قد فاق التصورات حيث تقاربت المستويات البدنية والتقنية والتكتيكية واشتد التنافس وأصبح الفاصل في النتائج والفوز في المباريات والبطولات هو مستوى الملمح النفسي-الذهني وما يتوفر عليه الرياضي من مهارات نفسية وذهنية تجعله يتفوق على منافسه ولهذا أصبح من الواجب الاهتمام بهذا الجانب، ويضيف نبيه العلقماني ومحمد فضل الله (2004) أنه: "أصبح من الضروري تعديل قانون الهيئات الرياضية حتى تستطيع الرياضة مواكبة تطورات العصر ولا تنفصل عن التطور الرياضي".³

¹ أمين أنور الخولي، (2001)، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، ط3، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ص 104.

² أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، جمال الشافعي، إبراهيم خليفة، (2004)، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، مصر: دار الفكر العربي، ص 673.

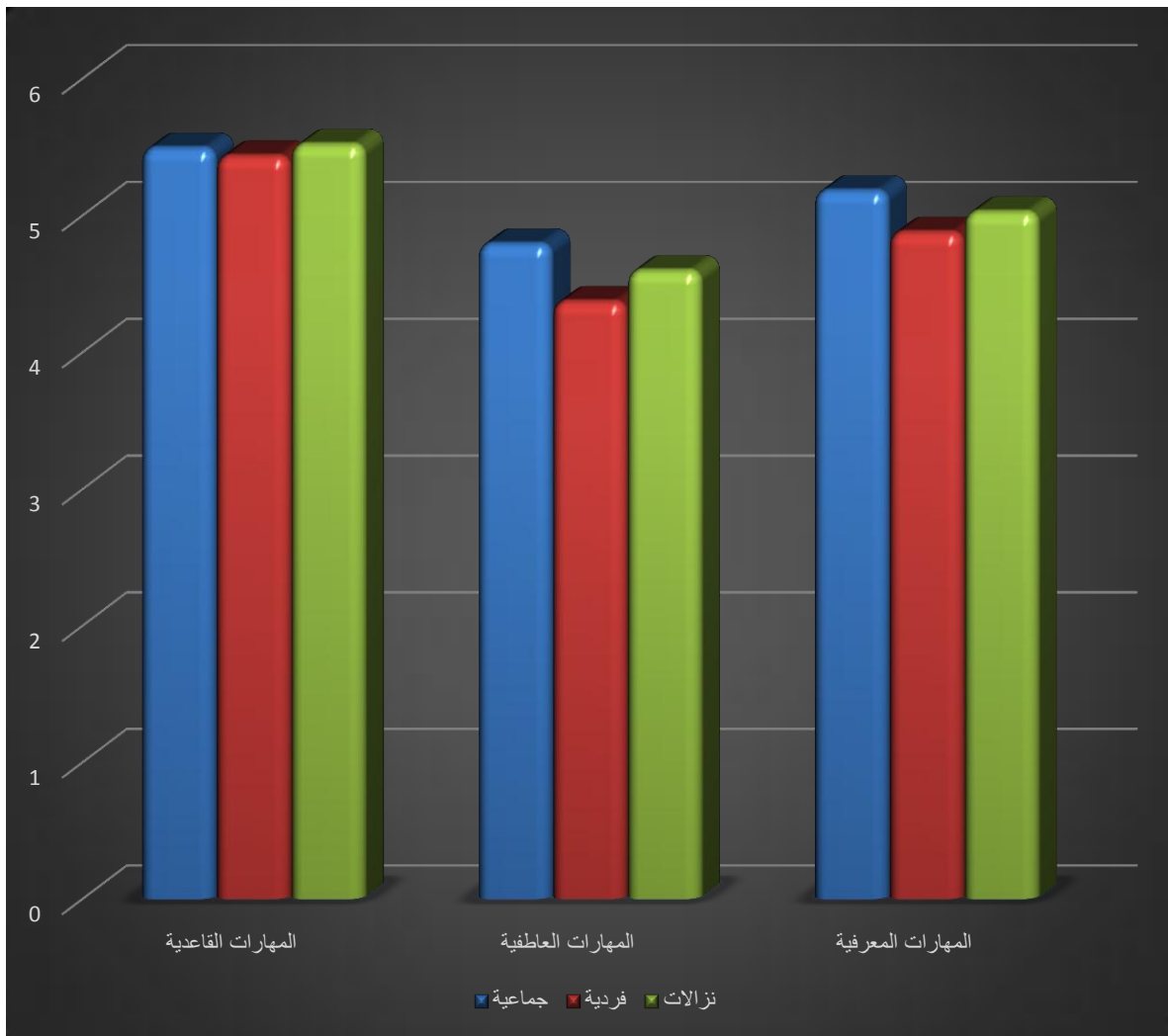
³ نبيه العلقماني، محمد فضل الله، (2004)، التشريعات والقوانين، نظرة تكاملية، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص 33.

2- الفرضية الجزئية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير نوع الرياضة." "

وكانت المتوسطات الحسابية لكل نوع من الرياضة حسب محاور المقياس على الشكل التالي:

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

2-1-1 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (05): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس تبعاً لنوع الرياضة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بمعالجة الفرضية بتطبيق اختبار ANOVA للفروق وكانت النتائج حسب الجدول التالي:(أنظر الملحق رقم 05)

المحاور	نوع الرياضة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المهارات القاعدية	جماعية	222	5,493	,0258	1,523	521	0.219	غير دال
	فردية	135	5,435	,0417				
	نزالات	167	5,520	,0339				
المهارات العاطفية	جماعية	222	4,793	,0366	21,204	521	0.000	دال
	فردية	135	4,372	,0510				
	نزالات	167	4,598	,0509				
المهارات المعرفية	جماعية	222	5,182	,0339	10,447	521	0.000	دال
	فردية	135	4,878	,0540				
	نزالات	167	5,027	,0564				

❖ الجدول رقم (09): يبين نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة.

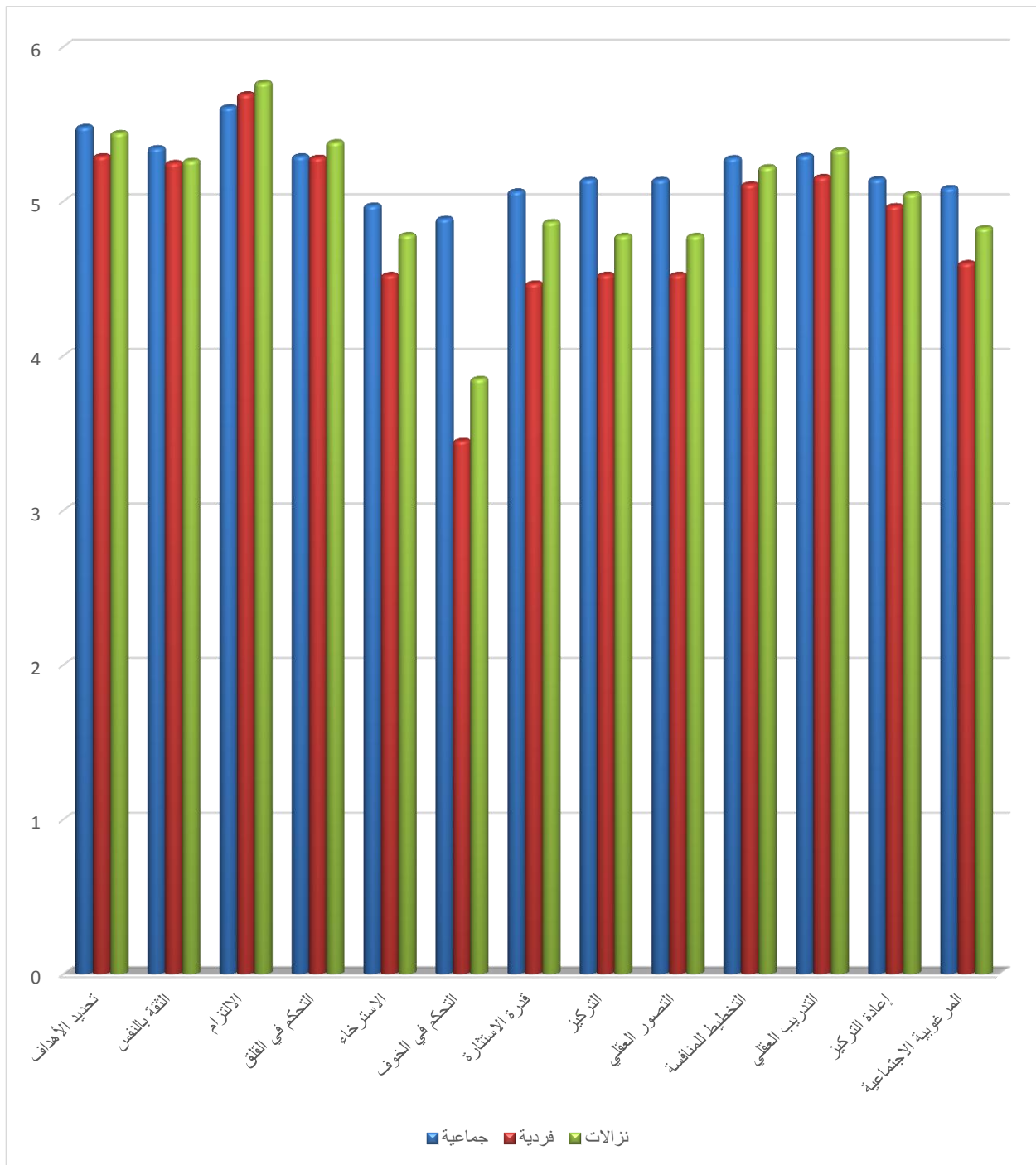
2-1-2 تحليل نتائج الجدول:

يتبين من الجدول أن قيم مستوى الدلالة عند كل من محور المهارات العاطفية ومحور المهارات المعرفية بلغت قيمتها (0.000) خلافا لمحور المهارات القاعدية التي بلغت قيمة مستوى الدلالة عنده (0.21) وهو أكبر من مستوى الدلالة النظري الذي قدرت قيمته بـ (0.01) على عكس المحورين الأولين الذين كانت قيمة مستوى دلالتهم أصغر من مستوى الدلالة النظري وهذا ما دفع بالباحث إلى قبول النظرية الثانية التي مفادها أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير نوع الرياضة"

وما يؤكد ذلك هو قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها عند محور المهارات القاعدية (1.52)، أما عند محور المهارات العاطفية فقد بلغت قيمتها (21.20)، فيما بلغت قيمتها عند محور المهارات المعرفية (10.44)، حيث كانت درجة الحرية تساوي (521) لأن عدد أفراد العينة قد بلغ 524 رياضي ورياضية، وكان عدد ممارسي الرياضات الجماعية (222)، أما عدد ممارسي الرياضات الفردية (135)، فيما كان عدد ممارسي رياضات النزالات (167).

كما كانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح ممارسي الرياضات الجماعية في محور المهارات العاطفية ومحور المهارات المعرفية حيث كانوا في المرتبة الأولى، أما المرتبة الثانية في هاذين المحورين فكانت لصالح ممارسي رياضات النزالات وكانت المرتبة الثالثة من نصيب ممارسي الرياضات الفردية، فيما كانت الفروق في محور المهارات القاعدية لصالح ممارسي رياضات النزالات، ثم ممارسي الرياضات الجماعية، ثم ممارسي الرياضات الفردية، حيث لاحظ الباحث أن ممارسي الرياضات الفردية كانوا دائما في المرتبة الأخيرة عند مقارنة متوسطاتهم الحسابية بممارسي الأنواع الأخرى من الرياضات.

3-1-2 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس:



❖ الشكل رقم (06): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة.

وللتأكد من صحة الفرضية الثالثة قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس وكانت نتائج الجدول على النحو الآتي: (أنظر الملحق رقم 06)

الأبعاد	نوع الرياضة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	جماعية	222	5,480	,03650	4,820	521	0,008	دال
	فردية	135	5,291	,05240				
	نزلات	167	5,441	,04440				
الثقة بالنفس	جماعية	222	5,343	,03600	1,607	521	0,202	غير دال
	فردية	135	5,247	,04910				
	نزلات	167	5,261	,04500				
الالتزام	جماعية	222	5,608	,03300	3,825	521	0,002	دال
	فردية	135	5,691	,05020				
	نزلات	167	5,766	,04820				
التحكم في القلق	جماعية	222	5,290	,03620	1,168	521	0,312	غير دال
	فردية	135	5,281	,06460				
	نزلات	167	5,381	,05650				
الاسترخاء	جماعية	222	4,627	,07250	41,349	521	0.000	دال
	فردية	135	3,603	,08600				
	نزلات	167	3,998	,08600				
التحكم في الخوف	جماعية	222	4,971	,05050	8,954	521	0.000	دال
	فردية	135	4,522	,08590				
	نزلات	167	4,780	,09210				

قدرة الاستشارة	جماعية	222	4,886	,08240	53,939	521	0.000	دال
	فردية	135	3,449	,11410				
	نزالات	167	3,850	,12030				
التركيز	جماعية	222	5,063	,07720	8,570	521	0.000	دال
	فردية	135	4,467	,12280				
	نزالات	167	4,865	,11170				
التصور الذهني	جماعية	222	5,138	,06490	15,019	521	0.000	دال
	فردية	135	4,523	,09090				
	نزالات	167	4,775	,09050				
التخطيط للمنافسة	جماعية	222	5,278	,04530	1,982	521	0,139	غير دال
	فردية	135	5,109	,06920				
	نزالات	167	5,220	,06780				
التدريب الذهني	جماعية	222	5,293	,04420	2,138	521	0.119	غير دال
	فردية	135	5,156	,07660				
	نزالات	167	5,329	,05980				
إعادة التركيز	جماعية	222	5,142	,03250	2,509	521	0,082	غير دال
	فردية	135	4,968	,06780				
	نزالات	167	5,047	,07040				
المرغوبية الاجتماعية	جماعية	222	5,085	,05610	8,756	521	0.000	دال
	فردية	135	4,599	,10530				
	نزالات	167	4,826	,09600				

❖ جدول رقم (10): يبين نتائج اختبار ANOVA للتباين على أبعاد المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة.

2-1-4 تحليل نتائج الجدول:

يتجلى من خلال الجدول أن أغلب أبعاد المقياس قد بلغت قيمة مستوى الدلالة عندها (0.000) وكان عددها سبعة (07) أبعاد، حيث كانت هذه القيمة في كل من بعد: تحديد الأهداف، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستثارة، التركيز، التصور الذهني، المرغوبة الاجتماعية، فيما بلغت قيمته عند بعد الالتزام (0.002)، و هي كلها قيم أصغر من قيمة مستوى الدلالة النظري الذي قدرت قيمته بـ (0.01)، حيث كان العدد الكلي لهذه الأبعاد هو ثمانية (08) أبعاد أما الأبعاد الخمسة (05) المتبقية فقد كان مستوى الدلالة عندها أكبر مستوى الدلالة النظري وكانت هذه القيم في كل من بعد إعادة التركيز الذي بلغت قيمته (0.08)، بعد التدريب الذهني (0.11)، بعد التخطيط للمنافسة (0.13)، بعد التحكم في القلق (0.31) وبعد الثقة بالنفس الذي بلغت قيمة مستوى دلالاته (0.20)، وبما أن الأبعاد التي مستواها الدلالي و المعنوي أصغر من المستوى الدلالي النظري كانت أكثر من عكسها فهذا يدل على تأكيد قبول الفرضية الثانية القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير نوع الرياضة"

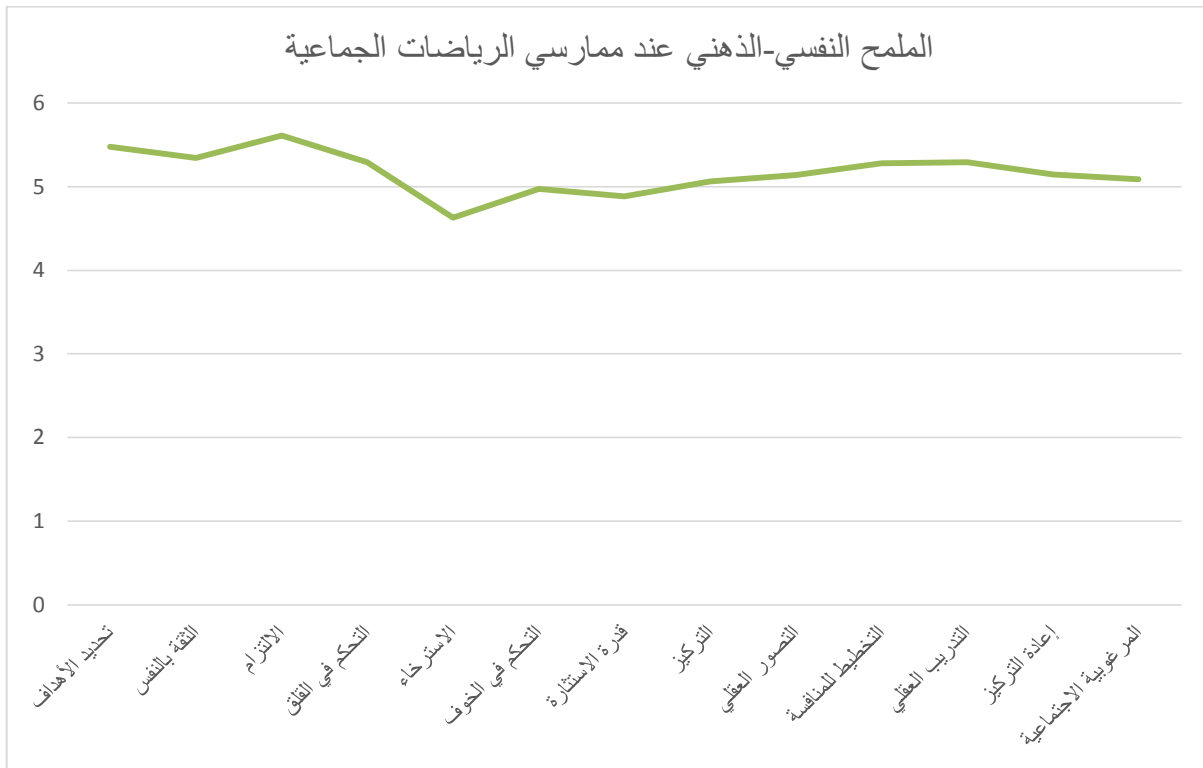
و ما يؤكد ذلك أيضا هو قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها عند بعد تحديد الأهداف (4.82)، و بعد الثقة بالنفس (1.60)، بعد الالتزام (3.82)، بعد التحكم في القلق (1.16)، بعد الاسترخاء (41.34)، بعد التحكم في الخوف، (8.95)، بعد قدرة الاستثارة (53.93)، بعد التركيز (8.57)، بعد التصور الذهني (15.01)، بعد التخطيط للمنافسة (1.98)، التدريب الذهني (2.13) بعد إعادة التركيز (2.50) بعد المرغوبة الاجتماعية (8.75)، فيما بلغت درجة الحرية 521 حيث كان عدد أفراد العينة 524 كما احتوت العينة على ثلاث (03) فئات، الفئة الأولى ممارسي الرياضات الجماعية وكان عددهم (222)، الفئة الثانية ضمت ممارسي الرياضات الفردية وكان عددهم (135)، الفئة الثالثة انتمى اليها ممارسي رياضات النزالات و كان عددهم (167).

وكانت الفروق في المتوسطات الحسابية في معظم أبعاد المقياس لصالح فئة ممارسي الرياضات الجماعية حيث كان ذلك في عشرة (10) أبعاد وهي: بعد تحديد الأهداف، بعد الثقة بالنفس، بعد

الاسترخاء، بعد التحكم في الخوف، بعد قدرة الاستثارة، بعد التركيز، بعد التصور الذهني، بعد التخطيط للمنافسة، بعد إعادة التركيز، بعد المرغوبة الاجتماعية، أما في الأبعاد الثلاثة (03) المتبقية فقد تفوق فيها ممارسو رياضات النزلات حيث تفوقوا في كل من بعد الالتزام، بعد التحكم في القلق وكذلك بعد التدريب الذهني، بينما دائما ما كانت قيم المتوسطات الحسابية لممارسي الرياضات الفردية أصغر من قرنائهم من ممارسي الأنواع الأخرى للرياضات وهو ما جعلهم في المراتب الأخيرة في كل أبعاد المقياس ما عد بعدي التدريب الذهني و الالتزام الذي تحصلوا فيهما على المرتبة الثانية.

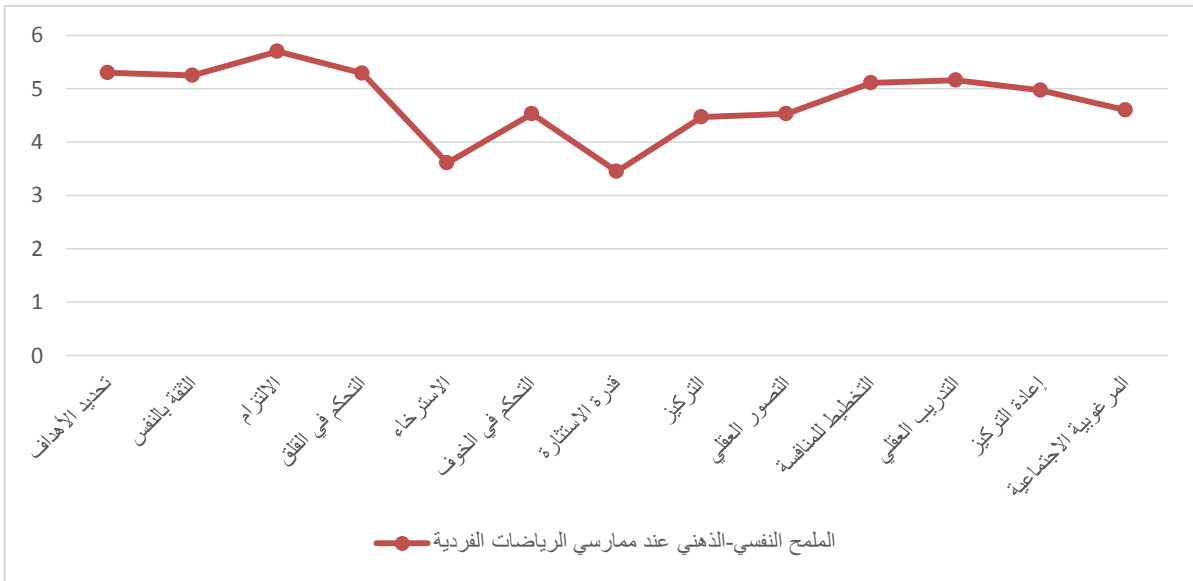
2-1-5 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير نوع الرياضة:

2-1-5-1 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات الجماعية:



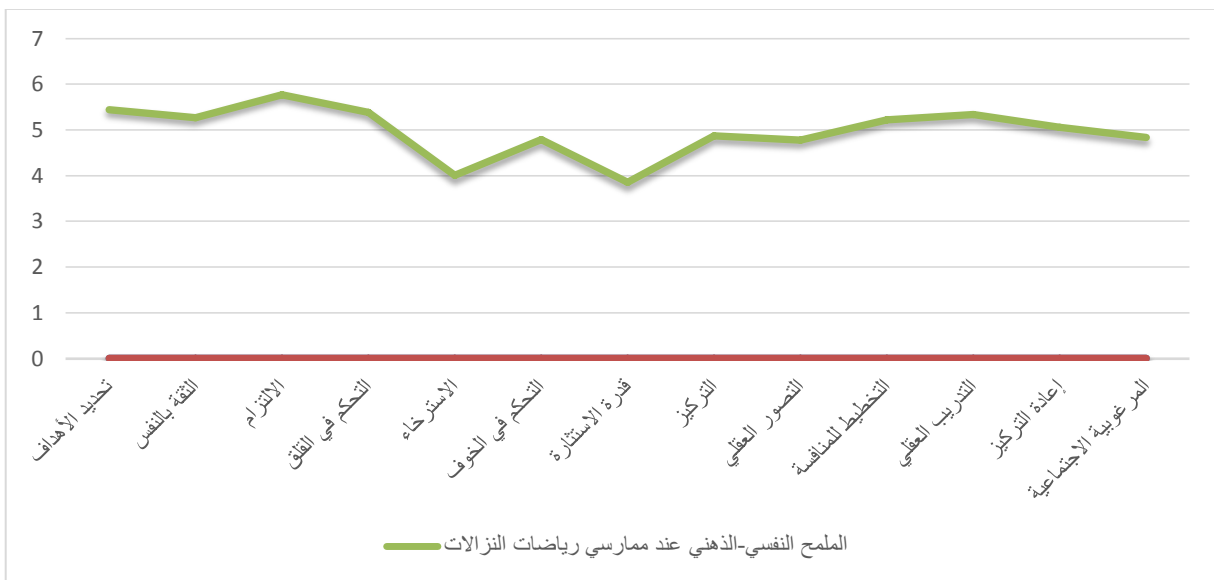
❖ الشكل رقم (07): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية.

2-1-5-2 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات الفردية:



❖ الشكل رقم (08): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الفردية.

2-1-5-3 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي رياضات النزالات:



❖ الشكل رقم (09): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية للنزالات.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية الانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص، وكذلك عملية تأثير وتأثر كل نشاط من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية، وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.¹

ومن خلال الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة أراد الباحث أن يعرف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية، رياضة النزلات، و ممارسي الرياضات التنافسية الفردية، حيث توصل الباحث من خلال تحليل نتائج الجدول إلى وجود فروق إحصائية دالة معنوية، إذ أن هذه الفروق كانت لصالح ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية في محوري المهارات العاطفية والمهارات المعرفية، أما محور المهارات القاعدية فكانت فيه الفروق لصالح ممارسي الرياضات التنافسية للنزلات، كما كانت الفروق في كافة أبعاد المقياس لصالح ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية حيث تكون الملمح النفسي-الذهني لهذه الفئة من أفراد العينة من مهارة تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستشارة، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز، و المرغوبة الاجتماعية، بينما تفوق ممارسو رياضات النزلات في مهارة الالتزام، التدريب الذهني، ومهارة التحكم في القلق مقارنة أفراد العينة الآخرين، حيث كانت المهارات الذهنية والنفسية المذكورة واضحة في الملامح الذهنية عند الفئتين الأولى والثانية على خلاف الفئة الثالثة التي تحوي ممارسي الرياضات التنافسية الفردية، حيث كانت ملاحظهم الذهنية والنفسية أقل وضوحاً.

ومن الأبحاث والدراسات التي توافقت نتائجها مع نتائج دراستنا، دراسة أوشني مصطفى (2009) حيث تميز فيها لاعبي كرة اليد بمهارة القدرة على التصور، مهارة الثقة بالنفس، مهارة القدرة على

¹ بوطالي بن جدو، بدون سنة، محاضرات في مادة علم النفس الرياضي، طلبة السنة الثانية ليسانس، جامعة محمد لمين دباغين، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، سطيف 2، الجزائر، ص4

الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، إذ أن هذه المهارات قد تميز بها ممارسو الرياضات التنافسية الجماعية.

كما تميز التلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية في دراسة جبوري بن عمر (2014) بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية، وهذا ما يؤكد تفوق ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية على ممارسي الرياضات التنافسية الفردية في بحثنا.

وفي دراسة ضياء الدين وبرع الجواد العامري ومسعودي الطاهر فقد توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح لاعبي كرة القدم للقاعات المغلقة في السمات النفسية، وفي دراسة لسليمان إبراهيم (1981) في مقارنته للسمات الشخصية لدى المصارعين وبعض الرياضات الأخرى توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة لاعبي الكرة الطائرة ومجموعات لاعبي كل من المصارعة، السباحة وألعاب القوى، وكرة اليد لصالح لاعبي الكرة الطائرة، وفي دراسة مقارنة أيضا لبعض المتغيرات الشخصية للاعبي الألعاب الجماعية ولاعبي المنازل توصل إبراهيم علي إبراهيم وأحمد عوف (1983) إلى أنه عند مقارنة لاعبي الألعاب الجماعية ولاعبي المنازل في سمات الشخصية وجدت ثلاث فروق دالة إحصائية، الاجتماعية و الهدوء لصالح الألعاب الجماعية وفي العصبية لصالح لاعبي المنازل.

وفي دراسة لطارق محمد بدر الدين (1986) حيث توصل فيها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرة اللغوية، والقدرة على التفكير والقدرة العقلية العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية، أما في دراسة نبيلة أحمد محمود (2002) حيث تميزت لاعبات كرة السلة بمهارة الثقة بالنفس، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، مواجهة القلق ومهارة دافعية الإنجاز الرياضي، وفي دراسة عيد عدلي علي (2006) توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحي السباحات الأربعة في سمة الالتزام وسمة التصميم تشير زيادتها لدى سباحي الصدر والظهر والفراشة عن سباحي السباحة الحرة، وكل هذه الدراسات قد أيدت نتائج بحثنا وأكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الأنواع الثلاثة من الرياضات التنافسية سواء كانت سمات شخصية أو متغيرات أو سمات نفسية أو مهارات نفسية، عقلية وذهنية.

ومن الدراسات التي خالفت نتائجها نتائج بحثنا دراسة تيايبي فوزي (2017) بهدف دراسة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين، حيث توصل الباحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مختلف أبعاد المهارات الذهنية تبعا لمتغير التخصص الرياضي، أما دراسة أسامة كامل راتب (1992) فنتائج بحثه كانت عكس نتائج بحثنا كذلك في دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين بين رياضي المستوى العالي، حيث تميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية لديهم مقارنة برياضيي الأنشطة الجماعية، فيما توصل سعيد نزار سعيد (2011) في دراسته إلى عدم وجود علاقة دالة معنوية بين بعد التوجه وضبط النفس لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي).

ويرى الباحث أن اختلاف نتائج الدراسات السابقة يعود إلى اختلاف بيئات الدراسة والأدوات المستعملة فيها مع كيفية الدراسة، ومع ذلك إلا أن أغلبية الدراسات السابقة كانت تؤيد نتائج دراستنا التي ترمي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير نوع الرياضة.

كما يرى الباحث أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية، حيث أن هذه الاختلافات يمكن أن تكون في التكوين النفسي والذهني الذي تميز ممارسها عن ممارسي الأنواع الأخرى، مثله مثل الاختلاف الذي يميز قانون لعبة عن أخرى أو أبعاد ميدان نشاط رياضي عن الآخر حيث أن المكون النفسي كباقي المكونات الأخرى من ناحية القيمة.

وهذا ما يؤكد كل من عبد المجيد مروان وإياد عبد الكريم العزاوي (2005) حيث قالوا أنه: "يفترض علماء النفس الرياضيون تصنيف الألعاب الرياضية على ضوء المتطلبات النفسية الكامنة فيها، وبشكل عام اقترحوا أن معرفة هذه الأنواع من التصنيف ربما لتوضيح المتطلبات وتركز على رياضة معينة

تنحصر في المشاركين، وبالعكس قد تساعد في إعزاء صفات الشخصية ضمن حالات رياضية ملائمة لتكوينها العاطفية الخاصة".¹

ويرى الباحث أنه من المعقول أن تكون هناك تصنيفات للرياضات حسب الملح النفسي-الذهني الذي يجب أن يتوفر عند ممارسي رياضة ما أو نشاط رياضي معين حيث تختلف كل رياضة عن الأخرى في احتياجاتها سواء كانت بدنية أو تقنية أو تكتيكية أو نفسية وذهنية، حيث يرى أحمد أمين فوزي (2003) أنه في موضوع سيكولوجية الأنشطة الرياضية يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير الأنشطة بصفة عامة وكل نشاط بصفة خاصة على الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعاً لنوع النشاط والوقوف على طبيعة ومتطلبات كل نشاط من دوافع ومهارات نفسية وغيرها مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء الأنشطة الرياضية.²

¹ عبد المجيد مروان، أباد عبد الكريم العزاوي، (2005)، علم النفس الرياضي، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط 1، عمان، الأردن: الوراق للنشر والتوزيع، ص 35.

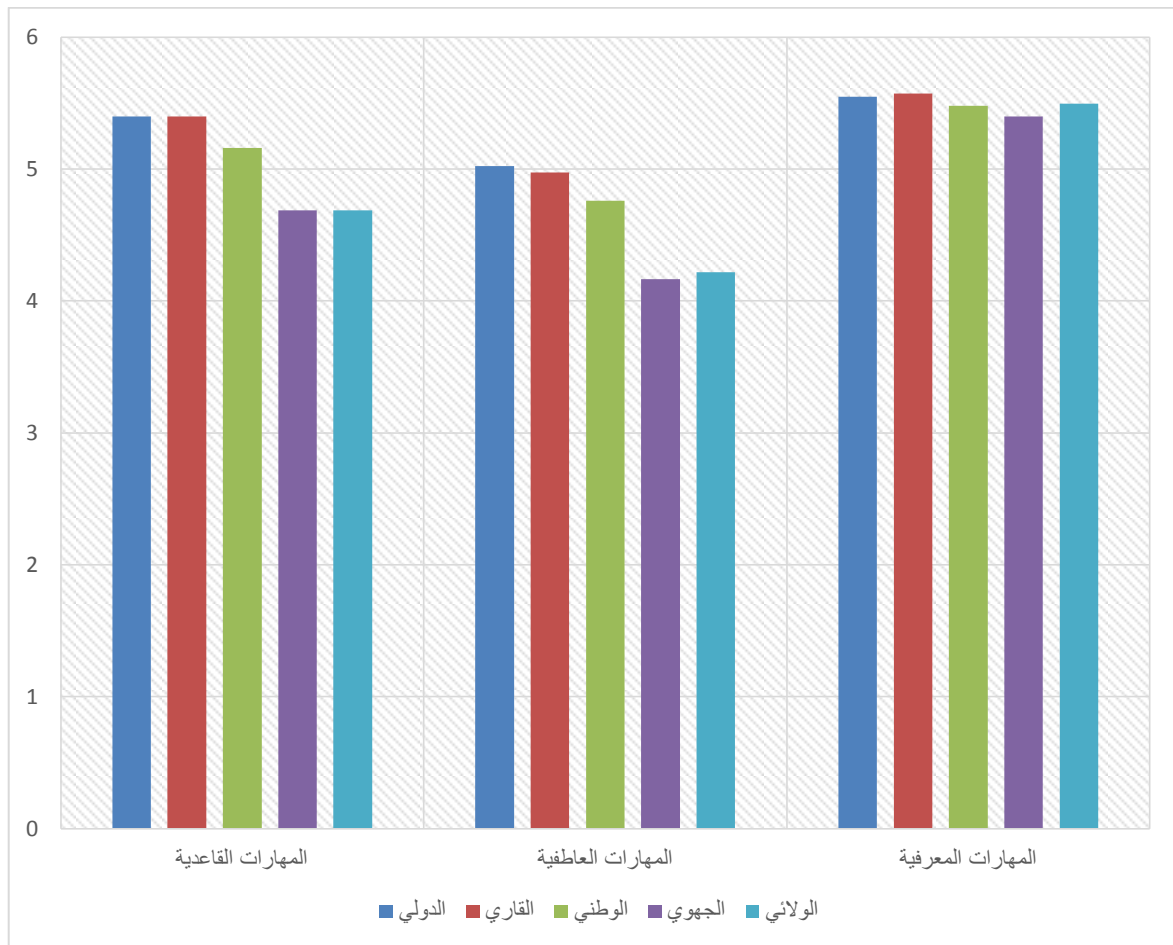
² أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، القاهرة، مصر: // دار الفكر العربي، ص 28.

3- الفرضية الجزئية الثالثة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير مستوى المنافسة."

حيث كانت المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب مستوى المنافسة في محاور المقياس على الشكل التالي:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

3-1-1-1 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (10): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب مستوى المنافسة في محاور المقياس.

وللتأكد من صحة الفرضية قام الباحث بتحليل جدول محاور المقياس المعالجة باختبار ANOVA للتباين وكانت النتائج حسب الجدول التالي: (انظر الملحق رقم 07)

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	(ن)	مستوى المنافسة	المهارات
غير دال	0.164	519	1,637	0,041	5,546	63	الدولي	المهارات القاعدية
				0,045	5,570	52	القاري	
				0,026	5,478	234	الوطني	
				0,059	5,398	77	الجهوي	
				0,051	5,495	98	الولائي	
دال	0.000	519	46,666	0,039	5,023	63	الدولي	المهارات العاطفية
				0,042	4,972	52	القاري	
				0,038	4,757	234	الوطني	
				0,063	4,165	77	الجهوي	
				0,058	4,218	98	الولائي	
دال	000.0	519	31,290	0,023	5,397	63	الدولي	المهارات المعرفية
				0,025	5,396	52	القاري	
				0,036	5,161	234	الوطني	
				0,074	4,687	77	الجهوي	
				0,075	4,686	98	الولائي	

❖ الجدول رقم (11): يبين نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعا لمتغير مستوى المنافسة.

2-1-3 تحليل نتائج الجدول:

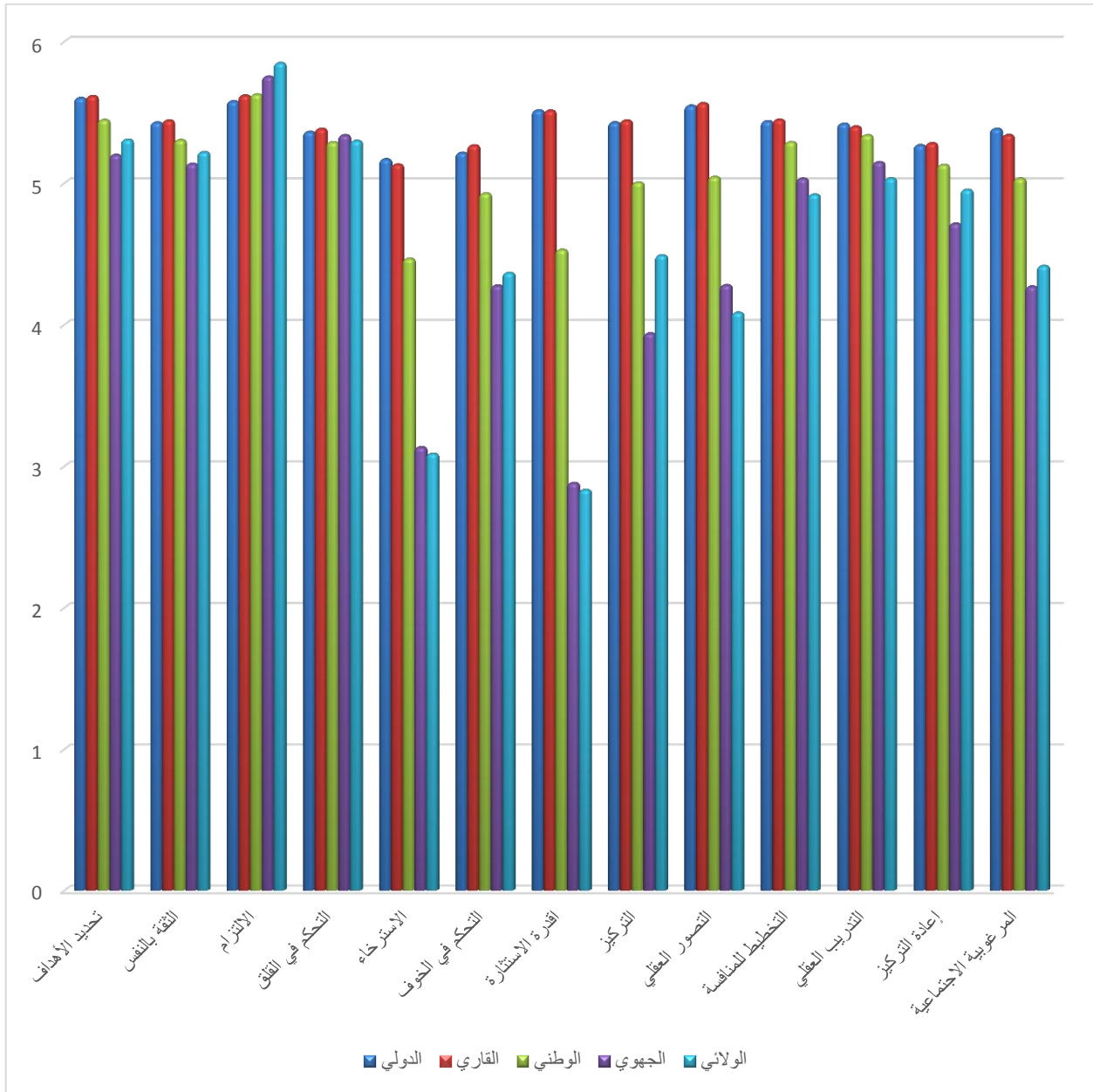
تبين للباحث من خلال الجدول أن مستوى الدلالة عند محور المهارات العاطفية ومحور المهارات المعرفية بلغت قيمته (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة النظري (0.01) على خلاف مستوى الدلالة عند محور المهارات القاعدية الذي كانت قيمته أكبر من مستوى الدلالة النظري والذي كانت قيمته (0.164)، ومنه يمكننا قبول الفرضية الثالثة التي مفادها أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير مستوى المنافسة".

فيما كانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح الرياضيين ذوي المستوى الدولي ثم المستوى القاري في المرتبة الثانية ثم المستوى الوطني في المرتبة الثالثة ثم المستوى الجهوي في المرتبة الرابعة وأخيرا في المرتبة الخامسة الرياضيين ذوي المستوى الولائي، حيث كان هذا الترتيب في كل من محور المهارات العاطفية ومحور المهارات المعرفية أما في محور المهارات القاعدية فكانت الفروق لصالح الرياضيين ذوي المستوى القاري ثم الرياضيين ذوي المستوى الدولي ثم الرياضيين ذوي المستوى الولائي ثم الرياضيين ذوي المستوى الوطني ثم الرياضيين ذوي المستوى الجهوي.

بينما كانت قيمة "ف" المحسوبة عند محور المهارات القاعدية تقارب (1.63) وعند محور المهارات العاطفية (46.66)، أما عند محور المهارات المعرفية فكانت قيمتها (31.29)، فيما بلغت درجة الحرية (519) لأن عدد أفراد العينة كان (524) رياضيا ورياضية، حيث قسمت عينة البحث إلى خمس (05) فئات.

بينما كانت المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب مستوى المنافسة في أبعاد المقياس على الشكل الآتي:

3-1-3 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس:



❖ الشكل رقم (11): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة حسب متغير مستوى المنافسة في أبعاد المقياس.

وللتأكد من صحة الفرضية قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس المعالجة باختبار ANOVA وكانت النتائج حسب الجدول التالي: (أنظر الملحق رقم 08)

الأبعاد	المستوى	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" الحاسوبية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	الدولي	63	5,601	,06210	7,277	519	0.000	دال
	القاري	52	5,614	,07140				
	الوطني	234	5,446	,03580				
	الجهوي	77	5,199	,07580				
	الولائي	98	5,307	,05760				
الثقة بالنفس	الدولي	63	5,428	,05720	3,870	519	0.04	دال
	القاري	52	5,442	,05990				
	الوطني	234	5,304	,03400				
	الجهوي	77	5,136	,07380				
	الولائي	98	5,219	,06690				
الالتزام	الدولي	63	5,578	,05660	3,785	519	0.05	دال
	القاري	52	5,619	,05820				
	الوطني	234	5,627	,03470				
	الجهوي	77	5,752	,07290				
	الولائي	98	5,848	,06700				
التحكم في القلق	الدولي	63	5,362	,06500	0.338	519	0.852	غير دال
	القاري	52	5,383	,06590				
	الوطني	234	5,289	,04310				
	الجهوي	77	5,338	,09440				
	الولائي	98	5,299	,07030				

دال	0.000	519	117,57	,06640	5,168	63	الدولي	الاسترخاء
				,06990	5,131	52	القاري	
				,07090	4,466	234	الوطني	
				,06110	3,134	77	الجهوي	
				,06190	3,088	98	الولائي	
دال	0.000	519	19,089	,06090	5,214	63	الدولي	التحكم في الخوف
				,06440	5,266	52	القاري	
				,06240	4,927	234	الوطني	
				,11990	4,276	77	الجهوي	
				,11390	4,366	98	الولائي	
دال	0.000	519	111,39	,06950	5,514	63	الدولي	قدرة الاستشارة
				,07970	5,512	52	القاري	
				,09620	4,529	234	الوطني	
				,08940	2,881	77	الجهوي	
				,06710	2,833	98	الولائي	
دال	0.000	519	19,288	,11180	5,429	63	الدولي	التركيز
				,12450	5,442	52	القاري	
				,08090	5,005	234	الوطني	
				,17230	3,938	77	الجهوي	
				,14440	4,490	98	الولائي	
دال	0.000	519	40,981	,36660	5,547	63	الدولي	التصور الذهني
				,35020	5,564	52	القاري	
				1,0375	5,043	234	الوطني	
				,99080	4,279	77	الجهوي	
				1,1529	4,085	98	الولائي	
دال	0.000	519	7,992	,44120	5,437	63	الدولي	التخطيط

				,40290	5,448	52	القاري	للمنافسة
				,65180	5,290	234	الوطني	
				1,0084	5,031	77	الجهوي	
				1,0251	4,919	98	الولائي	
				,42910	5,419	63	الدولي	التدريب الذهني
				,45500	5,400	52	القاري	
دال	0.002	519	4,437	,67040	5,338	234	الوطني	
				1,0065	5,148	77	الجهوي	
				,96270	5,033	98	الولائي	
				,33950	5,268	63	الدولي	إعادة التركيز
				,31640	5,282	52	القاري	
دال	0.000	519	8,391	,67070	5,129	234	الوطني	
				,93550	4,714	77	الجهوي	
				,87740	4,953	98	الولائي	
				,53920	5,383	63	الدولي	المرغوبية الاجتماعية
				,53260	5,339	52	القاري	
دال	0.000	519	19,472	1,0083	5,032	234	الوطني	
				1,2834	4,269	77	الجهوي	
				1,2596	4,415	98	الولائي	

❖ الجدول رقم (12): يبين نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعا لمتغير مستوى المنافسة.

3-1-4 تحليل نتائج الجدول:

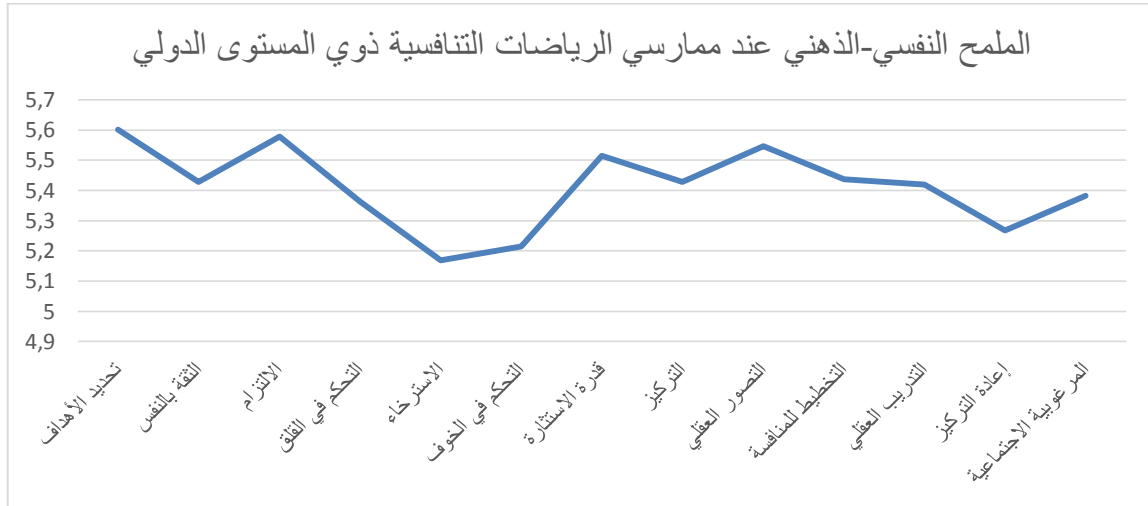
يتبين لنا من خلال الجدول أن معظم أبعاد المقياس كان مستوى الدلالة عندها أصغر من مستوى الدلالة النظري، في تسعة (09) أبعاد من أصل (13) بعدا كان مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهي: بعد تحديد الأهداف، بعد الاسترخاء، بعد التحكم في الخوف، بعد قدرة الاستثارة، بعد التركيز، بعد التصور الذهني، بعد التخطيط للمنافسة، بعد إعادة التركيز، وبعد المرغوبة الاجتماعية، أما في بعد الثقة بالنفس فقد بلغت قيمته (0.04) وبعد التدريب الذهني (0.002) وهي كلها أبعاد كان مستوى الدلالة فيها أصغر من مستوى الدلالة النظري والذي قدرت قيمته بـ (0.05) أما في بعد الالتزام فقد كان يساوي مستوى الدلالة النظري، وعلى خلاف ذلك فقد كان مستوى الدلالة عند بعد التحكم في القلق أكبر من مستوى الدلالة النظري حيث بلغت قيمته (0.85)، وهذا ما دفع الباحث إلى تأكيد قبول الفرضية الثالثة التي تقول أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملصح النفسي الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير مستوى المنافسة".

وما يؤكد ذلك هو قيمة "ف" المحسوبة عند أبعاد المقياس فكانت قيمتها عند بعد تحديد الأهداف (7.27)، بعد الثقة بالنفس (3.78)، بعد الالتزام (3.78)، بعد التحكم في القلق (0.33)، بعد الاسترخاء (117.57)، بعد التحكم في الخوف (19.08)، بعد قدرة الاستثارة (111.39) بعد التركيز (19.28)، بعد التصور الذهني (40.98)، بعد التخطيط للمنافسة (7.99)، بعد التدريب الذهني (4.43) بعد إعادة التركيز (8.93) أما بعد المرغوبة الاجتماعية فقد بلغت قيمتها (19.47)، حيث بلغت درجة الحرية (519) بما أن عدد أفراد العينة كان (524) حيث قسمت هذه الأخيرة إلى خمس (05) فئات، الفئة الأولى ضمت ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي وكان عددهم (63) رياضي و رياضية، أما الفئة الثانية فقد انتمى إليها (52) ممارسا للرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري، والفئة الثالثة احتوت على ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني وكان عددهم (234)، فيما انتمى إلى الفئة الرابعة ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي وكان عددهم (77)، بينما كانت الفئة الخامسة تضم ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي و كان عددهم (98).

كما كانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري والمستوى الدولي في كل أبعاد المقياس ما عدا بعد الالتزام الذي كانت فيه الفروق لصالح ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي على خلاف العادة والمنطق، فكانت الفروق لصالح ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي في كل من بعد: الاسترخاء، قدرة الاستثارة، التدريب الذهني والمرغوية الاجتماعية أما في أبعاد تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، التحكم في القلق، التحكم في الخوف، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز فكانت الفروق فيها لصالح ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري، حيث أنه كلما كان ذوي المستوى القاري في المرتبة الأولى كان ذوي المستوى الدولي في المرتبة الثانية والعكس صحيح، أما ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني فغالبا ما كانوا في المرتبة الثالثة بعد كل من ذوي المستوى الدولي وذوي المستوى القاري، فيما كانت المراتب الأخيرة من نصيب ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي والولائي .

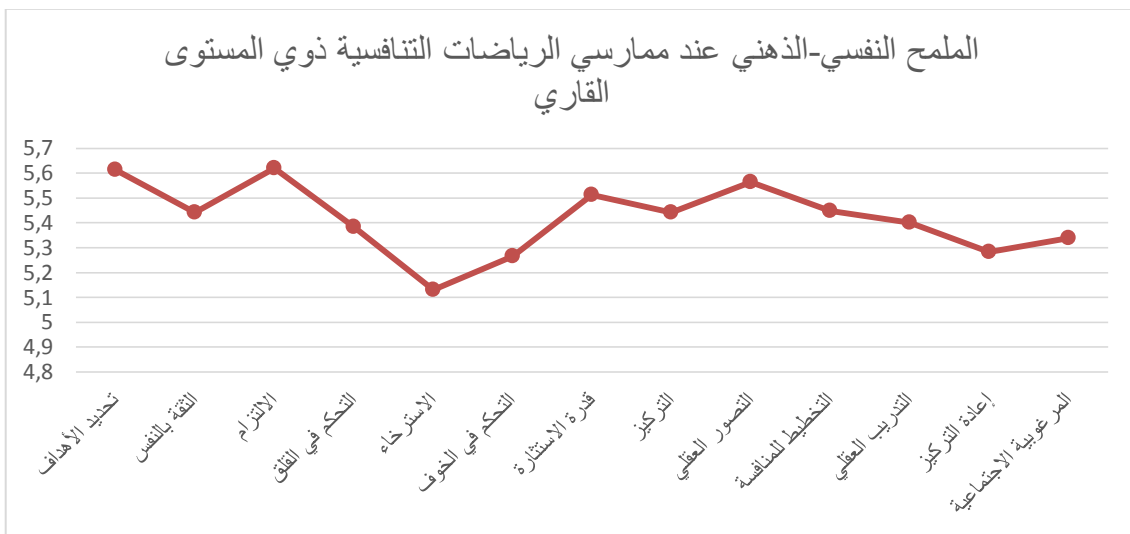
3-1-5 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير مستوى المنافسة:

3-1-5-1 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي:



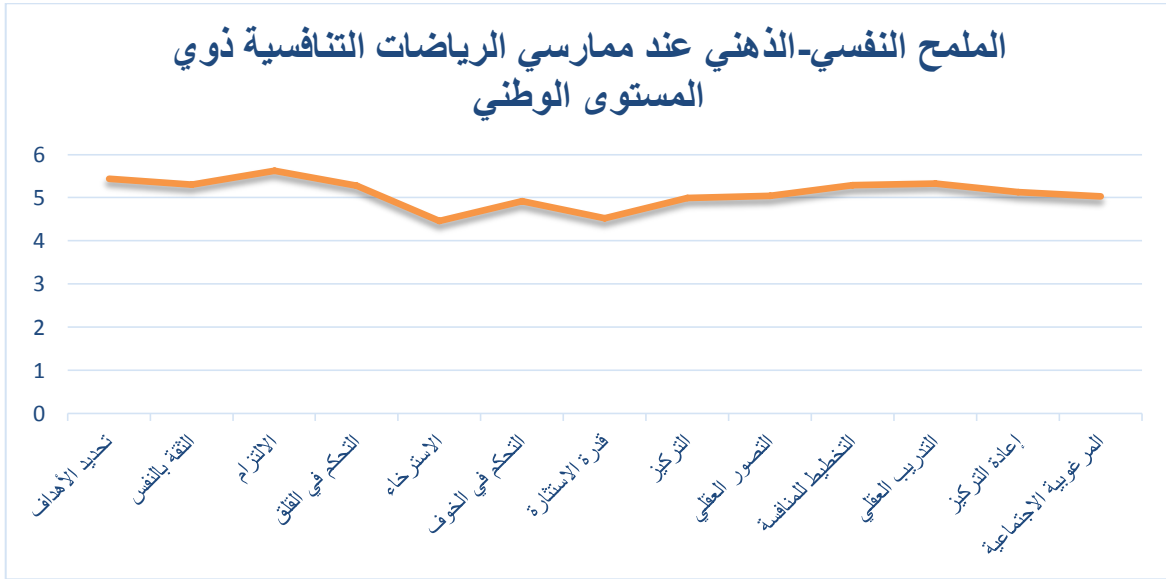
❖ الشكل رقم (12): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي.

3-1-5-2 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري:



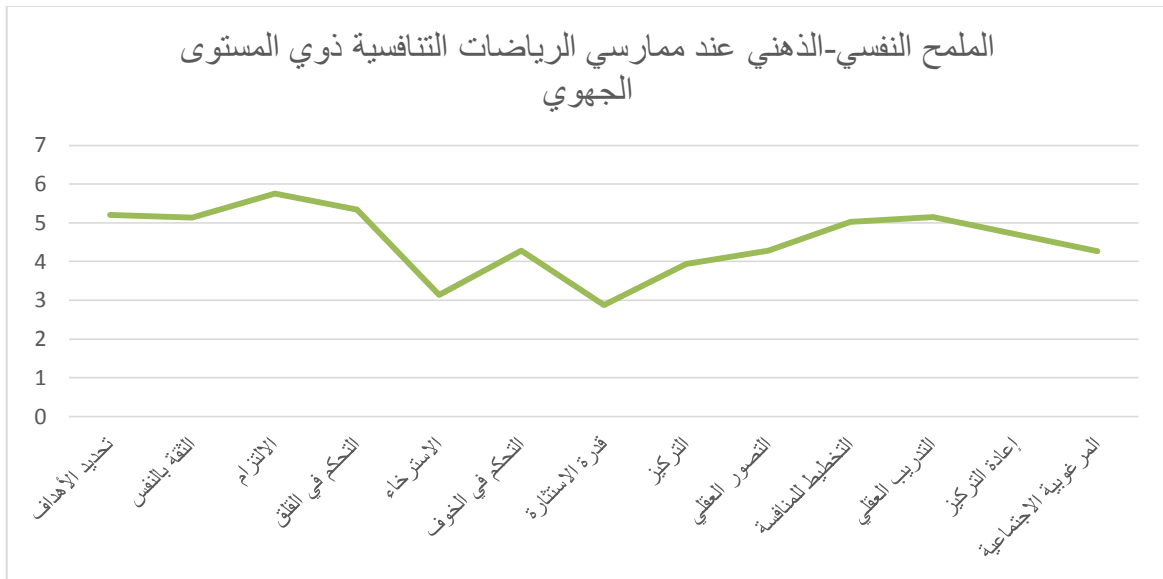
❖ الشكل رقم (13): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري.

3-1-5-3 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني:



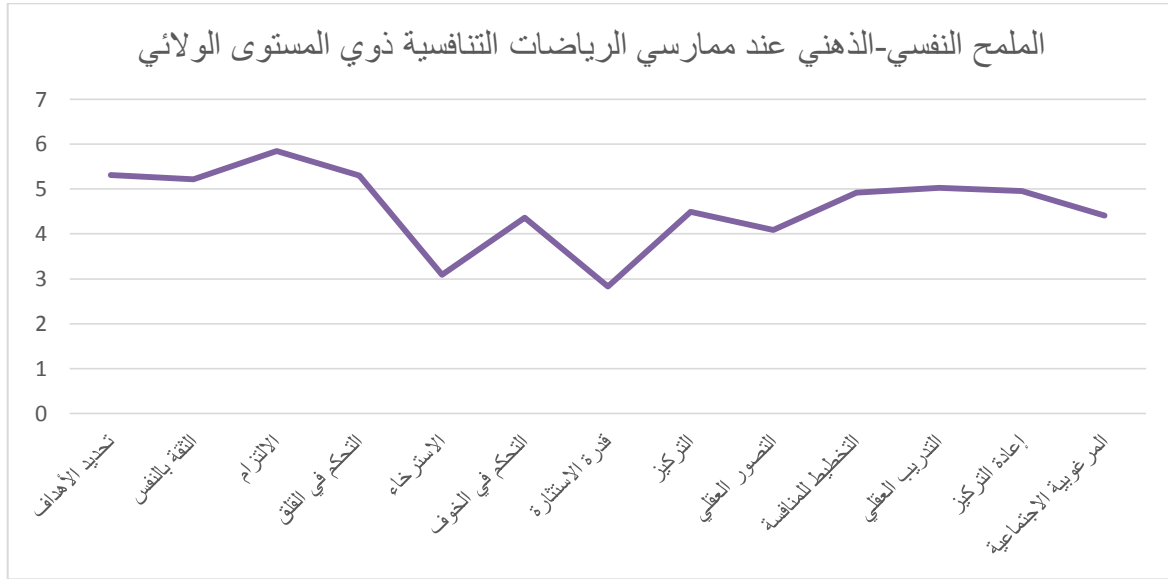
❖ الشكل رقم (14): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني.

3-1-5-4 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي:



❖ الشكل رقم (15): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الجهوي.

3-1-5-5 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي:



❖ الشكل رقم (16): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي.

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يرى الباحث أن مستوى المنافسة يعد عاملاً هاماً في التأثير على المهارات النفسية والذهنية لدى الرياضي، حيث أن الحالة السلوكية والانفعالية للفرد الرياضي أثناء المنافسة مختلفة الحالة التي تكون أثناء التدريب أو الراحة، كما أن رياضيي المستويات العالية والنخبة يختلفون عن الرياضيين الذي يزاولون نشاطاتهم الرياضية في المستويات الدنيا، وبما أن الرياضي في المستوى العالي يختلف في مكوناته البدنية والفنية عن رياضي المستوى الأدنى فمما لا شك فيه أنهم يختلفون عن بعضهم في الجوانب الأخرى كالجانب النفسي-الذهني.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير المنافسة فإن ما جاء في هذه النتائج يؤكد اختلاف ممارسي الرياضات التنافسية في ملاحظتهم النفسية والذهنية حسب مستوى منافستهم، حيث توضح للباحث وجود فروق في محوري المهارات العاطفية والمعرفية لصالح ممارسي

الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي ثم القاري على التوالي وكان الترتيب من المستوى التنافسي الأعلى إلى الأدنى في جميع محاور المقياس، وهذا ما يؤكد الأثر البالغ لمستوى المنافسة على تحديد الملح النفسي-الذهني، بينما كانت الفروق في أبعاد المقياس أو في مهاراته النفسية والذهنية إن صح القول كلها لصالح ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي والقاري ثم الوطني والجهوي والولائي وقد تميز الملح النفسي الذهني لأعلى مستويين في عينة البحث من حيث المستوى التنافسي بكل المهارات التي يقيسها المقياس.

حيث تفوق الملح النفسي-الذهني لممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي في مهارة الاسترخاء، قدرة الاستثارة، التدريب الذهني، ومهارة المرغوبية الاجتماعية، فيما تميز الملح النفسي-الذهني لممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري بتفوقه في كل من مهارة تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، التحكم في القلق، التحكم في الخوف، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، ومهارة إعادة التركيز، أما مهارة الالتزام فكانت الاستثناء الوحيد في نتائج الدراسة حيث تميز ممارسو الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي بهذه المهارة عن غيرهم من المستويات الأخرى، كما أن هذا لا يعني أن الفئات الأخرى لم تتميز ملامحهم النفسية بهذه المهارات ولكن كانت ملامحهم النفسية أقل وضوحاً مقارنة بممارسي الرياضات التنافسية الأعلى.

وحسب رأي الباحث أنه كلما زاد مستوى المنافسة كلما توضحت المهارات النفسية والذهنية في ملح الرياضي النفسي-الذهني وبالتالي يؤدي هذا الأمر إلى الفروق الفردية تبعاً لمتغير المنافسة.

وهذا ما تؤكدته دراسة بن صايبي يوسف (2010) بهدف تحديد السمات النفسية للاعبين الجيدو وحسب مستوى المنافسة وفئة الأوزان حيث توصل الباحث إلى أنه كلما زاد مستوى المنافسة كلما زادت درجة السمات النفسية، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض السمات النفسية للاعبين الجيدو ذوي المستوى الوطني ولاعبو الجيدو ذوي المستوى الجهوي لصالح لاعبي الجيدو ذوي المستوى الجهوي.

ومن الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمستوى المنافسة دراسة عاطف نمر خليفة (1991) حيث توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد المقياس بين ملاكمي الأوزان المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) وذلك لصالح الأوزان الخفيفة والثقيلة، فيما توصل أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المقياس بين لاعبي المستويات المختلفة.

بينما توصل بثينة محمد فاضل (1999) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات، حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة للناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول).

كما تميز لاعبو نادي الدفاع الكيني عن باقي لاعبي الأندية الأخرى في أبعاد البروفيل النفسي وذلك لحصولهم على درجات مرتفعة في المقياس وحصولهم على المركز الأول في البطولة في دراسة محمد أحمد عبد الله (2000) بهدف التعرف على البروفيل النفسي للاعب الهوكي أبطال الأندية الإفريقية.

وفي دراسة مها علي عبده سويلم (2005) توصل الباحث إلى أن البروفيل النفسي للاعب الجمناز الدوليين يتكون من 5 سمات (الثقة بالنفس، الإصرار، الجرأة، الشجاعة، دافعية الإنجاز).

ومن الدراسات كذلك التي توافقت نتائجها مع نتائج دراستنا دراسة (روبرت.م وندفر.أل) (Robert.m & Nidfer.all) حيث توصلوا في بحثهما إلى أن هناك بروفيل نفسي لأبطال العالم حيث يتميزون فيما بينهم وفق عدد مرات الفوز بالميداليات وباختلاف مستوى ميداليات الفوز (ذهب، فضة، برونز) في بطولة (عالمية، أولمبية) حيث أن متعدد الفوز بالميداليات يكون لديهم تركيز ضيق التفاصيل في الأداء وأكثر دقة ولديهم اتجاه لإتقان تطور مهاراتهم الفنية، كذلك يتميزون بدور تحمل المسؤولية وأداء الدور القيادي وأكثر قابلية للتنافسية البدنية وأقل تأثرا بالأخطاء التي تحدث مقارنة بفردية الفوز بالميداليات.

كما أكد ذلك عيد عدلي علي (2006) حيث توص في نتائج دراسته إلى أن السمات النفسية المميزة لسباحي المستويات العليا هي (التصميم، الإصرار، الثقة بالنفس، الالتزام، اليقظة) والسباح الذي يفتقر إلى هذه السمات المميزة والمحددة للسباحين لن يستطيع مهما بلغت قدراته المهارية والبدنية من تحقيق أفضل النتائج.

كما أكدت دراسة سعيدي زروقي يوسف (2014) حيث كانت من نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في القدرة على التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء والتحضير الذهني والدافعية حيث كانت الفروق لصالح الفئات المشاركة في المنافسات ذات المستوى الدولي والقاري والوطني بالمقارنة مع الفئة أو فئة مشاركة في المستوى الجهوي والولائي أو التي لم تشارك في أي منافسة.¹

ومثلما كانت دراسات تؤيد نتائج بحثنا خالفت دراسات أخرى ما توصلنا من حيث النتائج إذ أن دراسة رضا سيد أحمد (2000) كان من أهم نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة الماء الناشئ والعمومي في السمات الانفعالية ومركز التحكم وكذلك عدم وجود فروق دالة بين لاعبي كرة الماء المسجلين والدوليين في السمات الانفعالية ومركز التحكم.

ونظرا لكثرة البحوث التي كانت تتمحور حول تأثير مستوى المنافسة في الفروق الفردية في السمات الشخصية أو الانفعالية أو المهارات النفسية والعقلية أو الذهنية يرى الباحث أن الفرد الرياضي أو الممارس للرياضات التنافسية يبني ملمحه النفسي-الذهني ويطور المهارات المكونة له كلما زاد مستوى التنافس وارتقى إلى مستويات رياضية تنافسية أعلى.

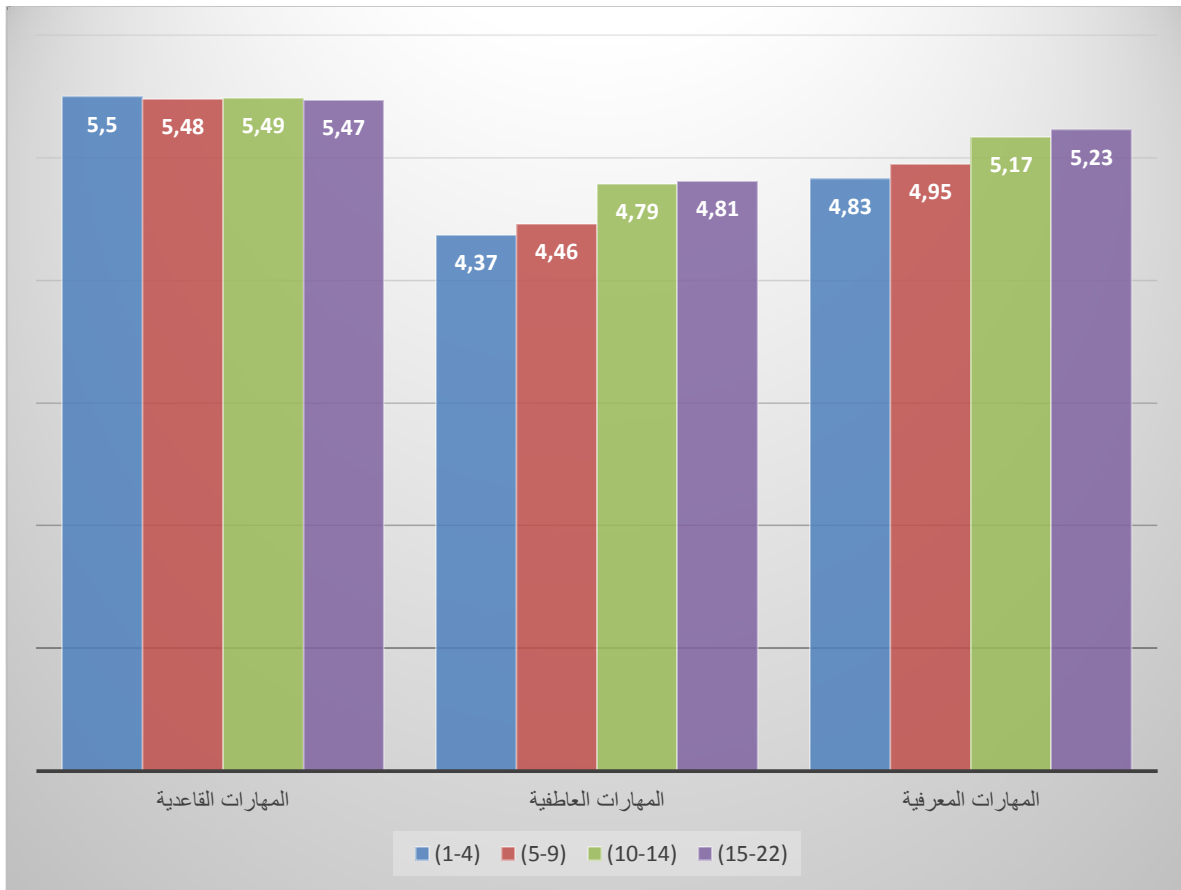
¹ سعيدي زروقي يوسف، (2014)، العلاقة بين أسلوب الاستعراض (الجزئي-الكلي) والإدراك البصري للذات البدنية والمهارات العقلية أثناء التعلم الحركي للمهارات المعقدة والبسيطة، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-زرالدة، الجزائر، ص 466.

4- الفرضية الجزئية الرابعة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية.".

وكانت المتوسطات الحسابية لفئات العينة من حيث عدد سنوات الخبرة حسب محاور المقياس على الشكل التالي:

1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

1-1-4 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (17): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية لفئات العينة في محاور المقياس حسب عدد سنوات الخبرة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بمعالجة الفرضية بتطبيق اختبار ANOVA على محاور المقياس وقد تحصلنا على النتائج الظاهرة في الجدول الآتي: (أنظر الملحق رقم 09).

المحاور	الفئة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المهارات القاعدية	(4-1)	97	5,500	,0540	0.070	520	0.976	غير دال
	(9-5)	158	5,481	,0360				
	(14-10)	189	5,491	,0260				
	(22-15)	80	5,473	,0450				
المهارات العاطفية	(4-1)	97	4,379	,0610	17,18	520	0.000	دال
	(9-5)	158	4,469	,0470				
	(14-10)	189	4,793	,0420				
	(22-15)	80	4,818	,0630				
المهارات المعرفية	(4-1)	97	4,830	,0760	10,62	520	0.000	دال
	(9-5)	158	4,954	,0530				
	(14-10)	189	5,179	,0370				
	(22-15)	80	5,230	,0540				

❖ جدول رقم (13): يبين نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس تبعا متغير الخبرة.

2-1-4 تحليل نتائج الجدول:

يتبين من خلال الجدول أن مستوى الدلالة عند محوري المهارات العاطفية و المهارات المعرفية كان يساوي (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة النظري الذي كانت قيمته (0.05)، بينما كان مستوى الدلالة عند محور المهارات القاعدية على خلاف ذلك فكانت قيمته تساوي (0.97) وهي أكبر من مستوى الدلالة النظري حيث رأى الباحث أن أغلبية المحاور كان مستوى الدلالة فيها أصغر من مستوى الدلالة النظري وهو ما دفع الباحث إلى قبول الفرضية الرابعة التي مفادها أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير الخبرة".

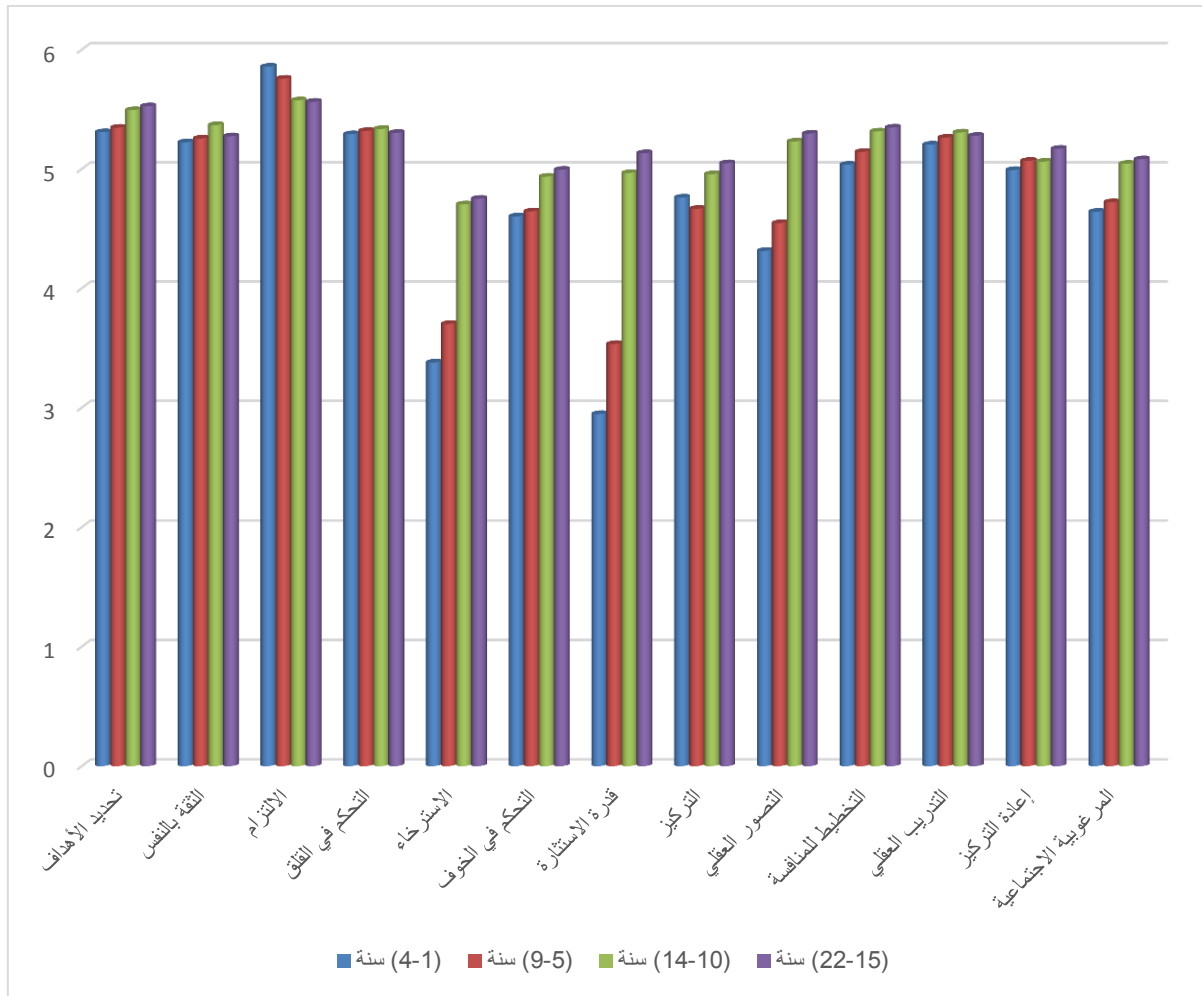
وما يؤكد ذلك هو قيمة "ف" المحسوبة عند محاور المقياس حيث كانت قيمتها عند محور المهارات القاعدية تساوي (0.070)، أما عند محور المهارات العاطفية فكانت قيمتها (17.18)، فيما بلغت قيمتها عند محور المهارات المعرفية (10.62) حيث كانت قيمة درجة الحرية تساوي (520)، بما أن عدد أفراد العينة كان (524) رياضي ورياضية وقد قسمت هذه العينة إلى أربعة (04) فئات، الفئة الأولى والتي احتوت على الممارسين للرياضات التنافسية التي تراوحت أعمارهم التدريبية بين (1-4 سنوات) كما كان عددهم (97)، أما الفئة الثانية فكان ينتمي إليها ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت سنوات خبرتهم بين (5-9 سنوات)، وكان عددهم (158)، فيما ضمت الفئة الثالثة ممارسي الرياضات التنافسية التي كانت سنوات تدريبهم في النشاط الذي يمارسونه بين (10-14 سنة)، وكان عددهم (189)، بينما كانت الفئة الرابعة تحتوي على ممارسي الرياضات التنافسية الذين لهم أكبر خبرة مقارنة بأفراد العينة الآخرين وحددت هذه الفئة بالرياضيين الذين تراوحت أعمارهم التدريبية بين (15-22 سنة)، حيث كان عدد أفراد هذه الفئة (80).

وكانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح الفئة التي أعمارهم التدريبية تتراوح بين (15-22 سنة) في محوري المهارات العاطفية والمهارات المعرفية، ثم تليها الفئة التي خبرتها ما بين (10-14 سنة)، أما المرتبة الثالثة في هاذين المحورين كانت لصالح الفئة التي أعمارهم التدريبية كانت بين (5-9 سنوات)، فيما كانت المرتبة الرابعة من نصيب الفئة العمرية التي أعمارهم التدريبية بين (1-4 سنوات)، وعلى خلاف

ذلك كانت الفروق في المتوسطات في محور المهارات القاعدية لصالح الفئة التي تراوحت خبرتهم بين (1-4 سنوات)، ثم الفئة (10-14 سنة)، ثم الفئة (5-9 سنوات) و أخيرا الفئة التي تراوحت عدد سنوات خبراتهم ما بين (15-22 سنة)، ومع ذلك فإن الفروق بين الفئات في المحور الأخير كانت فروق جوهرية ولم تكن دالة إحصائيا ومعنويا.

أما المتوسطات الحسابية لفئات العينة في أبعاد المقياس حسب عدد سنوات الخبرة فكانت على الشكل التالي:

3-1-4 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (18): تمثيل بياني يوضح تمثل المتوسطات الحسابية لفئات العينة في أبعاد المقياس حسب عدد سنوات الخبرة.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها بالفرضيات

وللتأكد من صحة الفرضية قام الباحث بتحليل جدول الأبعاد المقياس المعالجة باختبار ANOVA وكانت النتائج حسب الجدول التالي: (أنظر الملحق رقم 10)

الأبعاد	الفئة (بالسنوات)	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تحديد الأهداف	(4-1)	97	5,308	,0690	4,081	520	0.007	دال
	(9-5)	158	5,345	,0440				
	(14-10)	189	5,493	,0360				
	(22-15)	80	5,525	,0640				
الثقة بالنفس	(4-1)	97	5,223	,0660	1,871	520	0.134	غير دال
	(9-5)	158	5,255	,0470				
	(14-10)	189	5,367	,0350				
	(22-15)	80	5,273	,0560				
الالتزام	(4-1)	97	5,857	,0640	7,781	520	0.000	دال
	(9-5)	158	5,756	,0460				
	(14-10)	189	5,575	,0350				
	(22-15)	80	5,563	,0590				
التحكم في القلق	(4-1)	97	5,291	,0870	0.110	520	0.954	غير دال
	(9-5)	158	5,318	,0540				
	(14-10)	189	5,335	,0400				
	(22-15)	80	5,302	,0620				

دال	0.000	520	59,25	,0760	3,378	97	(4-1)	الاسترخاء
				,0810	3,701	158	(9-5)	
				,0780	4,703	189	(14-10)	
				,1120	4,750	80	(22-15)	
دال	0.002	520	4,924	,1080	4,602	97	(4-1)	التحكم في الخوف
				,0860	4,644	158	(9-5)	
				,0640	4,935	189	(14-10)	
				,0920	4,993	80	(22-15)	
دال	0.000	520	91,04	,1030	2,946	97	(4-1)	قدرة الاستشارة
				,1110	3,533	158	(9-5)	
				,0860	4,966	189	(14-10)	
				,1220	5,132	80	(22-15)	
غير دال	0.097	520	2,118	,1380	4,760	97	(4-1)	التعزيز
				,1130	4,666	158	(9-5)	
				,0940	4,956	189	(14-10)	
				,1360	5,047	80	(22-15)	
دال	0.000	520	27,99	,1110	4,313	97	(4-1)	التصور الذهني
				,0940	4,546	158	(9-5)	
				,0630	5,230	189	(14-10)	
				,0870	5,296	80	(22-15)	
دال	0.007	520	4,036	,1000	5,035	97	(4-1)	التخطيط للمنافسة
				,0630	5,143	158	(9-5)	
				,0470	5,314	189	(14-10)	
				,0730	5,347	80	(22-15)	

غير دال	0.768	520	0.380	,0880	5,204	97	(4-1)	التدريب الذهني
				,0680	5,262	158	(9-5)	
				,0470	5,305	189	(14-10)	
				,0740	5,277	80	(22-15)	
غير دال	0.448	520	0.887	,0900	4,991	97	(4-1)	إعادة التركيز
				,0660	5,068	158	(9-5)	
				,0420	5,061	189	(14-10)	
				,0570	5,169	80	(22-15)	
دال	0.002	520	5,025	,1280	4,641	97	(4-1)	المرغوبة الاجتماعية
				,0970	4,721	158	(9-5)	
				,0670	5,043	189	(14-10)	
				,0990	5,081	80	(22-15)	

❖ الجدول رقم (14): يبين نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعا لمتغير الخبرة.

4-1-4 تحليل نتائج الجدول:

يتجلى لنا من خلال الجدول أن مستوى الدلالة عند كل من بعد الالتزام، بعد الاسترخاء، بعد قدرة الاستشارة، وبعد التصور الذهني، كانت قيمته تساوي (0.000)، كما بلغت قيمته عند بعد تحديد الأهداف، وبعد التخطيط للمنافسة (0.007)، وفي بعد التحكم في الخوف، وبعد المرغوبة الاجتماعية فقد بلغت قيمته عندهما (0.002)، و هذا ما يجعل قيمة مستوى الدلالة عند هذه الأبعاد أصغر من مستوى الدلالة النظري والذي قدرته قيمته بـ (0.05)، وعلى عكس ذلك كانت قيمة مستوى الدلالة عند بعد الثقة بالنفس تعادل (0.134)، أما بعد التحكم في القلق فقد عادلته قيمته (0.95)، وفي بعد التركيز فكان يساوي (0.097)، فيما بلغت قيمته عند بعد التدريب الذهني (0.76)، وفي بعد إعادة التركيز كانت قيمة مستوى الدلالة تقارب (0.48)، حيث كانت هذه القيم أكبر من مستوى الدلالة النظري، وبصفة عامة كان عدد الأبعاد الدالة هو ثمانية (08) أبعاد، أما القيم الغير دالة فكان عددها

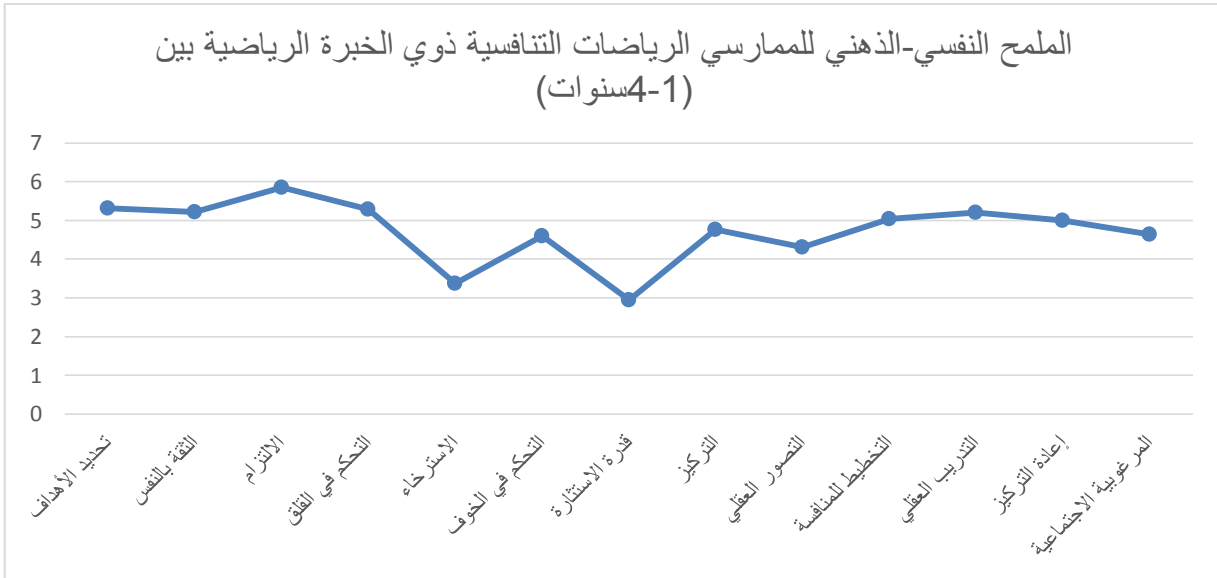
خمسة (05)، وهو ما جعل الباحث يؤكد قبول الفرضية الرابعة التي تقول أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير الخبرة".

وكانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح الفئة التي أعمارهم التدريبية بين (15-22 سنة) في بعد: تحديد الأهداف، بعد الاسترخاء، بعد التحكم في الخوف، بعد قدرة الاستشارة، بعد التركيز، بعد التصور الذهني، بعد التخطيط للمنافسة، بعد إعادة التركيز، وبعد المرغوبية الاجتماعية، أما الأبعاد التي كانت فيها الفروق لصالح الفئة التي خبرتهم بين (10-14 سنة) فكانت في كل من بعد التدريب الذهني، بعد التحكم في القلق، بعد الثقة بالنفس، أما بعد الالتزام فكانت الفروق في المتوسطات لصالح الفئة التي تتراوح أعمارهم التدريبية بين (1-4 سنوات)، بينما كانت الفئة التي تتراوح سنوات خبرتهم بين (5-9 سنوات) لم تكن لصالحهم الفروق في أي بعد من أبعاد المقياس و كانت مراتبهم تتأرجح بين المرتبة الثالثة والرابعة على عكس الفئات التي كانت سنوات خبرتهم أكثر.

فيما بلغت قيمة "ف" المحسوبة في بعد تحديد الأهداف (4.08)، أما بعد الثقة بالنفس فبلغت قيمتها (1.87)، وبعد الالتزام (7.78)، بعد التحكم في القلق (0.111)، بعد الاسترخاء (59.25)، بعد قدرة الاستشارة (91.04)، بعد التركيز (2.11)، بعد التصور الذهني (27.99)، أما بعد التخطيط للمنافسة (4.03)، بعد التدريب الذهني (0.38)، بعد إعادة التركيز (0.88)، فيما بلغت قيمتها عند بعد المرغوبية الاجتماعية (5.25)، وذلك عند درجة حرية قيمتها (520) حيث كان عدد أفراد العينة (524)، وقسمت العينة إلى أربعة (04) فئات، الفئة الأولى تتراوح أعمارهم التدريبية بين (1-4 سنوات)، وكان عددهم (97) رياضي و رياضية، الفئة الثانية تتراوح خبرتهم بين (5-9 سنوات) وكان عددهم (158)، أما الفئة الثالثة فتكونت من (189) من ممارسي الرياضات التنافسية الذين تتراوح خبرتهم ما بين (10-14 سنة)، فيما كانت الفئة الرابعة تتكون من (80) رياضي و رياضية تتراوح خبرتهم (15-22 سنة).

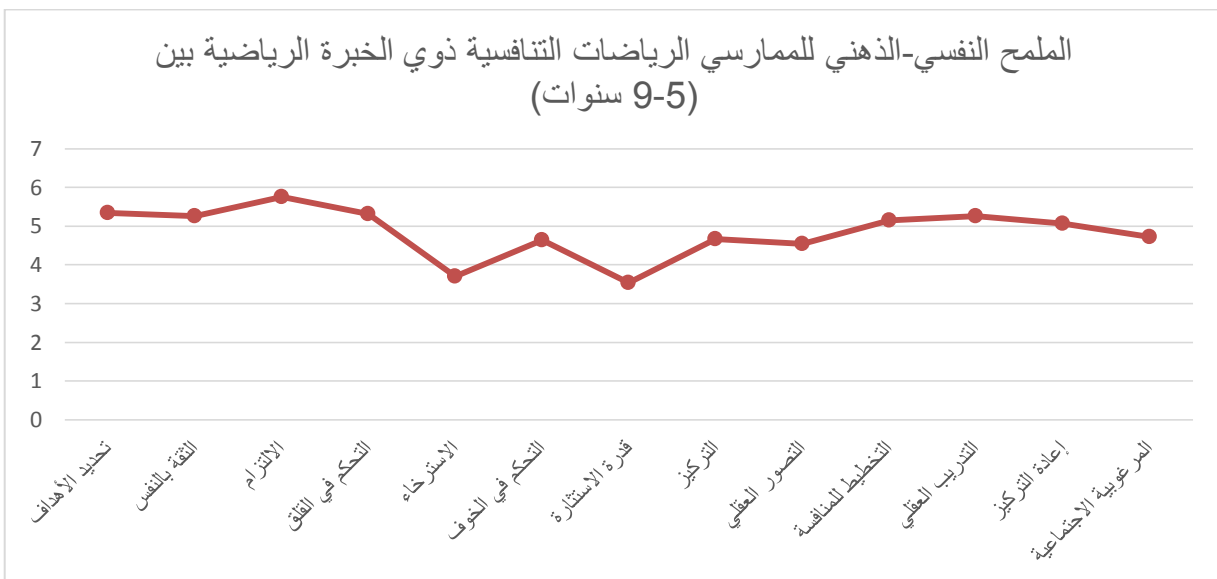
4-1-5 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير الخبرة الرياضية:

4-1-5-1 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (1-4 سنوات):



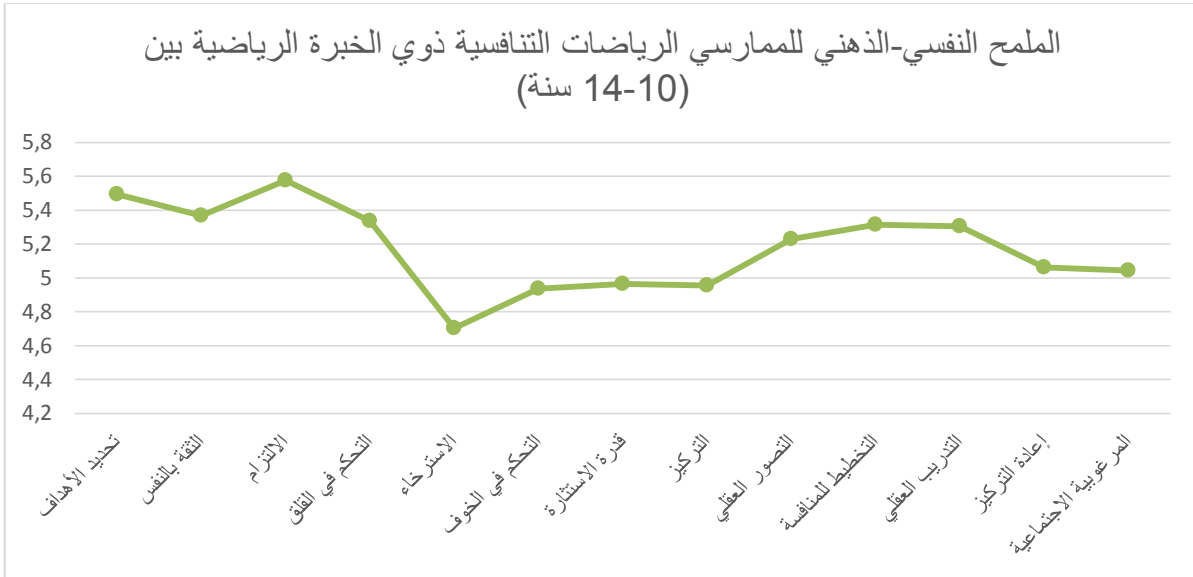
❖ الشكل رقم (19): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (1-4 سنوات).

4-1-5-2 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (5-9 سنوات):



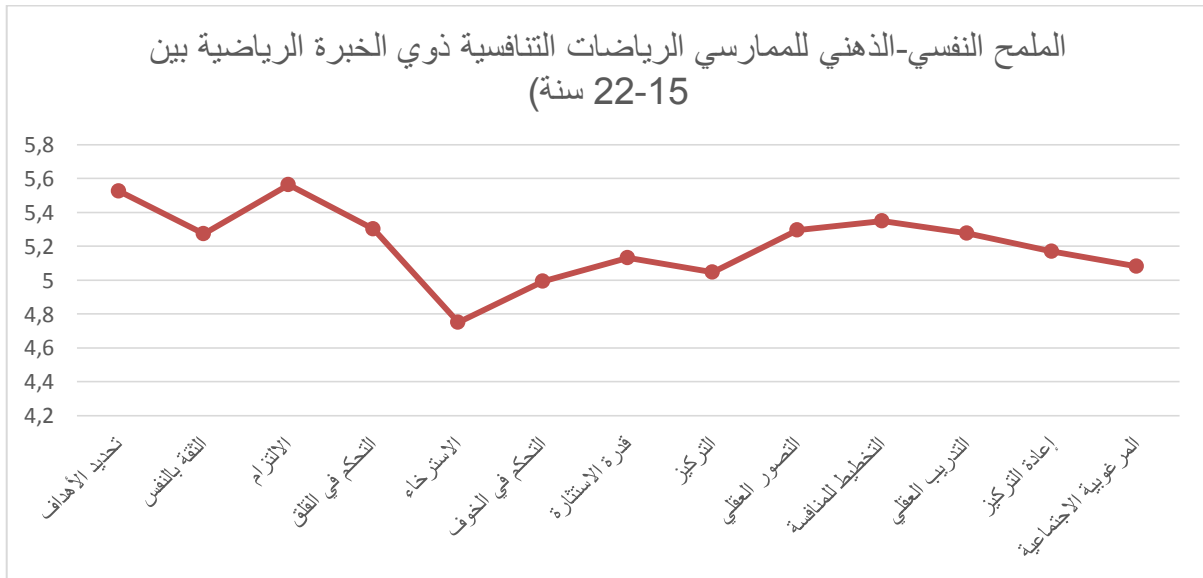
❖ الشكل رقم (20): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (5-9 سنوات).

4-1-5-3 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة (10-14 سنة):



❖ الشكل رقم (21): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (10-14 سنة).

4-1-5-4 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (15-22 سنة):



❖ الشكل رقم (22): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (15-22 سنة).

2-4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من ظروف، حيث أصبح ركنا أساسيا لتفهم العديد من المشكلات سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو اقتصادية أو رياضية أو غيرها، وذلك من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي تؤثر به ويؤثر بها، فهو يحس ويدرك ويلعب ويعمل ويفكر وينفعل ويعبر عن مشاعره وهو يتنافس ويتعاون وما غير ذلك من أنشطة عقلية يقوم بها نتيجة هذا التفاعل.¹

ويرى الباحث أن نتيجة هذا التفاعل تتكون لدى الرياضي بصفة عامة الممارس للرياضات التنافسية بصفة خاصة بما يسمى بالخبرة، حيث أن هذه الخبرة تتكون بسبب مرور سنوات من الممارسة سواء كان تدريب أو منافسة في اختصاص رياضي معين حيث أنه كلما كانت عدد سنوات الممارسة أكثر كلما اكتسب الرياضي خبرة أكبر.

ومن خلال الفرضية الجزئية الرابعة التي ترمي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية حسب سنوات خبرتهم وأعمارهم التدريبية، إذ توصل الباحث إلى وجود هذه الفروق حيث تفوقت الفئات التي كانت سنوات خبرتهم أكبر من أفراد العينة الآخرين وقد تفوقت الفئة التي تراوحت أعمارهم التدريبية بين (15-22 سنة) في محوري المهارات العاطفية والمعرفية، بينما في محور المهارات القاعدية فقد تفوقت الفئة التي كانت سنوات خبرتهم تتراوح بين (1-4 سنوات) بفروق بسيطة وضيئلة جدا ولم تكن دالة معنويا حيث أمكن الباحث أن يقول أن المتوسطات عند هذا المحور كانت قريبا من التساوي.

وما أكد تفوق الفئة ذات الأكثر سنوات ممارسة والتي انحصرت بين (15-22 سنة) هو تفوقهم في معظم أبعاد المقياس والتي هي عبارة عن مهارات نفسية وذهنية تحدد الملح النفسي-الذهني للرياضي حيث تفوق أفراد هذه الفئة في كل من مهارة تحديد الأهداف، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة

¹ سليم بزيو، (2016)، دروس جامعية في علم النفس الرياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، ص 02.

الاستثارة، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز، ومهارة المرغوبية الاجتماعية، أما الفئة التي تراوحت أعمارهم التدريبية بين (10-14) سنة فقد تميزوا بوضوح مهارة التدريب الذهني، التحكم في القلق، الثقة بالنفس، ومهارة الالتزام في ملمحهم النفسي-الذهني عن باقي الفئات الأخرى، أما الفئات الأقل سنوات خبرة لا يمكننا أن ننفي تميز ملمحهم بهذه المهارات ولكن مقارنة بالفئتين السابقتين كانت أقل وضوحاً.

حيث يرى كل من عبد الحكيم رزق ومحمد سيد حامد (2018) أنه تختلف خبرة كل لاعب عن الآخر بناء على التدريب والمنافسات الرياضية التي اشترك فيها فاللاعب الناشئ يختلف في حالته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ولذا يقرر البعض أن النشء يمر غالباً في حالة حمى البداية.¹

وهذا ما دفع الباحث إلى أن يستنتج أنه كلما زادت سنوات الخبرة كلما توضحت المهارات النفسية والذهنية في الملمح النفسي-الذهني شأنه شأن المهارات الحركية أو الصفات البدنية للرياضي ولهذا يمكن القول إن الخبرة لها تأثير في تحديد الملمح النفسي-الذهني لدى ممارسي الرياضات التنافسية.

ومن الدراسات التي أيدت نتائجنا دراسة (Sotoodeh. M & Talebi. R) (2012) حيث توصل في دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية، وكذلك دراسة جبوري بن عمر (2014) توصلت إلى تميز كل من تلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية، فيما توصل طارق محمد بدر الدين (1986) إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية ونمو مستوى القدرات العقلية.

كما أكدت ذلك دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات النفسية التالية: (طموح الإنجاز، التحمل النفسي، هادفة

¹ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، محمد سيد حامد، (2018)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ص151.

الاستجابة، القبول والانتماء الاجتماعي)، فيما توصل (Stovenson Mike) (1999) إلى عكس ما توصلت إليه دراسة (Sotoodeh. M & Talebi. R) حيث كانت نتائج بحثه توحى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التركيز والتصور العقلي وإعادة التركيز بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية لصالح ذوي الخبرة الرياضية.

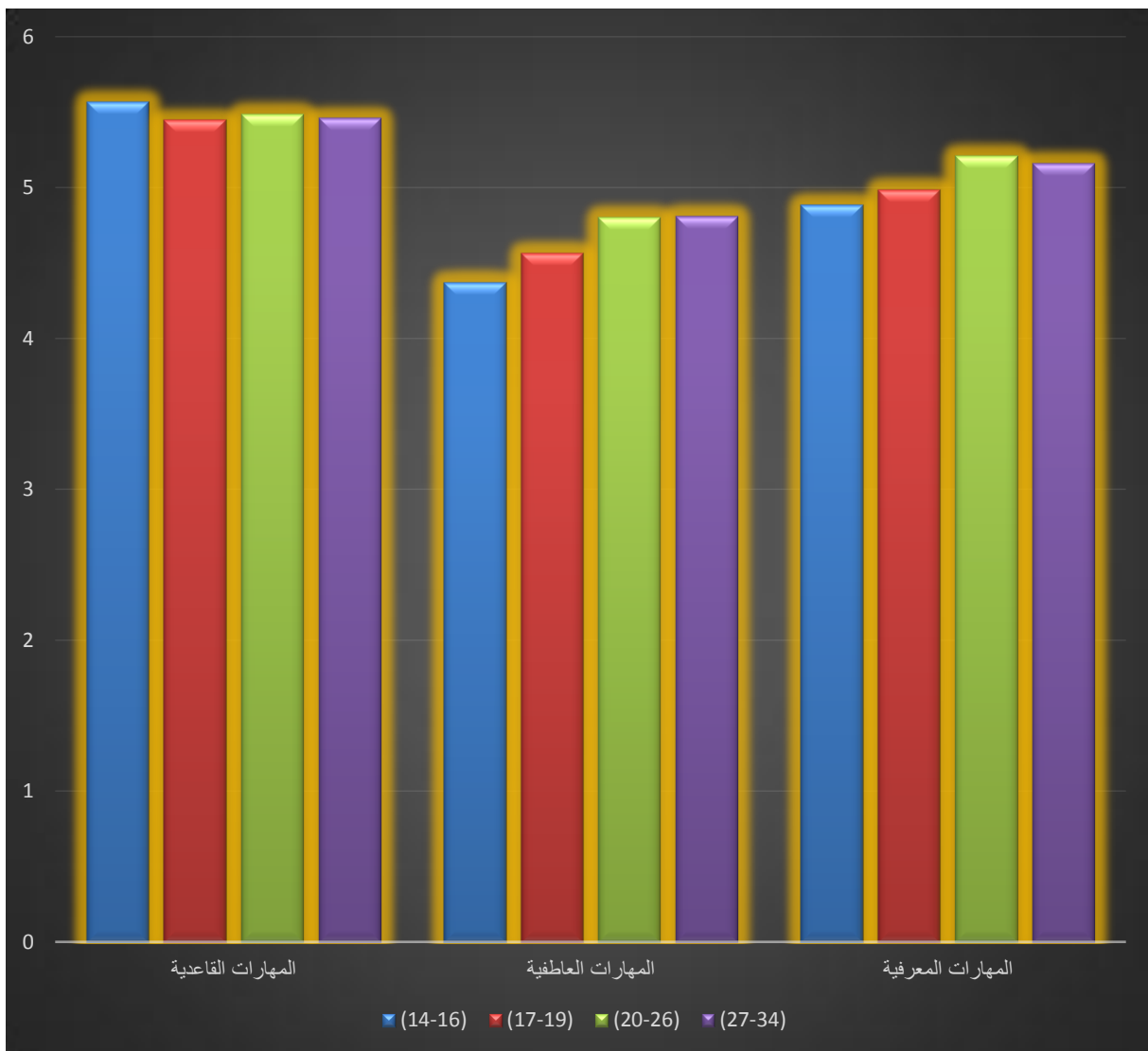
وقد توضح للباحث من خلال هذه الدراسات أنه كلما كانت سنوات الخبرة الرياضية أكبر عند الرياضي كلما نمت وتطورت الصفات النفسية والمهارات الذهنية، حيث أن المهارة الذهنية والنفسية حالها حال المهارة الحركية يتعلمها الرياضي ويتدرب عليها فيتقنها لتساعده على النجاح في منافساته أو بطولاته.

5- الفرضية الجزئية الخامسة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير السن."

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

حيث كان التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية للفئات العمرية حسب محاور المقياس على النحو التالي:

5-1-1 التمثيل البياني حسب المحاور:



❖ الشكل رقم (23): تمثيل بياني يوضح متوسطات الفئات العمرية للعينة حسب محاور المقياس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بمعالجة الفرضية بتطبيق اختبار ANOVA

للفروق وكانت النتائج حسب الجدول التالي:(أنظر الملحق رقم 11)

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	(ن)	الفئة	المحاور
غير دال	0.125	520	1,923	0,048	5,566	111	(16-14)	المهارات القاعدية
				0,031	5,445	196	(19-17)	
				0,026	5,486	196	(26-20)	
				0,071	5,463	21	(34-27)	
دال	0.000	520	13,764	0,057	4,370	111	(16-14)	المهارات العاطفية
				0,041	4,566	196	(19-17)	
				0,043	4,801	196	(26-20)	
				0,134	4,811	21	(34-27)	
دال	0.000	520	8,264	0,073	4,880	111	(16-14)	المهارات المعرفية
				0,045	4,985	196	(19-17)	
				0,035	5,211	196	(26-20)	
				0,112	5,159	21	(34-27)	

❖ الجدول رقم(15): يبين نتائج اختبار ANOVA على محاور المقياس حسب متغير السن.

5-1-2 تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول أعلاه تبين للباحث أن مستوى الدلالة عند محور المهارات القاعدية كان أكبر من مستوى الدلالة النظري والذي قدرت قيمته ب(0.05) حيث بلغت قيمته (0.125)، أما عند محور المهارات العاطفية ومحور المهارات المعرفية فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة عندهما (0.000) حيث أن هاتين القيمتين أصغر من مستوى الدلالة النظري وهو ما دفع الباحث إلى قبول الفرضية الخامسة للدراسة والتي مفادها أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير السن".

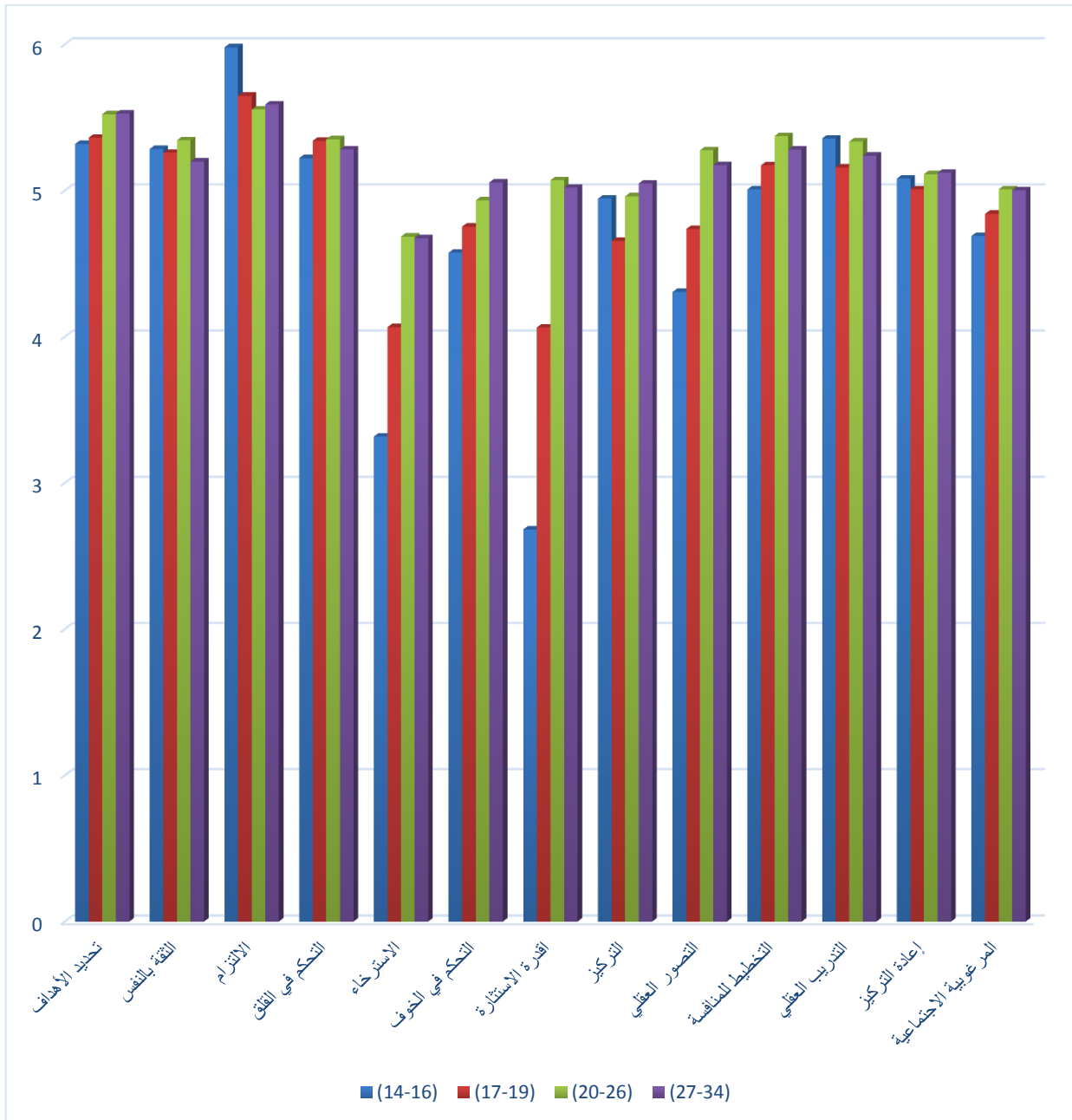
حيث كان هذا عند درجة حرية تساوي (520) إذ أن عدد أفراد العينة كان يساوي (524) قسمت إلى أربع فئات عمرية الفئة العمرية الأولى تكونت من ممارسي الرياضات التنافسية التي تراوحت أعمارهم ما بين (14-16 سنة) وكان عددهم (111)، أما الفئة العمرية الثانية فقد تكونت من ممارسي الرياضات التنافسية الذين كانت أعمارهم بين (17-19 سنة) حيث كان عددهم (196)، فيما تكونت الفئة العمرية الثالثة من ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (20-26 سنة) وكان عددهم (196)، كما تكونت الفئة الرابعة من ممارسي الرياضات التنافسية الأكبر سناً مقارنة بأفراد العينة الآخرين و الذين تراوحت أعمارهم بين (27-34 سنة) وكان عددهم (21).

حيث كانت الفروق في المتوسطات الحسابية لصالح الفئة العمرية التي تتراوح أعمارهم بين (14-16 سنة) في محور المهارات القاعدية، ثم الفئة العمرية (20-26 سنة) ثم الفئة العمرية (17-19 سنة) ثم الفئة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (27-34 سنة)، أما في محور المهارات العاطفية فكانت الفروق لصالح أكبر فئة عمرية والتي تراوحت أعمارهم بين (27-34 سنة) ثم الفئة العمرية ذو الأعمار بين (20-26 سنة)، ثم الفئة العمرية (17-19 سنة) وأخيراً الفئة العمرية (14-16 سنة)، فيما كانت الفروق في محور المهارات المعرفية لصالح الفئة العمرية التي كانت أعمارهم بين (20-26 سنة) ثم الفئة العمرية (27-34 سنة) ثم الفئة العمرية (17-19 سنة) وأخيراً الفئة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (14-16 سنة).

وما أكد التباين بين فئات العينة في محاور المقياس هو قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها عند محور المهارات القاعدية (1.923) فيما بلغت قيمتها عند محور المهارات العاطفية (13.76)، أما قيمتها عند محور المهارات المعرفية فقد بلغت (8.26)، حيث أنه كلما كانت قيمة "ف" المحسوبة أكبر كلما كانت الفروق بين المتوسطات واسعة وجلية وكان مستوى الدلالة واضحاً.

وللتأكد من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بتحليل نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس حيث كانت المتوسطات الحسابية للفئات العمرية حسب الشكل الآتي:

3-1-5 التمثيل البياني حسب الأبعاد:



❖ الشكل رقم (24): تمثيل بياني يوضح المتوسطات الحسابية للفئات العمرية للعينة حسب أبعاد المقياس.

أما نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس فكانت حسب الجدول الآتي: (أنظر الملحق رقم 12).

الأبعاد	الفئة العمرية	(ن) عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	(16-14)	111	5,318	,0610	4,229	520	,006	دال
	(19-17)	196	5,361	,0410				
	(26-20)	196	5,522	,0360				
	(34-27)	21	5,527	,1110				
الثقة بالنفس	(16-14)	111	5,284	,0590	1,000	520	0.393	غير دال
	(19-17)	196	5,257	,0410				
	(26-20)	196	5,343	,0360				
	(34-27)	21	5,198	,0910				
الالتزام	(16-14)	111	5,979	,0610	15,374	520	0.000	دال
	(19-17)	196	5,648	,0370				
	(26-20)	196	5,553	,0340				
	(34-27)	21	5,588	,1300				
التحكم في القلق	(16-14)	111	5,221	,0850	1,058	520	0.367	غير دال
	(19-17)	196	5,340	,0420				
	(26-20)	196	5,351	,0400				
	(34-27)	21	5,280	,1270				

دال	0.000	520	44,114	,0600	3,317	111	(16-14)	الاسترخاء
				,0820	4,065	196	(19-17)	
				,0750	4,685	196	(26-20)	
				,2620	4,674	21	(34-27)	
دال	0.011	520	3,770	,1140	4,574	111	(16-14)	التحكم في الخوف
				,0660	4,753	196	(19-17)	
				,0650	4,932	196	(26-20)	
				,1730	5,055	21	(34-27)	
دال	0.000	520	97,780	,0890	2,681	111	(16-14)	قدرة الاستشارة
				,0970	4,063	196	(19-17)	
				,0820	5,070	196	(26-20)	
				,2560	5,019	21	(34-27)	
غير دال	0.092	520	2,162	,1280	4,944	111	(16-14)	التركيز
				,0930	4,656	196	(19-17)	
				,0980	4,960	196	(26-20)	
				,2370	5,048	21	(34-27)	
دال	0.000	520	23,177	,1080	4,306	111	(16-14)	التصور الذهني
				,0790	4,736	196	(19-17)	
				,0610	5,274	196	(26-20)	
				,2010	5,174	21	(34-27)	
دال	0.001	520	5,699	,0950	5,007	111	(16-14)	التخطيط للمنافسة
				,0540	5,172	196	(19-17)	
				,0440	5,372	196	(26-20)	
				,1450	5,279	21	(34-27)	

غير دال	0.070	520	2,369	,0870	5,355	111	(16-14)	التدريب الذهني
				,0570	5,158	196	(19-17)	
				,0420	5,335	196	(26-20)	
				,1590	5,238	21	(34-27)	
غير دال	0.531	520	0.735	,0890	5,081	111	(16-14)	إعادة التركيز
				,0510	5,008	196	(19-17)	
				,0420	5,112	196	(26-20)	
				,1120	5,121	21	(34-27)	
غير دال	0.088	520	2,190	,1230	4,689	111	(16-14)	المرغوبة الاجتماعية
				,0760	4,840	196	(19-17)	
				,0710	5,008	196	(26-20)	
				,2040	5,000	21	(34-27)	

❖ جدول رقم (16): يبين نتائج الاختبار ANOVA على أبعاد المقياس حسب متغير السن.

4-1-5 تحليل نتائج الجدول:

تبين للباحث بعد قراءته لنتائج الجدول أن مستوى الدلالة كانت قيمته (0.000) في كل من بعد: الالتزام، الاسترخاء، قدرة الاستشارة، التصور الذهني، أما في بعد تحديد الأهداف فقد بلغت قيمته (0.006)، وفي بعد التحكم في الخوف (0.011)، أما في بعد التخطيط للمنافسة فكانت قيمته (0.001)، حيث أن كل هذه القيم لمستوى الدلالة كانت أصغر من مستوى الدلالة النظري الذي قدرت قيمته بـ (0.05)، وعلى عكس ذلك فقد كان مستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة النظري في كل من بعد الثقة بالنفس الذي بلغت قيمته (0.39)، وبعد التحكم في القلق (0.36)، وبعد التركيز الذي كانت قيمته (0.09)، أما بعد التدريب الذهني فكان مستوى دلالاته (0.07)، وفي بعد إعادة التركيز كانت قيمته (0.53)، فيما بلغت قيمته عند بعد المرغوبية الاجتماعية (0.08)، وبهذا تكون أغلبية الأبعاد ذات دلالة معنوية وبالتالي قام الباحث بتأكيد قبول الفرضية الخامسة التي تقول أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير السن"

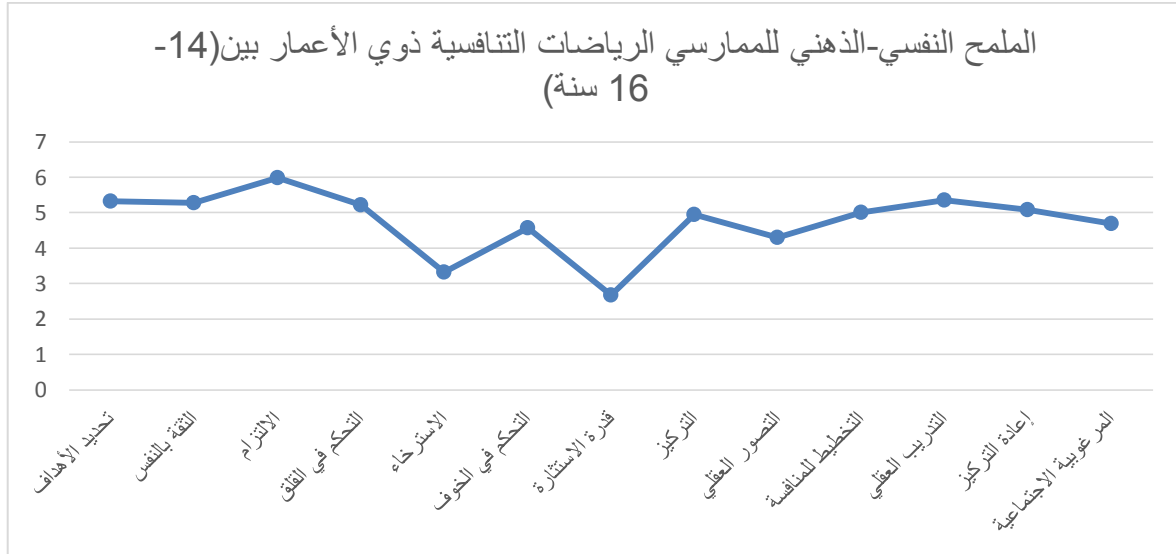
حيث كانت الفروق لصالح المرحلة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (20-26 سنة) في أغلب أبعاد المقياس، وقد تفوق أفراد هذه الفئة في كل من بعد الثقة بالنفس، بعد الاسترخاء، بعد قدرة الاستشارة، بعد التصور الذهني، بعد التخطيط للمنافسة، بعد المرغوبية الاجتماعية، أما في بعد تحديد الأهداف، بعد التحكم في الخوف، بعد التركيز وبعد إعادة التركيز فكانت الفروق في المتوسطات لصالح الفئة العمرية التي كانت أعمارهم بين (27-34 سنة)، أما الاستثناء فكان في بعدي الالتزام والتدريب الذهني حيث تفوق أفراد الفئة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (14-16 سنة)، فيما تفوق أفراد الفئة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (17-19 سنة) في بعد التحكم في القلق فقط، بينما كانت أغلب المراتب التي كانوا فيها الفئتين الأصغر سناً هي المرتبة الثالثة والرابعة في أغلب أبعاد المقياس.

كما أن الأمر الذي أكد التباين بين الفئات العمرية في أبعاد المقياس حسب المتوسطات الحسابية هي قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها عند بعد تحديد الأهداف (4.22)، وفي بعد الثقة بالنفس (1.00)،

بعد الالتزام (15.37)، بعد التحكم في القلق (1.05)، بعد الاسترخاء (44.11)، بعد التحكم في الخوف (3.77)، أما بعد قدرة الاستشارة (97.78)، هذا وبلغت قيمتها عند بعد التركيز (2.16)، أما التصور الذهني (23.17)، فيما بلغت (5.69) عند بعد التخطيط للمنافسة، كما بلغت (2.36) عند بعد التدريب الذهني، أما بعد إعادة التركيز فكانت قيمتها (0.73)، بينما كانت عند المرغوبة الاجتماعية (2.19)، حيث كانت درجة الحرية تساوي (520) بما أن عدد أفراد العينة كان (524) رياضي ورياضية، حيث قسمت العينة إلى أربع (04) فئات عمرية، الفئة الأولى بلغ عدد أفرادها (111) وكانت أعمارهم بين (14-16 سنة)، الفئة الثانية كان عددهم (196) وكانت أعمارهم تتراوح بين (17-19 سنة)، أما الفئة العمرية الثالثة فاحتوت على (196) من ممارسي الرياضات التنافسية و تراوح سنهم بين (20-26 سنة)، أما الفئة الرابعة فتكونت من 27 من ممارسي الرياضات التنافسية حيث تراوحت أعمارهم بين (27-34 سنة).

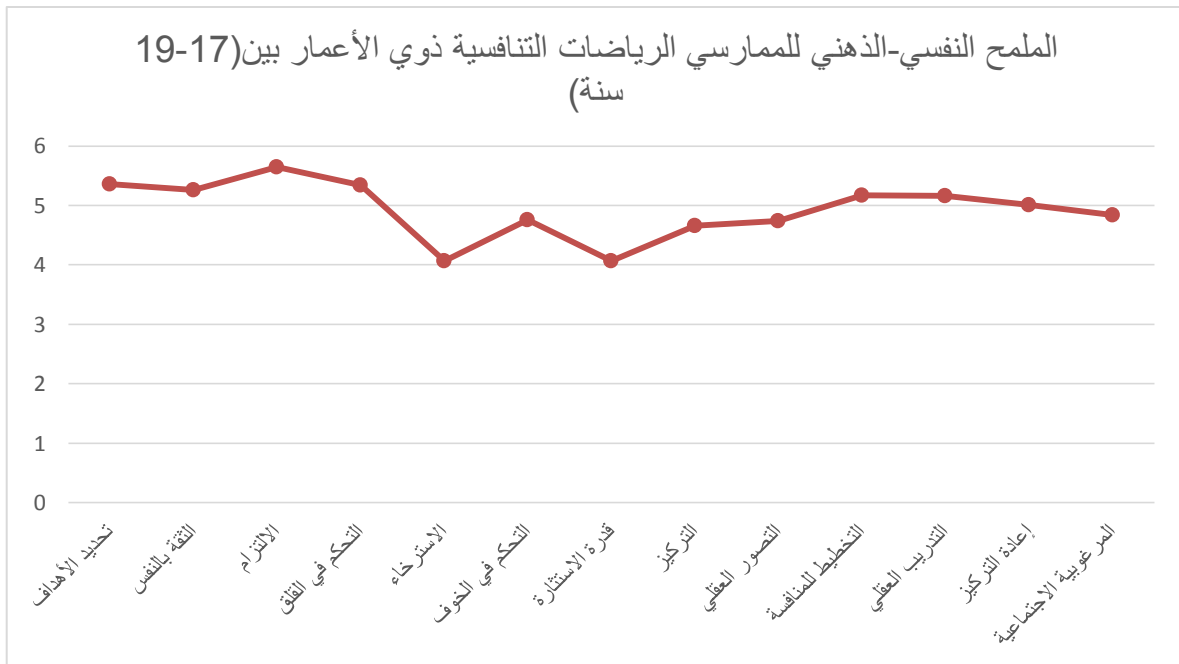
5-1-5 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير السن:

5-1-5-1 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (14-16 سنة):



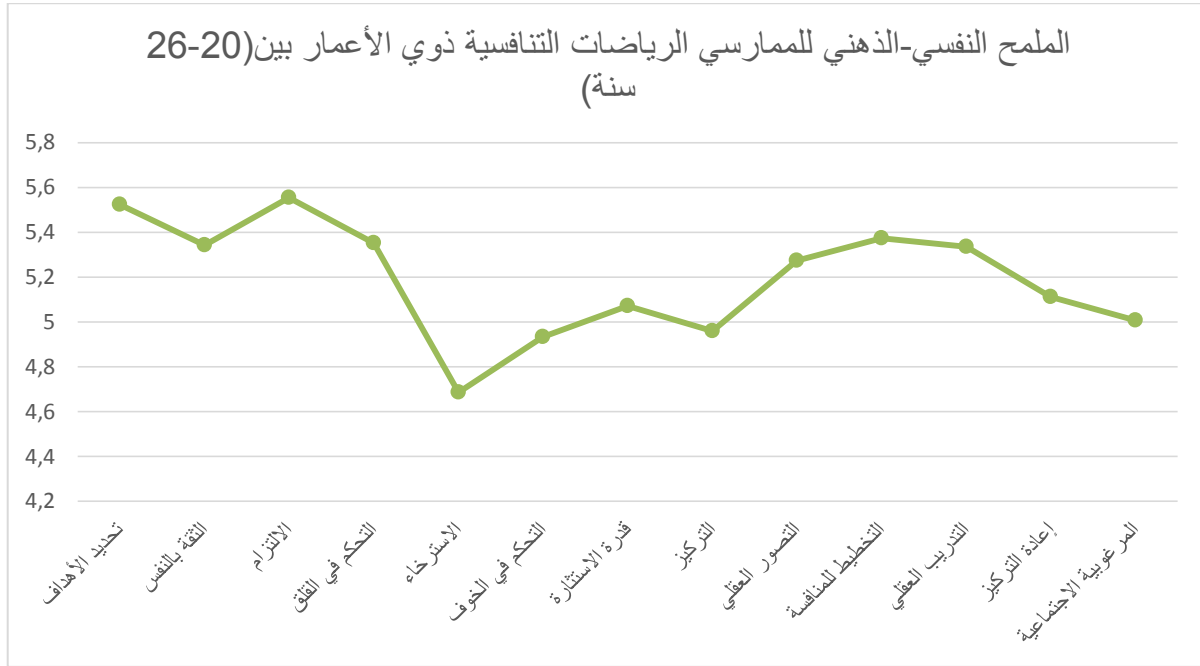
❖ الشكل رقم (25): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (14-16 سنة).

5-1-5-2 الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (17-19 سنة):



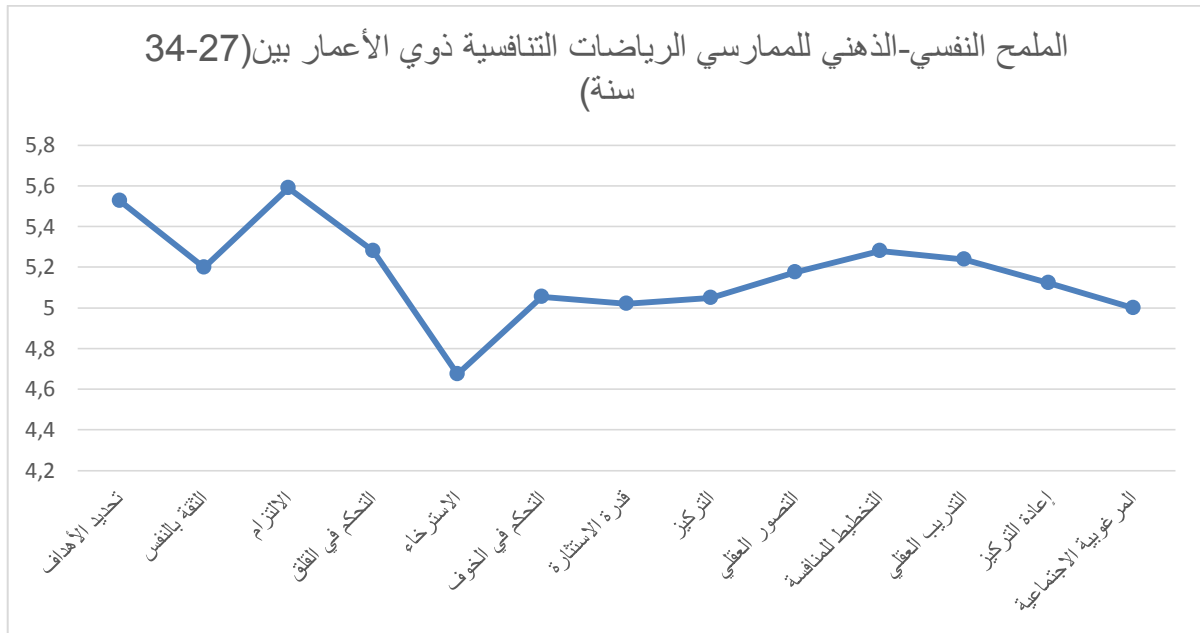
❖ الشكل رقم (26): تمثيل بياني يوضح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (17-19 سنة).

3-5-1-5 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (20-26 سنة):



❖ الشكل رقم (27): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (20-26 سنة).

3-5-1-5 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (27-34 سنة):



❖ الشكل رقم (28): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الخبرة بين (27-34 سنة).

2-5 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

تزداد الفروق بين الأفراد في النواحي العقلية والمعرفية تبعاً لتزايد العمر، ويعتمد التوجيه التعليمي والمهني على هذه الحقيقة ولذلك يتأخر التوجيه المهني والتعليمي إلى ما بعد المرحلة الابتدائية بل ويفضل أن يتم في نهاية المرحلة الإعدادية، ولهذا نجد أن تمايز القدرات تزداد بزيادة العمر الزمني ويتأثر النمو العقلي بالمستويات العقلية.¹

وتبعاً لما يقوله فاروق السيد عثمان يرى الباحث أن السن يلعب دوراً هاماً في تحديد الفروق في ملاحظتهم النفسية والذهنية حيث أنه بعد تحليل نتائج الجدول الخاص بالفرضية الخامسة تبين للباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية تميز الفئات العمرية عن بعضها البعض، إذ تفوق ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (27-34) سنة في محور المهارات العاطفية أما الفئة العمرية التي تراوحت أعمارهم بين (20-26) سنة فقد تفوقوا في محور المهارات المعرفية، أما أصغر فئة عمرية والتي تراوحت أعمارهم بين (14-16) سنة فقد تفوقوا في محور المهارات القاعدية ولكن بصورة ضئيلة حيث أن الفروق في هذا المحور لم تكن دالة إحصائية بل كانت ضئيلة جداً.

وقد جاءت بعض الدراسات التي تؤيد نتائجها نتائج بحثنا ومن هذه الدراسات، دراسة تيايبي فوزي (2017) بهدف دراسة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين، حيث توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية حسب متغير السن.

كما توصل سليمان بن عميروش في دراسته عام (2016) في محاولته لتحديد الملح النفسي لانتقاء لاعبي كرة اليد أشبال حيث أظهرت نتائج بحثه أن لاعبي كرة اليد أشبال يتميزون بسمات شخصية غير متطورة مقارنة بالمتطلبات النفسية لممارسة هذا النشاط، أما دراسة محمد أحمد عبد اللطيف (2004) في محاولته لتحديد البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد توصل إلى عدم وجود فروق

¹ فاروق السيد عثمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، أسس نظرية وتطبيقية، جمهورية مصر العربية: دار الأمين، ص 09.

ذات دلالة إحصائية بين ناشئي كرة اليد لأعمار (14-16 سنة) في الخصائص النفسية الآتية: (القيم الرياضية، مواجهة الضغوط النفسية، التوافق الاجتماعي).

وقد أيدت الدراستين الأولى والثانية نتائج بحثنا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السن أما الدراسة الثالثة فقد خالفت نتائج الدراسة، حيث توصل الباحث إلى أن الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الأكبر سنا (27-34 سنة) تميز بمهارة تحديد الأهداف، التحكم في الخوف، التركيز ومهارة إعادة التركيز، حيث كانت أكثر وضوحا مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، أما ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (20-26 سنة) فقد تميز مملحهم النفسي-الذهني بمهارة الثقة بالنفس، الاسترخاء، قدرة الاستثارة، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة ومهارة المرغوبية الاجتماعية حيث كانت المهارات في مملحهم أكثر وضوحا، كما تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (14-16 سنة) بوضوح كل من مهارة الالتزام ومهارة التدريب الذهني أما مهارة التحكم في الخوف فكانت أبرز ما يميز الملمح النفسي-الذهني لممارسي الرياضات التنافسية الذين كانت أعمارهم بين (17-19 سنة).

ويزيد الباحث قول عبد القادر كراجه (1997) في هذا المجال أن للعمر الزمني أثره الكبير على الفروق في الذكاء عند الأفراد حيث تزداد الفروق في الذكاء تبعا للزيادة العمرية وتؤدي هذه الفكرة إلى إمكانية توجيه الأفراد للمراحل التعليمية المختلفة وللمهن المتعددة، كلما زادت أعمارهم وبعدت عن الطفولة وسارت نحو المراهقة والرشد.¹

ويرى الباحث مما سبق أنه يمكن مطابقة كلام عبد القادر كراجه على جل المهارات النفسية والذهنية وبصفة عامة الملمح النفسي-الذهني، حيث أنه كلما زاد السن كلما توضح الملمح النفسي-الذهني أكثر وكلما تطورت المهارات الذهنية والصفات النفسية التي يتميز بها الرياضي عن غيره، والدليل على ذلك هو الاهتمامات والميولات الرياضية عند الرياضيين كلما زادت أعمارهم.

¹ عبد القادر كراجه، (1997)، القياس والتقويم في علم النفس، رؤى جديدة، ط1، عمان، الأردن: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص188.

كما يرى سناء محمد سليمان (2006) أن لكل صفة من الصفات التي يتميز بها الفرد عمرها الزمني الذي تنضج فيه إذن كلما زاد عمر الفرد زاد تبعاً لذلك مدى هذه الفروق، ولذا تقوم فكرة الاختبارات النفسية على تحديد المستويات العقلية للأفراد بالنسبة لأعمارهم الزمنية، وللعمر الزمني أثره على تمايز الفروق العقلية بين الناس وبذلك يزداد أثر هذه الفروق تبعاً لزيادة العمر.¹

وفي ختام مناقشة الفرضية الجزئية يرى الباحث أن السن يؤثر على الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية حيث أنه كلما زاد العمر زاد نضج المهارات الذهنية والنفسية عند الرياضي.

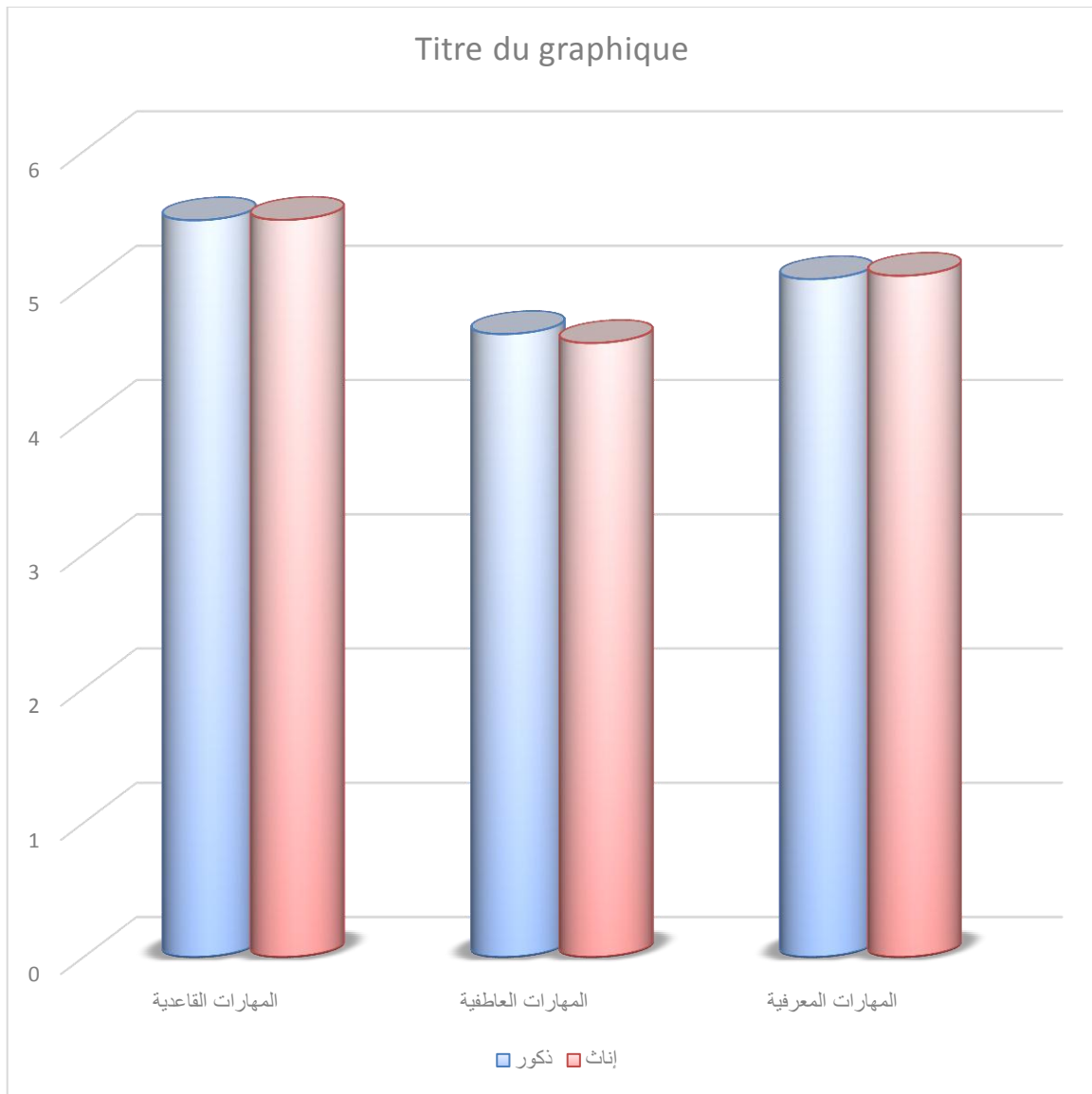
¹ سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية قياس الفروق الفردية وقياسها، ط1، القاهرة: عالم الكتاب، نشر، توزيع، طباعة، مصر، ص، ص 84،

6- الفرضية الجزئية السادسة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير نوع الجنس."

حيث كانت المتوسطات الحسابية للجنسين في محاور المقياس حسب الشكل التالي:

6-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

6-1-1 التمثيل البياني حسب محاور المقياس:



❖ الشكل رقم (29): تمثيل بياني يبين المتوسطات الحسابية للجنسين حسب محاور المقياس.

ولتحقق من صحة الفرضية قام الباحث بمعالجة الفرضية بتطبيق اختبار t-test للفرق بين عيتين مستقلتين وكانت نتائج الفرضية حسب محاور المقياس على النحو التالي:(أنظر الملحق رقم 13).

المحاور	الجنس	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
المهارات القاعدية	ذكور	395	5,486	0,021	-0.069	1.960	522	0.501	غير دال
	إناث	129	5,489	0,040					
المهارات العاطفية	ذكور	395	4,639	0,030	1.067	1.960	522	0.584	غير دال
	إناث	129	4,572	0,055					
المهارات المعرفية	ذكور	395	5,048	0,032	-0.392	1.960	522	0.176	غير دال
	إناث	129	5,073	0,051					

❖ جدول رقم (17): يبين نتائج اختبار t-test على محاور المقياس تبعا لمتغير نوع الجنس.

6-1-2 تحليل نتائج الجدول:

يتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة مستوى الدلالة عند محاور المقياس كانت أكبر من مستوى الدلالة النظري حيث أن مستوى الدلالة عند محور المهارات القاعدية قد بلغت قيمته (0.501)، أما عند محور المهارات العاطفية فكانت قيمته تساوي (0.584)، فيما بلغت قيمته عند محور المهارات المعرفية (0.176) و هي كلها قيم أكبر من قيمة مستوى الدلالة النظري التي قدرت بـ (0.05)، وهذا ما أدى إلى عدم تحقق الفرضية السادسة التي تقول أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير نوع الجنس".

حيث كانت الفروق في المتوسطات الحسائية بين الإناث والذكور في محاور المقياس فروقا ضئيلة وغير دالة معنويًا، إذ تفوق الإناث بمتوسط حسابي قدر بـ (5.489) مقارنة بالذكور الذين كان متوسطهم الحسابي يساوي (5.486)، أما في محور المهارات العاطفية فقد تفوق الذكور على الإناث بفارق ضئيل أيضا حيث كان المتوسط الحسابي للذكور يساوي (4.639) أما المتوسط الحسابي للإناث فكان (4.572)، بينما كان التفوق للإناث في محور المهارات المعرفية حين كان متوسط الإناث يساوي (5.073) أما الذكور فبلغت قيمة المتوسط الحسابي عندهم (5.048).

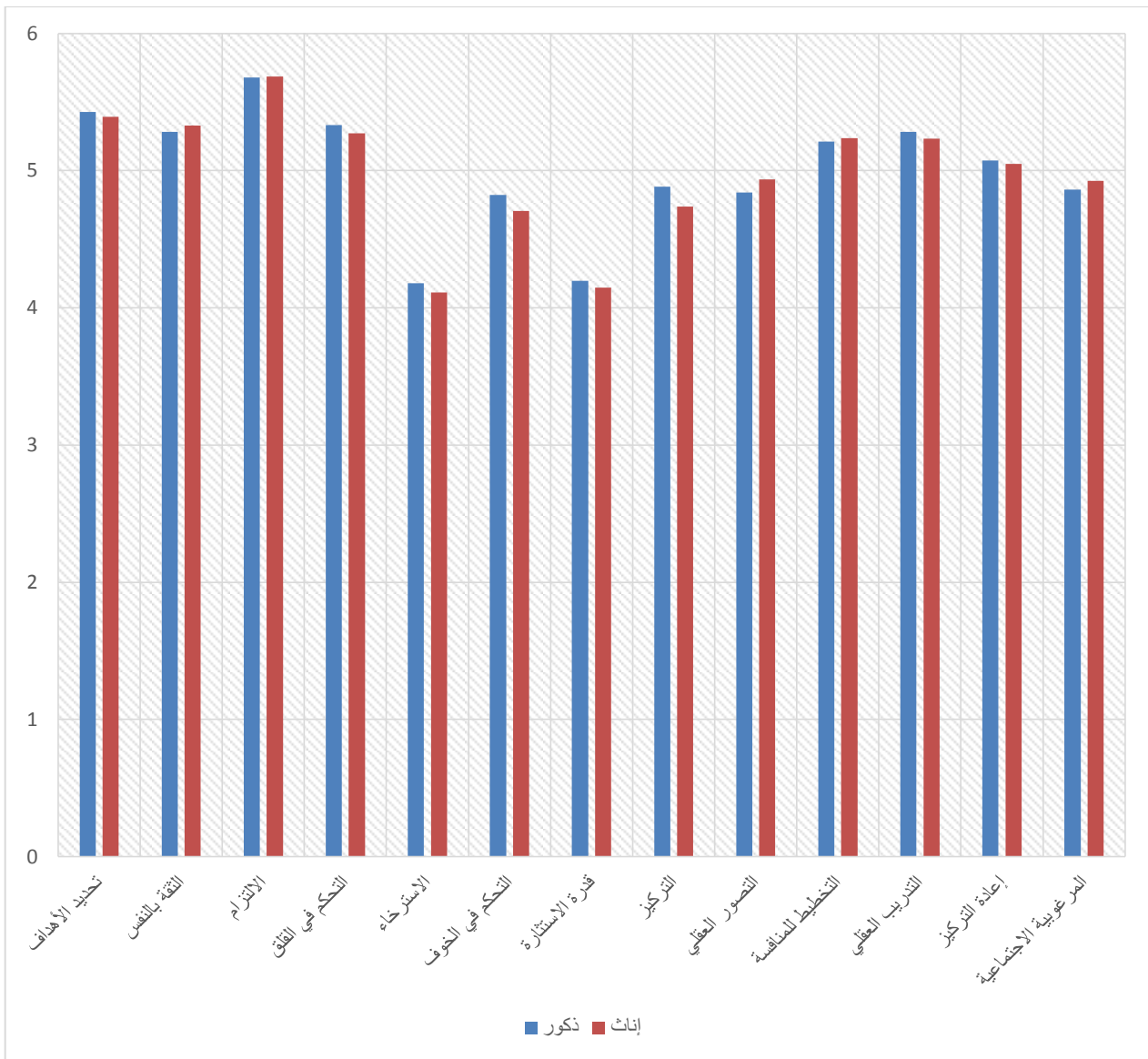
وما يؤكد نقص التباين بين الفئتين هو قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها عند محور المهارات القاعدية (0.45)، أما عند بعد المهارات العاطفية فكانت قيمته تساوي (0.30)، فيما كانت قيمتها عند محور المهارات المعرفية (1.83) وهي قيم ضعيفة جدا لتكون هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في محاور المقياس.

أما "ت" المحسوبة فكانت قيمتها أصغر من "ت" الجدولية التي قدرت قيمتها بـ (1.96) في كل محاور المقياس حيث بلغت عند محور المهارات القاعدية سالبة (-0.006)، أما محور المهارات العاطفية فكانت تساوي (1.06)، فيما بلغت قيمتها عند محور المهارات المعرفية (-0.39)، حيث كانت درجة

الحرية تساوي (522)، بما أن عدد أفراد العينة بلغ (524) من ممارسي الرياضات التنافسية، وقد قسمت العينة إلى فئتين، فئة للذكور وكان عددهم (395)، وفئة للإناث وكان عددهم (129) رياضية.

أما المتوسطات الحسابية للجنسين حسب أبعاد المقياس فكانت على الشكل التالي:

3-1-6 التمثيل البياني حسب أبعاد المقياس:



❖ الشكل رقم (30): تمثيل بياني يوضح متوسطات الجنسين حسب أبعاد المقياس.

وللتأكد من صحة الفرضية الثانية قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس وكانت نتائج الجدول على النحو الآتي: (أنظر الملحق رقم 14)

الأبعاد	الجنس	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	ذكور	395	5,42	,0280	522	0.628	1.960	0.242	غير دال
	إناث	129	5,39	,0540					
الثقة بالنفس	ذكور	395	5,28	,0280	522	0.809-	1.960	0.951	غير دال
	إناث	129	5,32	,0490					
الالتزام	ذكور	395	5,67	,0280	522	0.162-	1.960	0.838	غير دال
	إناث	129	5,68	,0490					
التحكم في القلق	ذكور	395	5,33	,0320	522	0.825	1.960	0.191	غير دال
	إناث	129	5,27	,0640					

غير دال	0.998	1.960	0.574	522	ذكور	395	4,17	,0570	الاسترخاء
					إناث	129	4,11	,1010	
غير دال	0.345	1.960	1,198	522	ذكور	395	4,82	,0480	التحكم
					إناث	129	4,70	,0920	
غير دال	0.302	1.960	0.347	522	ذكور	395	4,19	,0760	قدرة
					إناث	129	4,14	,1280	
غير دال	0.271	1.960	1,054	522	ذكور	395	4,88	,0660	التركيز
					إناث	129	4,73	,1250	
دال	0.001	1.960	0.857-	522	ذكور	395	4,84	,0570	التصور
					إناث	129	4,93	,0800	

التخطيط للمنافسة	ذكور	395	5,21	,0390	522	0.324-	1.960	0.418	غير دال
	إناث	129	5,23	,0660					
التدريب الذهني	ذكور	395	5,28	,0370	522	0.600	1.960	0.378	غير دال
	إناث	129	5,23	,0720					
إعادة التركيز	ذكور	395	5,07	,0360	522	0.307	1.960	0.890	غير دال
	إناث	129	5,05	,6180					
المرغوبية الاجتماعية	ذكور	395	4,86	,0550	522	0.556-	1.960	0.97	غير دال
	إناث	129	4,92	,0970					

❖ جدول رقم (18): يبين نتائج اختبار t-test على أبعاد المقياس حسب متغير نوع الجنس.

6-1-4 تحليل نتائج الجدول:

يتبين لنا من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة عند بعد تحديد الأهداف بلغ (0.24)، وفي بعد الثقة في النفس (0.95)، بعد الالتزام (0.83)، بعد التحكم في القلق (0.19)، بعد الاسترخاء (0.99)، بعد التحكم في الخوف (0.34)، بعد قدرة الاستشارة (0.30)، بعد التركيز (0.27)، بعد التخطيط للمنافسة (0.41)، بعد التدريب الذهني (0.37)، بعد إعادة التركيز (0.89)، بعد المرغوبة الاجتماعية (0.97) وهي كلها قيم أكبر من قيمة مستوى الدلالة النظري الذي قدرت قيمته بـ (0.05)، وعلى خلاف ذلك كان مستوى الدلالة عند بعد التصور الذهني أصغر من مستوى الدلالة النظري حيث بلغت قيمته (0.001)، بينما كانت قيم "ت" المحسوبة عند كل أبعاد المقياس أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره قيمتها بـ (1.96) وهذا ما دفع الباحث إلى تأكيد عدم تحقق الفرضية السادسة التي تقول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعاً لمتغير نوع الجنس".

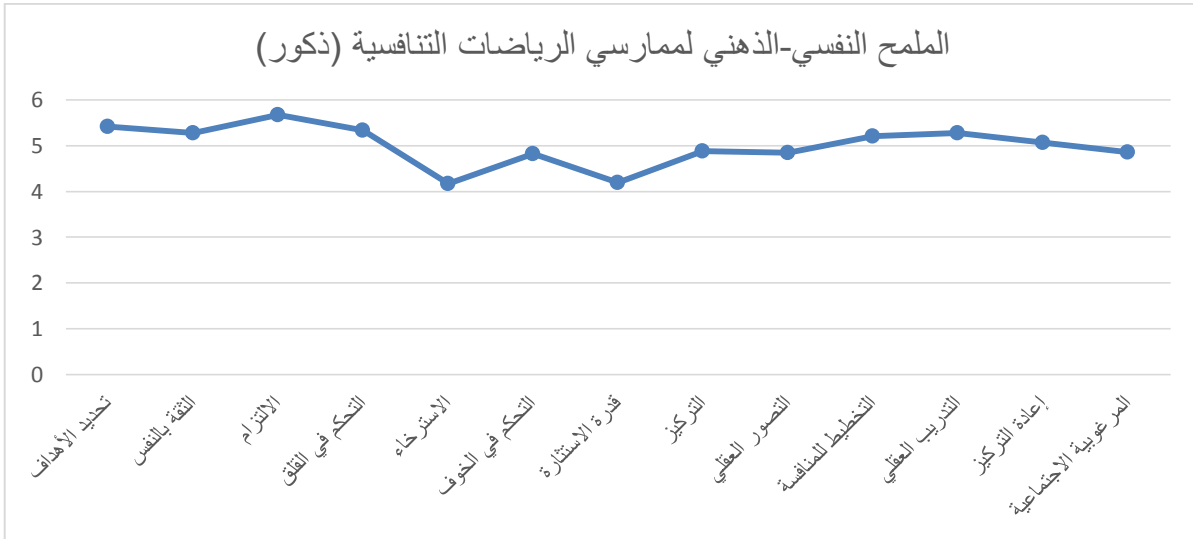
وبالرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا أن هناك فروق مجهرية بين المتوسطات الحسابية في أبعاد المقياس حيث تفوق الذكور ولو بصورة غير واضحة في كل من بعد: تحديد الأهداف، التحكم في القلق، الاسترخاء، التحكم في الخوف، التركيز، التدريب الذهني، وإعادة التركيز، أما الأبعاد التي تفوق فيها الإناث فكانت في بعد: الثقة بالنفس، الالتزام، قدرة الاستشارة، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، وبعد المرغوبة الاجتماعية.

وما يؤكد التباين الطفيف بين الفئتين في أبعاد المقياس هو قيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت عند بعد تحديد الأهداف (1.37)، بعد الثقة بالنفس (0.004)، بعد الالتزام (0.04)، بعد التحكم في القلق (1.71)، بعد الاسترخاء (0.000)، بعد التحكم في الخوف (0.89)، بعد قدرة الاستشارة (1.06)، بعد التركيز (1.21)، بعد التصور الذهني (10.22)، بعد التخطيط للمنافسة (0.65)، بعد التدريب الذهني (0.97)، بعد إعادة التركيز (0.01)، وبعد المرغوبة الاجتماعية (0.001)، وهذا ما يدل على ضآلة الفروق في المتوسطات بين الفئتين، حيث كانت درجة الحرية تساوي (522) لأن العينة تكونت من

(524) من ممارسي الرياضات التنافسية قسمت إلى فئتين فئة للذكور تكونت من (395) رياضي وفئة للإناث تكونت من (129) رياضية.

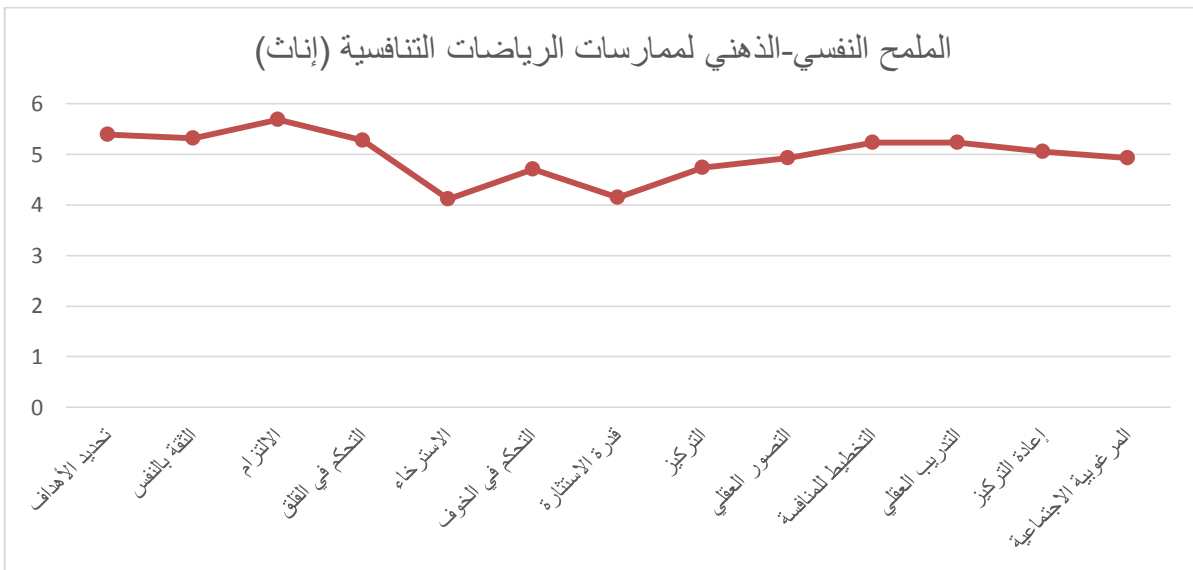
5-1-6 الملامح النفسية لفئات العينة حسب متغير نوع الجنس:

1-5-1-6 الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (ذكور):



❖ الشكل رقم (31): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (ذكور)

2-5-1-6 الملح النفسي-الذهني عند ممارسات الرياضات التنافسية (إناث):



❖ الشكل رقم (32): تمثيل بياني يوضح الملح النفسي-الذهني عند ممارسات الرياضات التنافسية (إناث).

6-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

قال الله تعالى في محكم تنزيله: "لَلّٰهُ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ يَهْبُ لِمَنْ يَشَاءُ اِنَاثًا وَيَهْبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُوْرَ" (الآية 49 سورة الشورى)،¹ ولقد أشار الله عز وجل عن الاختلافات التي تكون بين الجنسين في قوله تعالى "فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ اِنِّيْ وَضَعْتُهَا اُنْثٰى وَاللّٰهُ اَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذُّكُوْرُ كَالاُنْثٰى وَاِنِّيْ سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَاِنِّيْ اَعِيْذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ" (الآية 36 سورة آل عمران)،² فالذكر والأنثى غير متساوين، وإنما لكل واحد منهما طبيعته ومهمته في الحياة، حتى يكمل أحدهما الآخر، ولا يعني هذا الاختلاف تمييز أحدهما عن الآخر، بل هو مراعاة للفروق الفردية الهائلة بين الجنسين والتي كشف العلم الحديث عنها، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الفروق بين الجنسين تشمل كل النواحي: التشريحية، الوراثية وبنية الدماغ والناحية النفسية، وغير ذلك على جميع المستويات.³

أما في بحثنا هذا و من خلال تحليل نتائج الجدول الخاص بالفرضية الجزئية السادسة و التي ترمي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي وممارسات الرياضات التنافسية في ملمحهم النفسي-الذهني فلم تتحقق هذه الفرضية أو بمعنى آخر لم تكن هناك فروقا دالة معنويا حيث لم يتوصل الباحث إلى فروق ذات دلالة إحصائية، ومع هذا لا يمكننا أن نفند وجود هذه الفروق بين الجنسين حتى وإن كانت جوهرية، حيث لاحظ الباحث أن الفروق بين الجنسين كانت في تفوق الإناث على ذكور في محوري المهارات القاعدية والمهارات المعرفية بينما تفوق الذكور في محور المهارات العاطفية، إذ كانت الفروق ضعيلة جدا لأن متوسطاتهم الحسابية كانت متقاربة عند محاور المقياس وفاقته قيمتها (4.5) مما يدل على تميز الملمح النفسي-الذهني عند الجنسين بمعظم المهارات النفسية والذهنية التي تكون منها المقياس.

¹ القرآن الكريم، سورة الشورى، الآية 49.

² القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآية 36.

³ الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 16 أكتوبر (2016)، اختلاف الذكر عن الأنثى، //www.facebook.com/eajaz.org/posts/

وقد تكون الملمح النفسي الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذكور بمهارة تحديد الأهداف، التحكم في القلق، الاسترخاء، التحكم في الخوف، التركيز، التدريب الذهني، وإعادة التركيز، أما الملمح النفسي-الذهني عند الإناث فقد تفوق عن الذكور بمهارة الثقة بالنفس، الالتزام، قدرة الاستشارة، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة ومهارة المرغوبية الاجتماعية.

ومن الدراسات التي توافقت مع دراستنا دراسة (Sotoodeh. M & Talebi. R) (1999) نقلا عن تيايبي فوزي حيث توصل في دراسته إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس في مستوى المهارات العقلية أما دراسة (Stovenson Mike) فقد توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الجنس في القدرة على التركيز والتحكم في القلق والخوف والتحضير الذهني لصالح الذكور أما مهارتي الثقة بالنفس والتصور العقلي فلم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

وفي دراسة حسن حسن عبده (2000) بهدف تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين توصل هذا الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية. كما يرى أسامة كامل راتب (2007) أن الملمح النفسي لكل من الرجال والنساء يتبع حاجاتهم النفسية.¹

ويرى الباحث أن من مسببات الفروق في الملمح النفسي الضغوط النفسية والاجتماعية التي تحاصر الفتاة الرياضية العربية المسلمة مقارنة بالفتاة الأوروبية أو الأمريكية غير المسلمة حيث أن هذه الضغوطات تعطي حلولا غير مباشرة للفتاة المسلمة في تسيير هذه الضغوط وهو ما يؤدي بها إلى تطوير مهارتي مواجهة الخوف ومواجهة القلق عن غير قصد.

ويضيف كل من أحمد أمين فوزي وبثينة محمد فاضل (2005) أن الضغوط الاجتماعية بالنسبة للفتيات الممارسة للرياضة في بعض المجتمعات تسهم بقدر وافر في وجود فروق واضحة في بعض جوانب الشخصية

¹ أسامة كامل راتب، 2007، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط5، مصر، ص45.

بالمقارنة بالفتيات الممارسات للرياضات في المجتمعات التي لا تمارس أي ضغوطات اجتماعية على الفتيات الرياضيات.¹

وتشير الدراسات في الفروق بين الجنسين أن البنات أكثر تفوقا على البنين في التحصيل خلال مراحل التعليم قبل الجامعي، فالبنات يبدأ اهتمامهن بالمهارات المرتبطة بالأداء المدرسي في سن مبكرة عما هو الحال لدى البنين، وهناك اعتقادات سائدة (رغم أنه لا يوجد أي دليل علمي على تأكيدها) فيما يتعلق في الفروق بين الجنسين جمعها ماكوبي و جاكلين (Maccboy & Jacklin) (1974) أهمها:

- أن البنات أكثر اجتماعية من البنين.
- أن البنات أكثر قابلية للإيحاء من البنين.
- أن تقدير الذات لدى البنات أقل مما هو لدى البنين.
- تتفوق البنات على البنين في القدرة على التعلم الأصم، بينما يتفوق البنون عليهن في التعلم المفاهيمي أي المعتمد على معنى.
- أن البنين أكثر قدرة على التحليل.
- أن البنات يتأثرن أكثر بالعوامل الوراثية، بينما يتأثر البنون أكثر بالعوامل البيئية.
- أن البنات أكثر تفوقا في القدرات السمعية، بينما يتفوق البنون عليهن في القدرات البصرية.²

وختاما لمناقشة الفرضية الجزئية السادسة التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الملح النفسي الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير الجنس يرى الباحث أنه رغم عدم تحقق الفرضية إلا أنه لا يمكن نفي الفروق بين الجنسين حتى وإن كانت جوهرية وغير دالة إحصائيا كما يرى الباحث أن هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تجعل الفروق بين الذكور والإناث منها ماهي وراثية ومنها ما هي بيئية.

¹ أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط 1، مصر: المكتبة المصرية، ص 98.

² مایسة أحمد النبال، عبد الفتاح دويدار، (2006)، علم النفس المعلمي والذكاء والقدرات العقلية، ط 1، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية، ص 35، 36.

نتائج وخاتمة

الدراسة

نتائج الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي:

✚ وجود فروق دالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين والهواة.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين عن الهواة في المهارات التالية:

(تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستثارة، التركيز، التصور

الذهني، إعادة التركيز والمرغوبية الاجتماعية).

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الهواة عن المحترفين في مهارة الالتزام فقط.

✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية

والفردية ورياضات النزالات.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الجماعية في المهارات التالية: (تحديد

الأهداف، الثقة بالنفس، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستثارة، التركيز، التصور الذهني،

التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز والمرغوبية الاجتماعية).

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية للنزالات في مهارات الالتزام، التدريب

الذهني، والتحكم في القلق.

✚ عدم تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الفردية في أي مهارة.

✚ وجود فروق دالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى

الدولي، المستوى القاري، المستوى الوطني، المستوى الجهوي والمستوى الولائي.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الدولي في كل من مهارة

الاسترخاء، مهارة قدرة الاستثارة، مهارة التدريب الذهني ومهارة المرغوبية الاجتماعية.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني لممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى القاري في كل من مهارة

تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، التحكم في القلق، التحكم في الخوف، التركيز، التصور الذهني،

التخطيط للمنافسة وإعادة التركيز.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الولائي في مهارة الالتزام.

✚ عدم تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستوى الوطني والمستوى الجهوي في أي مهارة وهذا لا يعني عدم تميزهم ملاحظتهم النفسية-الذهنية بمهارات المقياس وإنما كانت أقل وضوحا مقارنة بالفئات الأخرى.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي المستويات العليا في كل المهارات النفسية والذهنية ماعدا مهارة الالتزام.

✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني حسب سنوات خبرتهم الرياضية.

✚ تفوق ممارسي الرياضات التنافسية الأكثر سنوات خبرة في ملاحظتهم النفسية-الذهني.

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت خبرتهم الرياضية بين (15-22 سنة) في أغلب المهارات وهي كالتالي: مهارة (تحديد الأهداف، الاسترخاء، التحكم في الخوف، قدرة الاستثارة، التركيز، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز، والمرغوبة الاجتماعية).

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم التدريبية بين (10-14 سنة) في كل من مهارة التدريب الذهني، مهارة التحكم في القلق، مهارة الثقة بالنفس، ومهارة الالتزام.

✚ عدم تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية للفئتين التي خبرتهم بين (1-4 سنوات) و (5-9 سنوات) في أي مهارة من المهارات النفسية والذهنية.

✚ كلما زادت سنوات الخبرة كلما توضح الملمح النفسي-الذهني عند الممارس للرياضات التنافسية وكلما تطورت مهاراته الذهنية والنفسية.

✚ وجود فروق دالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية حسب أعمارهم (السن).

✚ تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (27-34 سنة) في كل من مهارة تحديد الأهداف، التحكم في الخوف، التركيز ومهارة إعادة التركيز.

تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذين تراوحت أعمارهم بين (20-26 سنة) في المهارات التالية: (الثقة بالنفس، الاسترخاء، قدرة الاستثارة، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، والمرغوبية الاجتماعية).

تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (14-16 سنة) في مهارتي الالتزام والتدريب الذهني.

تفوق الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية ذوي الأعمار بين (17-19 سنة) في مهارة التحكم في الخوف.

كلما زاد سن الممارس للرياضات التنافسية توضح ملمحه النفسي-الذهني أكثر وتطورت مهاراته النفسية والذهنية.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي وممارسات الرياضات التنافسية.

تفوق ضئيل جدا وغير دال إحصائيا في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الذكور في مهارة تحديد الأهداف، التحكم في القلق، الاسترخاء، التحكم في الخوف، التركيز، التدريب الذهني، إعادة التركيز.

تفوق جوهري وضئيل جدا وغير دال إحصائيا في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسات الرياضات التنافسية في مهارة الثقة بالنفس، الالتزام، قدرة الاستثارة، التصور الذهني، التخطيط للمنافسة، والمرغوبية الاجتماعية.

الخاتمة:

من خلال دراستنا هذه والمتمحورة حول تحديد الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية (الهواة والمحترفين) "دراسة مقارنة تبعا لمتغير نوع الرياضة، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية، السن ونوع الجنس"، وجدنا أن نتائجها أضافت مجموعة من المعارف الجديدة والمتمثلة في الفروق الفردية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية باختلاف أعمارهم، نوع جنسهم، ومستوى المنافسة الذي يمارسون فيه اختصاصهم الرياضي وكذلك خبراتهم الرياضية.

حيث أكدت نتائج الفرضية الجزئية الأولى وجود فروق دالة إحصائية بين المحترفين والهواة ممارسي الرياضات التنافسية في ملاحظتهم النفسي-الذهني، كما دلت النتائج على تفوق ممارسي الرياضات التنافسية المحترفين في معظم المهارات النفسية والذهنية على الهواة.

أما نتائج الفرضية الجزئية الثانية فقد دلت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير نوع الرياضة، إذ تفوق ممارسو الرياضات التنافسية الجماعية في أغلب المهارات، وتفوق ممارسو الرياضات التنافسية للنزلات في المهارات المتبقية بينما لم يتفوق ممارسو الرياضات التنافسية في أي مهارة من المهارات حيث دل ذلك على نقص وضوح الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية الفردية مقارنة بممارسي الأنواع الأخرى من الرياضات.

كما دلت نتائج الفرضية الجزئية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير مستوى المنافسة إذ أنه كلما زاد مستوى المنافسة تطورت المهارات النفسية والذهنية وبالتالي وضوح الملمح النفسي-الذهني.

وقد جاءت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي-الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية تبعا لمتغير الخبرة الرياضية حيث أنه كلما زادت عدد سنوات الخبرة الرياضية عند الرياضي الممارس للرياضات النفسية كلما توضح ملاحظته النفسي-الذهني.

أما الفرضية الجزئية الخامسة والتي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملمح النفسي -
الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية حسب أعمارهم تبين أن هناك فروقا دالة إحصائية وكلما زاد السن
زاد وضوح الملمح النفسي-الذهني وتطورت مهاراته النفسية-الذهنية.

بينما لم تتحقق الفرضية الجزئية السادسة حيث دلت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة
إحصائية في الملمح النفسي-الذهني بين ممارسي وممارسات الرياضات التنافسية، فيما كانت هناك فروقا
جوهرية بين الفئتين لا يمكن إنكارها أو تجاوزها.

وختاما للدراسة يمكننا القول إن خمسة فرضيات جزئية من أصل ستة قد تحققت حيث تم الإجابة
على التساؤل العام للدراسة بأن كل من نوع الرياضة، الهواية والاحتراف، مستوى المنافسة، الخبرة الرياضية
والسن يؤثرون على الملمح النفسي الذهني عند ممارسي الرياضات التنافسية.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر:

- 1) القرآن الكريم، سورة البقرة، الآية 286.
- 2) القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآية 36.
- 3) القرآن الكريم، سورة الأنعام، الآية 165.
- 4) القرآن الكريم، سورة يوسف، الآية 76.
- 5) القرآن الكريم، سورة الإسراء، الآية 21.
- 6) القرآن الكريم، سورة الزخرف، الآية 33.
- 7) القرآن الكريم، سورة الروم، الآية 22.
- 8) القرآن الكريم، سورة فاطر، الآية 28.
- 9) القرآن الكريم، سورة الشورى، الآية 49.
- 10) القرآن الكريم، سورة الزخرف، الآية 32.
- 11) ابن منظور الإفريقي المصري، (1981)، لسان العرب، بيروت، لبنان: دار صادر للنشر.
- 12) أبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، (875)، صحيح مسلم، طبعة متميزة أو مرقمة بترقيم المعجم المفهرس، لألفاظ الحديث، جزء 1، المنصورة: مكتبة الإيمان.
- 13) أبي زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، (1972)، شرح النووي على صحيح مسلم، ط2، بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
- 14) الطبري، محمد بن جرير، (1995)، تفسير الطبري، لبنان، بيروت: مؤسسة الرسالة.
- 15) الترمذي، محمد بن عيسى، (1998)، سنن الترمذي، بيروت، لبنان: دار الغرب الإسلامي.
- 16) عبد الرحمان بن ناصر السعدي، (2002)، تفسير السعدي، ط2، المملكة العربية السعودية: دار السلام للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1) أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط1، عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 2) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مصر: المكتبة المصرية.
- 3) أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 4) أحمد محمد الزعبي، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 5) العتوم وآخرون، (2005)، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 6) أسامة كامل راتب، (2007)، علم النفس الرياضية-المفاهيم-التطبيقات، ط4، مصر: دار الفكر العربي.
- 7) أسامة كامل راتب، (2007)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 8) أسامة كامل راتب، (2001)، الإعداد النفسي للناشئين، بدون طبعة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 9) أسامة كامل راتب، (2004)، النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 10) أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 11) أسامة كامل راتب، (2004)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 12) أسامة كامل راتب، (1997)، علم النفس الرياضي (مفاهيم، تطبيقات)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- 13) أسعد شريف الأمانة، (2014)، سيكولوجية الفروق الفردية علم النفس الفارقي، ط1، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 14) العبيدي محمد جاسم، (2011)، القياس النفسي والاختبارات، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 15) أمين أنور الخولي، (2001)، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- 16) أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، جمال الشافعي، إبراهيم خليفة، (2004)، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، مصر. دار الفكر العربي.
- 17) أمين أنور الخولي، (1996)، الرياضة والمجتمع، الكويت: عالم المعرفة.
- 18) أنسي محمد قاسم، (2003)، الفروق الفردية والتقويم، ط1، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19) بدر الدين عامود، (2001)، علم النفس في القرن العشرين، دراسة ج1، دمشق، سوريا: منشورات اتحاد الكتاب العربي.
- 20) بشينة محمد فاضل، أحمد أمين فوزي، (2005)، سيكولوجية الشخصية الرياضية، الإسكندرية، مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 21) بشير صالح الرشيد، (2000)، مناهج البحث التربوي، الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- 22) بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 23) تيرس عوديشو أنويا، (2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، عمان، الأردن: دار وائل.
- 24) حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، (1999)، مبادئ البحث العلمي، ط1، عمان، الأردن: منشأة المعارف.
- 25) حلمي المليحي، (2004)، القياس السيكولوجي، ط1، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- 26) خليل ميخائيل معوض، (2006)، علم النفس الفارق، ط1، الإسكندرية، مصر، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 27) خير الله، (1981)، علم النفس التربوي أسسه النظرية والتجريبية، لبنان، بيروت: دار النهضة العربية.

- 28) رمضان حسني ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 29) سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، ط1، القاهرة، مصر: عالم الكتاب نشر-توزيع-طباعة.
- 30) سليمان الخضري الشيخ، (2011)، سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، ط3، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- 31) شفيق رضوان، (1994)، السلوكية والإدارة، ط1، بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات.
- 32) صابر فاطمة عوض، خفاجة ميرفت علي، (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، الإسكندرية، مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 33) صالح عبد الله الزعبي، ماجد محمد الخياط، (2011)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار الراية للنشر والتوزيع.
- 34) عبد العزيز عبد المجيد محمود، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- 35) عبد الستار الضمد، (2000)، فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، تحليل تدريب، قياس، ط1، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 36) عبد الستار جبار الضمد، (2010)، علم النفس في الرياضة، ط1، عمان، الأردن: دار الخليج العربي.
- 37) عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2008)، الطلاقة النفسية، ط2، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 38) عبد الحميد عثمان الحنفي، (2007)، عقد احتراف لاعب كرة القدم، ط1، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- 39) عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، محمد سيد حامد، (2018)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 40) عبد اللطيف محمد خليفة، (2000)، الدافعية للإنجاز، القاهرة، مصر: دار غريب.
- 41) عبد الجبار الضمد، (2015)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار الخليج للنشر والتوزيع.

- 42 عبد المجيد مروان، أياد عبد الكريم العزاوي، (2005)، علم النفس الرياضي، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط 1، عمان، الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- 43 عبد القادر كراجه، (1997)، القياس والتقويم في علم النفس، رؤى جديدة، ط 1، عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 44 عامر قنديجلي، (2008)، البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 45 عماد الدين عباس أبو زيد، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية-نظريات-تطبيقات، ط 1، القاهرة: منشأة المعارف جلال وشركائه.
- 46 عظيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، (2018)، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، ط 1، عمان الأردن: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 47 عصام بدوي، (1998)، الرياضة دواء لكل داء، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 48 علاونة، شفيق، (2004)، الدافعية، (محرر)، علم النفس العام، تحرير محمد الريماوي، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 49 علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد، (2003)، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 50 غازي صالح محمود، (2011)، علم النفس الرياضي SPORT PSYCHOLOGY، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
- 51 فاروق السيد عثمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، أسس نظرية وتطبيقية، جمهورية مصر العربية: دار الأمين.
- 52 فؤاد صلاح سليم، (2006)، التقويم النفسي، ط 1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
- 53 فتيحة كركوش، (2008)، سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط 1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 54 فرات جبار سعد الله، هه فال خورشني الزهاوي، (2011)، التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط 1، المملكة الأردنية الهاشمية: دار جلة.
- 55 قطامي يوسف، عبد الرحمان عدس، (2002)، علم النفس العام، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

- 56) كامل طه الويس، (2016)، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.
- 57) كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، (2002)، القياس والتحليل والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 58) كمال درويش، السعدي خليل السعدي، (2006)، الاحتراف في كرة القدم (المفهوم-الواقع-المقترح)، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 59) كمال يحيى الريفى، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الأردن: الجامعة الأردنية.
- 60) مایسة أحمد النیال، عبد الفتاح دويدار، (2006)، علم النفس المعلمي والذكاء والقدرات العقلية، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- 61) محمد إبراهيم شحاتة، عادل زين، (2009)، تطبيقات عمليات التدريب العقلي وتدريب الجهاز العصبي اللاإرادي في المجال الرياضي، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 62) محمد العربي شمعون، (1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- 63) محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، (2001)، اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- 64) محمد العربي شمعون، (1996)، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 65) محمد العربي شمعون، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 66) محمد حسن علاوي، (2006)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 67) محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 68) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، (1999)، البحث العلمي، ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- 69 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (2000)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 70 محمد حسن غانم، (2006)، القياس النفسي للشخصية، ط1، مصر: المكتبة المصرية.
- 71 محمد مسني، الصحة النفسية، دار الكندي، الأردن: 2001.
- 72 محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط 2، عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر.
- 73 محمد عبد العظيم، (2005)، طريق الاحتراف في كرة القدم، ط1، مصر: دار الفاروق.
- 74 محمد عبد الفتاح المصري، (2002)، البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: دار وائل.
- 75 محمد فتحى عكاشة، (1999)، علم النفس الصناعي، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر: مطبعة الجمهورية.
- 76 محمود داوود الربيعي، مازن عبد الهادي أحمد الشمري، رائد فائق عبد الجبار، مازن هادي كزار الطائي، (2018)، أسس البحث العلمي، ط1، عمان الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 77 محيي الدين توق، يوسف قطامي، عبد الرحمان عدس، (2002)، أسس علم النفس التربوي، ط 2، عمان الأردن: دار الفكر العربي.
- 78 مراد عبد الفتاح، (2000)، أصول البحث العلمي وكتابة الأبحاث والرسائل والمؤلفات، القاهرة: شركة بهاء للبرمجيات والنشر الإلكتروني.
- 79 مروان عبد المجيد إبراهيم، (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
- 80 مفتي إبراهيم حماد، (1996)، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، مصر: دار الفكر العربي.
- 81 مصطفى باهي وسمير جاد، (2004)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 82 منذر الضامن، (2007)، أساسيات البحث العلمي، ط 1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 83 مهند حسين البنشاوي، أحمد إبراهيم خواجا، (2005)، ط1، عمان الأردن: دار وائل للنشر.

- 84) ناهدة رسن سكر، (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع.
- 85) نبراس يونس محمد آل مراد، (2007)، الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية، العراق: العراق للمطبوعات الجامعية.
- 86) نبيل محمد إبراهيم، (2004)، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- 87) نبيل ندا، (2009)، الإعداد النفسي لحكم كرة القدم، ط 1، القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 88) نبيه العلقماني، محمد فضل الله، (2004)، التشريعات والقوانين، نظرة تكاملية، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 89) نزار مجيد طالب، كامل لويس، (2000)، علم النفس الرياضي، ط 2، جامعة الموصل، العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 90) نور الدين محمد صدقي، (2004)، علم النفس الرياضية، (المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، القياس)، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- 91) وفاء درويش، (2007)، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، ط1، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
- 92) هيوكو ليكن وآخرون، (2003)، علم النفس التطبيقي، ترجمة محمد الحمداني وآخرون، ط1، عمان، الأردن: منشورات الجامعة الأردنية.
- 93) يحيى السيد إسماعيل الحاوي، (2004)، المهوبة الرياضية والأداء الحركي، القاهرة، مصر: المركز العربي للنشر.
- 94) المنجد الأبجدي، (1989)، بيروت، لبنان: دار المشرق.

قائمة الرسائل والأطروحات:

- 95) أحمد محمد عبد المعز السنتريني، (1976)، دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبى المنازل الفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- 96 أسماء عبد الله الحيايط، (2001)، السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- 97 أوшни مصطفى، (2009)، المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 98 إبراهيم علي إبراهيم، احمد عوف، (1983)، دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية للاعب الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 99 بن صايبي يوسف، (2010)، تحديد السمات النفسية للاعبى الجيدو حسب مستوى المنافسة وفئة الأوزان، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، الجزائر.
- 100 دماس بشيرة، (2014)، علاقة الملمح النفسي والاجتماعي للرياضي الناشئ بدافعية اتجاه ممارسة الرياضة التنافسية-دراسة ميدانية بالثانوية الوطنية الرياضية، درارية، أطروحة دكتوراه، علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 101 رضا سيد أحمد، (2000)، البروفيل النفسي الانفعالي وعلاقته بمركز التحكم للاعبى كرة الماء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 102 طارق محمد بدر الدين، (1986)، دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر.
- 103 عاطف نمر خليفة، (1991)، البروفيل النفسي للاعبى الملاكمة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 104 عبد الله نجايي نور الدين، (2016)، "فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، سيدي عبد الله زرالدة.
- 105 عصام سيد أحمد إسماعيل، (1992)، بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- 106) عيد عدلي علي، (2006)، النمط الجسماني وعلاقته بالسمات النفسية لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 107) علي حسن أبو جاموس، (2012)، المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- 108) علي محمد مطاوع، (1981)، دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبي المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 109) سامية إسماعيل أحمد مهران، (2007)، بناء مقياس البروفيل النفسي للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 110) سعايدية هوارى، (2009)، دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسينية بن بوعلبي الشلف.
- 111) سعدي زروقي يوسف، (2014)، العلاقة بين أسلوب الاستعراض (الجزئي-الكلي) والإدراك البصري للذات البدنية والمهارات العقلية أثناء التعلم الحركي للمهارات المعقدة والبسيطة، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-زرالدة، الجزائر.
- 112) فوزي السيد حسن قادوس، (1981)، دراسة بعض السمات الشخصية وعناصر القدرة الحركية للاعبي الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية، مصر.
- 113) ليلي توفيق، (1982)، دراسة لبعض سمات الشخصية للاعبي الغطس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 114) محمد أحمد عبد اللطيف، (2004)، البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 115) محمد يوسف حجاج، (1996)، سمات الشخصية المميزة للاعبي كرة القدم والهدافين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 116) محمد سعد فرغلي، (1976)، المتفوقين رياضيا دراسة لبعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

- 117) محمود عبد الفتاح حسن عنان، (1976)، بعض السمات الشخصية لسباحي المنافسات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 118) نبيلة أحمد محمود، (2002)، المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة، وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 119) هويدة إسماعيل إبراهيم، (2008)، بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 120) وليد علي أبو طالب، (2003)، الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى الناشئ الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الحلوان، القاهرة، مصر.
- 121) ونان سعدي، (2015)، الدافعية المتعددة الأبعاد للممارسة الرياضية بدافعية الإنجاز الرياضي في ضوء المتغير الثقافي لدى الرياضيين المحترفين والغير محترفين الجزائريين-مقاربة نفسية اجتماعية، رسالة دكتوراه، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

قائمة المجلات العلمية:

- 122) أسامة كامل راتب، (1992)، "دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضيي المستوى العالي"، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 23-24، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 123) أنوار غانم حاتم الطائي، (2007)، "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل"، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 1، جامعة الموصل، العراق.
- 124) بثينة محمد فاضل، (1999)، "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 27، مصر.
- 125) تيايية فوزي، (2017)، "دراسة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين-دراسة مقارنة في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية بسوق أهراس"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 3، جامعة سوق أهراس، الجزائر.
- 126) دماس بشيرة، (2015)، "علاقة الملح النفسي للرياضي الناشئ بتكيفه الاجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية"، المجلة العلمية المتخصصة في علوم الرياضة، العدد 4، الجزائر.

- 127) درغام الرحال، (2008)، "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التربية الثانية بجامعة حماة"، مجلة الفتح، العدد 35، كلية التربية الثانية، جامعة حماة، سوريا.
- 128) حسن حسن عبده، (2000)، "تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين"، المجلة العلمية، كلية التربية البدنية للبنين بجامعة حلوان، العدد 33، القاهرة، مصر.
- 129) خالد عبد المجيد الخطيب، زهير يحيى محمد علي، (2006)، "تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة"، مجلة الرفادين للعلوم الرياضية، المجلد 12، العدد 41، الموصل، العراق.
- 130) جبوري بن عمر، (2014)، "أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية"، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 11، مستغانم، الجزائر.
- 131) سعيد نزار سعيد، (2011)، "المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، المجلد 4، العراق.
- 132) سليمان إبراهيم، (1981)، "دراسة مقارنة للسمات الشخصية لدى المصارعين وبعض الرياضات الأخرى"، مجلة دراسات وبحوث، العدد 4، جامعة حلوان القاهرة، مصر.
- 133) سليمان بن عميروش، (2016)، "محاولة تحديد الملمح النفسي لانتقاء لاعبي كرة اليد أشبال"، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 43، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- 134) سمسوم علي، (2011)، "تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوي على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية"، المجلة العلمية للتربية البدنية، ع11، الجزائر.
- 135) سهام حسن كريم المالكي، (2009)، "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 2، الجزء 1، جامعة بغداد، العراق.
- 136) شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين، (2001)، "العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 42، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.

- 137) عبد الرحيم دياب، (1991)، "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، المجلة العلمية للتربية البدنية، العدد 2، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر .
- 138) عبد الودود أحمد خطاب، (2009)، "تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري في كرة السلة"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 4، جامعة تكريت، العراق.
- 139) عثمان حسين رفعت، (1984)، "سمات الشخصية للاعب الفريق القومي لمسابقات الميدان والمضمار"، مجلة المؤتمر الدولي للرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 140) عصام محمد عبد الرضا، (2004)، "دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 4، جامعة تكريت، العراق.
- 141) علي حسين محمد، سعد بھنام جرجيس، (2010)، "تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الإنجاز"، مجلة الرادين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 55، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 142) ضياء الدين برع جواد العامري، مسعودي الطاهر، (2018)، "دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة لدوري الدرجة الأولى"، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، الجزائر، العدد 4، ص 185.
- 143) طلال نجم عبد الله، رفته مؤيد سعيد، (2013)، "استخدام أسلوب التعلم الإتيقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديد بكرة القدم الصالات الرياضية"، مجلة الرادين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 61، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 144) فريد عبد الفتاح خشبة، (1998)، "دراسة سمات الشخصية الرياضية للاعب كرة الطائرة لمشروع العمالقة"، مجلة البحوث التربية الرياضية، المجلد 21، العدد 49، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 145) محمد أحمد عبد الله، (2000)، "البروفيل النفسي للاعب الهوكي أبطال الأندية الإفريقية"، المجلة العلمية للبحوث والمؤتمرات، مجلد 2، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- 146) محمد حيدر سليمان، (2001)، "دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه بين لاعبي التايكواندو ولاعبي المصارعة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 7، العدد 22، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 147) محمد جاسم الياسري، صلاح مهدي صالح، (2010)، "مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق لكرة السلة والعلاقة بينهما"، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 12، العدد 12، العراق.
- 148) محمد خالد البكير، تيسير حسن مسي، وليد تحسين الإسكرك، (2014)، "مدى نجاح التجربة الأردنية في تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم من وجهة نظر أركان اللعبة"، دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 2، الأردن.
- 149) مزروع السعيد، (2010)، "الرياضة بين الواقع والاحتراف"، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 150) مها علي عبده سويلم، (2005)، "البروفيل النفسي للاعبي الجمناز الدوليين بجمهورية مصر العربية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 45، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 151) نوفل فاض رشيد، عدنان هادي، (2009)، "بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 15، العدد 51، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 152) يوسف فرمان يوسف، (2008)، "درجة تركيز الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي نادي سميل الرياضي بكرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد 47، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 153) يحيوي أحمد، (2014)، "دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 11، جامعة مستغانم، الجزائر.

قائمة المحاضرات والدروس:

154) بوطالبي بن جدو، بدون سنة، "محاضرات في مادة علم النفس الرياضي"، طلبة السنة الثانية ليسانس، جامعة محمد لمين دباغين، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، سطيف 2، الجزائر.

155) سليم بزيو، (2016)، "دروس جامعية في علم النفس الرياضي"، جامعة محمد خيضر بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 156) Arvine.m, Daniel.a, Scott.m, Brai.H, Maclan.v, (2007), elite and novice athletes imagery use in open and closed sports, jornal of applied sport psychologi, volume 19, issuel.
- 157) Jurgen Weinécle, (1997), manuel d'entrainement, Edition 4, Paris, France.
- 158) Matviev, (1997), Psychologie sportive, Ed-vigot, France.
- 159) Natalie Durand-bush, (1995), validity and reliability of the Ottawa mental skills assessment tool (omsat-3), school of human kinetics university of Ottawa, Canada.
- 160) Norbert Sillamy , (1999), Dictionnaire de psychologie, 2eme édition, Larousse, France.
- 161) Petri H & Govern J, (2004), Motivation, Theory, Research and applications, Thomson-wads worth, Australia.
- 162) Rechard b-alderman, (1997), manuel de psychologie du sport, Ed vigot, paris, France.

163) Recharb b-alderman, (1997), manuel de psychologie du sport,
Ed vigot, paris, France.

164) Thille Rioux, (1997), Psychologie du sport et de l'activité
physique, Ed vigot, Paris.

المواقع الإلكترونية:

165) www.facebook.com/eajaz.org/posts/: <https://www.facebook.com/eajaz.org/posts/>: الإعجاز العلمي في القرآن
والسنة، 16 أكتوبر 2016، اختلاف الذكر عن الأنثى،

166) Copyrights 2010-2019 Almaany.com, All rights reserved.
<https://www.almaany.com/ar/dict>.

اللاحق

زميلي الرياضي: الرجاء ملأ استمارة المعلومات الخاصة بك و وضع علامة (+) في الإطار المناسب

الولاية:

السن أو تاريخ الميلاد:

الجنس: ذكر أنثى

اسم النادي أو الجمعية الرياضية:

نوع الرياضة التي تمارسها:

كم عدد سنوات أو أشهر الممارسة:

كم عدد مرات التي تمارس فيها الرياضة في الأسبوع:

مرة واحد في الأسبوع ثلاث مرات في الأسبوع أكثر من أربع مرات في الأسبوع
 مرتين في الأسبوع أربع مرات في الأسبوع

. ما هي أعلى مستوى المنافسات أو البطولات التي شاركت فيها:

الولائي الوطني الدولي
 الجهوي الإفريقي أو القاري

. ما هو مستوى المنافسات أو البطولات التي تشارك فيها حاليا:

الولائي الوطني الدولي
 الجهوي الإفريقي أو القاري

. ما هو المستوى الدراسي:

المتوسط سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة
 الثانوي سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة
 جامعي ليسانس ماستر ماجيستر دكتوراه

تعليمات:

زميلي الرياضي، التلميذ: فيما يلي بعض العبارات التي تصف تفكيرك وقدراتك العقلية والنفسية وشعورك أو سلوكك أو اتجاهك وبعض الصفات النفسية والعقلية أثناء التدريب الرياضي أو في المنافسة أو حصة التربية البدنية والرياضية. فالمطلوب منك هو قراءة كل عبارة بتمعن ودقة تامة ثم ضع العلامة (X) على النسبة التي ترى أنها تناسبك أو في الخانة التي تناسبك أكثر كما لو كنت تصف نفسك، كما يرجى عدم ترك أي من عبارات المقياس دون إجابة، وقبل الإجابة تأكد من فهمك للعبارة، مع العلم أنه لا توجد إجابات خاطئة وأخرى صحيحة، فقط اختر الإجابة التي تتفق أو تنطبق أكثر على حالتك.

مثال:

رقم عبارة	العبارات	لا تنطبق أبدا	لا تنطبق غالبا	لا تنطبق على	لا تنطبق	أحيانا نعم و أحيانا لا	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق على أحيانا
01	مستواي أثناء التدريب أحسن منه أثناء المنافسة	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100	
02	جسمي يكون مشدود بشكل غير عادي أثناء المنافسة	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100	

رقم عبارة	العبارات	لا	لا	لا	أحيانا	تنطبق	تنطبق	تنطبق
		تنطبق	تنطبق	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا
		أبدا	غالباً	غالباً	غالباً	دائماً	غالباً	أحيانا
		على	على	على	على	على	على	على
		بنسبة	بنسبة	بنسبة	بنسبة	بنسبة	بنسبة	بنسبة
01	أضع أهدافا بعيدة المدى في رياضي	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
02	اعتقد أنني رياضي أو منافس لديه قوة ذهنية	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
03	أنا مستعد للتضحية بأمور عديدة من أجل أن أتفوق في رياضي	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
04	أضع يوميا أهدافا أسعى لتحقيقها أثناء التدريب	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
05	أظن أنني أمتلك قدرات من أجل تحقيق أهدافي	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
06	أنا ملتزم و متعهد بان أصبح رياضيا متميزا	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
07	أضع أهدافا صعبة لكنها قابلة للتحقيق	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
08	أعتقد أنني استطع النجاح في رياضي(الرياضة التي أمارسها) بالرغم من كل الصعوبات التي نواجهها	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
09	هناك بعض الفرص التي احصل فيها على امتيازات من بعض الأشخاص	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
10	الأهداف التي أضعها تدفعني للعمل بجد من أجل تحقيقها	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
11	هناك بعض الأوقات التي كنت أغار فيها من نجاح الخصم و أدائهم الجيد	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
12	قررت أن لا أتوقف عن ممارسة رياضة حتى أحقق أهدافي	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
13	احدد أهداف من أجل تحسين يومي لجوانب من أدائي الرياضي	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
14	لدي الثقة في اغلب جوانب أدائي المهاري	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
15	أقوم دائما بما أنصح الآخرين القيام به	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
16	الأهداف التي أضعها خاصة	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
17	أتصرف بثقة في النفس حتى أمام الوضعيات الرياضية الصعبة	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
18	اعمل بجد من أجل تصحيح أخطائي في التدريب	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
19	ابذل قصارى جهدي سواء كان التدريب جيد أم لم يكن	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100
20	اخبر الآخرين عن أهدافي بشكل واضح و محدد	%00	%20	%40	%50	%60	%80	%100

%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أحافظ على تقني بنفسي حتى بعد القيام بأداء ضعيف أو متوسط	21
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	ابذل قصارى جهدي أثناء المنافسة سواء كنت متقدما أو متأخرا(رابعا أم خاسرا)	22
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أحرص جيدا على تعلم أشياء جديدة في كل حصة تدريبية	23
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	الأهداف التي أضعها كثيرا ما أسعى من خلالها لتحسين النتائج النهائية أكثر من تحسين التعلم أو تطوير مهاراتي	24
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	ادفع بكل قوتي أثناء التدريب و إن كنت مصابا	25
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أشعر بأنني مخلوق للرياضة أكثر من أي شيء آخر في حياتي	26
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أن أكون محل تقييم من طرف الآخرين يجعلني جد متوتر	27
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد سهولة في الاسترخاء	28
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	هناك العديد من الأشياء الخطرة في الرياضة التي أمارسها تجعلني خائف	29
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع تنشيط نفسي بسهولة قبل المنافسة إذا كنت مسترخي	30
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أدائي الرياضي سيء لأنني جد قلق	31
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع الاسترخاء بسهولة و بسرعة	32
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في التدريب بسبب الخوف من الرياضة التي أمارسها	33
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	جسمي يكون مشدود بشكل غير عادي أثناء المنافسة	34
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	مستواي أثناء التدريب أحسن منه أثناء المنافسة	35
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع التخفيف (التقليل)من توتر العضلات بصورة إرادية	36
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أخاف من الخسارة	37
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	لدي أساليب فعالة في تنشيط جسمي (رفع مستوى النشاط) عندما أكون متعب في التدريبات	38
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد أن الجماهير تقلقني و تجعلني غاضب	39
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع الاسترخاء بفعالية خلال لحظات خاصة أثناء المنافسة	40
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في التقليل من حالة الخوف و التحكم في نفسي عندما أكون رابحا	41
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	لدي اعتقاد أن القلق شيء سلبي و سيء	42
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في التحكم في مستويات القلق لدي أثناء التدريب	43
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	كثيرا ما أمارس تقنيات الاسترخاء	44

%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أخاف من ارتكاب الأخطاء	45
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	لدي أساليب فعالة رفع مستوى النشاط عندما أكون متعب في المنافسة	46
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أشعر أحيانا بالرغبة في تحطيم كل ما يحيط بي	47
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	استعمل الاسترخاء من أجل تهدئة نفسي	48
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	من الممكن أن أساعد بعض الأشخاص من أجل الدخول لمشاهدة المنافسة التي أشارك فيها مجانا	49
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع بكل سهولة رفع مستوى النشاط إلى المستوى المثالي أين يصبح أدائي في أحسن مستواه	50
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	خصومي يجعلونني قلق أثناء المنافسة	51
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أفقد تركيز خلال التدريبات اليومية	52
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد سهولة في تصور أي مهارة حركية في مخيلتي	53
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أخطط بانتظام للأشياء التي سأقوم بها قبل المنافسة	54
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أمارس ذهني رياضي كل يوم	55
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أفكر كثيرا في أخطائي أثناء التدريب	56
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أفقد التركيز أثناء المنافسات المهمة	57
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد سهولة في تغيير الصورة الذهنية في مخيلتي	58
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أمارس بشكل ذهني رياضي مع تخيل أحسن مستوى لأدائي الرياضي	59
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	خلال ممارستي التخيل الذهني أقوم بتخيل الوضعيات الحساسة التي سأواجهها في المنافسة	60
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في نسيان أو تجاوز أخطاء أو التحكيم السيئ أثناء المنافسة	61
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في التركيز في بعض المواقف أثناء التدريبات	62
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	الصورة الذهنية الموجودة في مخيلتي عن المهارات الحركية واضحة و دقيقة	63
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أخطط دائما لمجموعة الأشياء التي أفكر فيها قبل المنافسة	64
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع بكل سهولة الممارسة الذهنية لأي مهارة حركية و بشكل كامل	65
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	الأخطاء و الوضعيات الغير المتوقعة تؤدي بي إلى فعل أخطاء أخرى في المنافسة	66
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أثناء المواقف الحرجة و الصعبة في المنافسة يصبح تفكيري مشوش	67
%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	عندما أقوم بعملية التصور الذهني فأني أرى نفسي كما لو	68

							كنت أشاهدها في فيلم	
69	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	اخطط بانتظام و دائما للأشياء التي سأقوم بها أثناء المنافسة
70	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع ممارسة أدائي الرياضي ذهنيا في أي مكان
71	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	إذا كنت في حالة خسارة أجد صعوبة في تدارك الأمر من أجل الفوز
72	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	عندما أكون متعب أجد صعوبة في التركيز
73	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	عندما أقوم بعملية التصور الذهني أرى ما سأقوم به كما لو كنت أقوم به فعليا
74	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	ممارستي الذهنية تكون بشكل منتظم و مخطط له من حيث وقت الممارسة و المدة التي أستغرقها
75	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أثناء التدريب الذهني أضع نفسي في مواقف ووضعية يمكن أن تواجهني أثناء المنافسة
76	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	لدي صعوبة في إيجاد أساليب فعالة تساعدني على استرجاع تركيزي بعد أن أصبح مشتتا بعد فقدانه
77	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	قليلًا ما أتكلم و أستمع جيدا إلى الآخرين
78	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أستطيع الإحساس بالمهارات الحركية عندما أقوم بعملية التصور الذهني كما لو كنت أقوم بها فعليا
79	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	تخطيطي يحتوي على كلمات و حركات التي أرددتها أثناء المنافسة
80	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أثناء التدريب الذهني أفضل أن لا أصل لنفس المستوى من القلق مثل المنافسة الحقيقية
81	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أجد صعوبة في التحكم في نفسي بعد أن أغضب أو أحبط خلال أدائي
82	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	لدي صعوبة في إيجاد الطرق الفعالة التي تساعدني في الحفاظ على تركيزي أثناء المنافسة
83	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	غالبا ما أتصور نفسي رابح في منافسة أو مواجهة
84	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	بعد كل منافسة أقوم بتقييم أدائي من أجل تدارك النقص في التدريبات القادمة
85	%100	%80	%60	%50	%40	%20	%00	أثناء التدريب الذهني أفضل تصور الوضعيات أنقل فيها من حالة الخسارة إلى حالة الربح

1- حسب رأيك ما هي أهم 4 مهارات عقلية من بين 12 مهارة عقلية الآتية ؟

- 1- تحديد الأهداف / 2- الثقة بالنفس / 3- الالتزام / 4- التحكم في القلق / 5- الاسترخاء / 6- التحكم في الخوف / 7-
 - قدرة الاستئارة 8- التركيز / 9- التصور الذهني / 10- التخطيط للمنافسة / 11- التدريب الذهني / 12- إعادة التركيز
- أختر أربع مهارات و رتبها حسب درجة الأهمية بالنسبة إليك :

المهارة الأولى	المهارة الثانية	المهارة الثالثة	المهارة الرابعة
.....1234

شكرا على تعاونكم

الملحق رقم (01):

Corrélations															
		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	TOTAL MOYENNE
D1	Corrélacion de Pearson	1	,224	,243	,260	-,242	,436**	-,328*	,040	,172	,114	-,336*	-,148	,127	,721*
	Sig. (unilatérale)		,117	,098	,083	,099	,008	,038	,417	,181	,274	,035	,218	,252	,028
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D2	Corrélacion de Pearson	,224	1	,483**	-,031	,182	-,191	,143	,020	,346*	,246	,029	-,320*	,214	,650**
	Sig. (unilatérale)	,117		,003	,435	,168	,155	,226	,459	,030	,095	,439	,042	,128	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D3	Corrélacion de Pearson	,243	,483**	1	-,068	,224	,069	-,127	-,242	,528**	,304	,046	-,365*	,110	,685**
	Sig. (unilatérale)	,098	,003		,360	,117	,359	,252	,099	,001	,051	,405	,024	,282	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D4	Corrélacion de Pearson	,260	-,031	-,068	1	-,542**	,263	-,321*	,373*	,357*	,073	-,470**	-,344*	,171	,748**
	Sig. (unilatérale)	,083	,435	,360		,001	,080	,042	,021	,027	,350	,004	,032	,183	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D5	Corrélacion de Pearson	-,242	,182	,224	-,542**	1	-,278	,194	-,500**	,074	-,006	,269	-,067	-,164	,855**

D12	Corrélation de Pearson	-,148	-,320*	-,365*	-,344*	-,067	,129	,062	,100	-,707**	-,565**	-,126	1	-,465**	-,403*
	Sig. (unilatérale)	,218	,042	,024	,032	,363	,248	,373	,299	,000	,001	,253		,005	,014
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D13	Corrélation de Pearson	,127	,214	,110	,171	-,164	,187	-,517**	,307*	,477**	-,093	-,178	-,465**	1	,852*
	Sig. (unilatérale)	,252	,128	,282	,183	,193	,161	,002	,049	,004	,312	,173	,005		,035
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOT AL MO YE NN E	Corrélation de Pearson	,721*	,650**	,685**	,748**	,855**	,777**	,931**	-,533*	,724*	,588**	,750*	-,403*	,852*	1
	Sig. (unilatérale)	,028	,000	,001	,000	,006	,004	,002	,023	,016	,000	,015	,014	,035	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (unilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (unilatéral).

الملحق رقم 03

T-TEST GROUPS=proamteur(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=foundationskills affectiveskills cognitiveskills
 /CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

	الهواية و الاحتراف	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
foundationskills	المحترفين	344	5,490	,3915	,0211
	الهواة	180	5,481	,4967	,0370
affectiveskills	المحترفين	344	4,824	,5390	,0291
	الهواة	180	4,237	,5759	,0429
cognitiveskills	المحترفين	344	5,237	,4691	,0253
	الهواة	180	4,705	,7332	,0546

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
foundationskills	Hypothèse de variances égales	11,196	,001	,219	522
	Hypothèse de variances inégales			,203	297,899
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	3,777	,053	11,565	522
	Hypothèse de variances inégales			11,328	343,114
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	59,004	,000	10,096	522
	Hypothèse de variances inégales			8,845	257,717

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
foundationskills	Hypothèse de variances égales	,827	,0087	,0396
	Hypothèse de variances inégales	,839	,0087	,0426
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	,000	,5872	,0508
	Hypothèse de variances inégales	,000	,5872	,0518
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	,000	,5326	,0528
	Hypothèse de variances inégales	,000	,5326	,0602

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes
Intervalle de confiance de la différence à 95

		%	
		Inférieur	Supérieur
foundationskills	Hypothèse de variances égales	-,0691	,0865
	Hypothèse de variances inégales	-,0752	,0925
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	,4875	,6870
	Hypothèse de variances inégales	,4853	,6892
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	,4290	,6363
	Hypothèse de variances inégales	,4140	,6512

الملحق رقم 04

GET

```
FILE='C:\Users\hamza\Documents\Sans titre1.sav'.
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.
T-TEST GROUPS=proamteur(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation
Fearcontrol Enegezing
Focusing Imagery comptplannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

[Jeu_de_données1] C:\Users\hamza\Documents\Sans titre1.sav

Statistiques de groupe

	الهواية و الاحتراف	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
goalsetting	المحترفين	344	5,498	,5374	,0290
	الهواة	180	5,268	,6146	,0458
Selfconfide	المحترفين	344	5,335	,5154	,0278
	الهواة	180	5,210	,6318	,0471
Committem	المحترفين	344	5,589	,5050	,0272
	الهواة	180	5,854	,6249	,0466
stressontrol	المحترفين	344	5,319	,6009	,0324
	الهواة	180	5,312	,7670	,0572
Relaxation	المحترفين	344	4,687	1,0193	,0550
	الهواة	180	3,161	,5795	,0432
Fearcontrol	المحترفين	344	4,996	,8309	,0448
	الهواة	180	4,409	1,1409	,0850
Enegezing	المحترفين	344	4,906	1,2712	,0685
	الهواة	180	2,808	,7321	,0546
Focusing	المحترفين	344	5,086	1,1862	,0640
	الهواة	180	4,388	1,4947	,1114
Imagery	المحترفين	344	5,234	,8552	,0461
	الهواة	180	4,157	1,1313	,0843
comptplannig	المحترفين	344	5,334	,5870	,0316
	الهواة	180	4,989	1,0159	,0757
Mentalpracti	المحترفين	344	5,355	,6019	,0325
	الهواة	180	5,106	,9804	,0731
Refocusing	المحترفين	344	5,167	,5752	,0310
	الهواة	180	4,876	,9198	,0686
Sociadésira	المحترفين	344	5,139	,8912	,0481
	الهواة	180	4,378	1,2727	,0949

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
goalsetting	Hypothèse de variances égales	1,150	,284	4,413	522	,000	,2294
	Hypothèse de variances inégales			4,232	323,81 9	,000	,2294
Selfconfide	Hypothèse de variances égales	9,673	,002	2,432	522	,015	,1248
	Hypothèse de variances inégales			2,283	305,97 3	,023	,1248
Committem	Hypothèse de variances égales	14,676	,000	-5,254	522	,000	-,2654
	Hypothèse de variances inégales			-4,919	303,74 0	,000	-,2654
stressontrol	Hypothèse de variances égales	9,595	,002	,111	522	,912	,0068
	Hypothèse de variances inégales			,103	296,47 0	,918	,0068
Relaxation	Hypothèse de variances égales	61,329	,000	18,564	522	,000	1,5255
	Hypothèse de variances inégales			21,823	518,51 0	,000	1,5255
Fearcontrol	Hypothèse de variances égales	29,618	,000	6,734	522	,000	,5877
	Hypothèse de variances inégales			6,115	280,85 9	,000	,5877
Enegizing	Hypothèse de variances égales	46,103	,000	20,440	522	,000	2,0986
	Hypothèse de variances inégales			23,954	517,33 9	,000	2,0986
Focusing	Hypothèse de variances égales	19,176	,000	5,844	522	,000	,6990
	Hypothèse de variances inégales			5,441	299,44 5	,000	,6990
Imagery	Hypothèse de variances égales	24,991	,000	12,210	522	,000	1,0770
	Hypothèse de variances inégales			11,207	288,59 2	,000	1,0770
comptplanni g	Hypothèse de variances égales	95,669	,000	4,921	522	,000	,3448

	Hypothèse de variances inégales			4,202	243,136	,000	,3448
Mentalpracti	Hypothèse de variances égales	58,090	,000	3,594	522	,000	,2491
	Hypothèse de variances inégales			3,116	251,465	,002	,2491
Refocusing	Hypothèse de variances égales	55,527	,000	4,435	522	,000	,2907
	Hypothèse de variances inégales			3,863	254,197	,000	,2907
Sociadésira	Hypothèse de variances égales	39,288	,000	7,969	522	,000	,7609
	Hypothèse de variances inégales			7,155	273,253	,000	,7609

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Différence standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
goalsetting	Hypothèse de variances égales	,0520	,1273	,3315
	Hypothèse de variances inégales	,0542	,1228	,3360
Selfconfide	Hypothèse de variances égales	,0513	,0240	,2257
	Hypothèse de variances inégales	,0547	,0172	,2324
Committem	Hypothèse de variances égales	,0505	-,3646	-,1662
	Hypothèse de variances inégales	,0539	-,3715	-,1592
stressontrol	Hypothèse de variances égales	,0609	-,1130	,1265
	Hypothèse de variances inégales	,0657	-,1225	,1361
Relaxation	Hypothèse de variances égales	,0822	1,3641	1,6869
	Hypothèse de variances inégales	,0699	1,3882	1,6628
Fearcontrol	Hypothèse de variances égales	,0873	,4163	,7591
	Hypothèse de variances inégales	,0961	,3985	,7769
Energizing	Hypothèse de variances égales	,1027	1,8969	2,3003
	Hypothèse de variances inégales	,0876	1,9265	2,2707
Focusing	Hypothèse de variances égales	,1196	,4640	,9340
	Hypothèse de variances inégales	,1285	,4462	,9518

Imagery	Hypothèse de variances égales	,0882	,9038	1,2503
	Hypothèse de variances inégales	,0961	,8879	1,2662
comptplannig	Hypothèse de variances égales	,0701	,2072	,4825
	Hypothèse de variances inégales	,0821	,1832	,5065
Mentalpracti	Hypothèse de variances égales	,0693	,1129	,3852
	Hypothèse de variances inégales	,0800	,0916	,4066
Refocusing	Hypothèse de variances égales	,0655	,1619	,4194
	Hypothèse de variances inégales	,0752	,1425	,4388
Sociadésira	Hypothèse de variances égales	,0955	,5733	,9484
	Hypothèse de variances inégales	,1063	,5515	,9702

الملحق رقم 05

ONEWAY foundationskills affectiveskills cognitiveskills BY sports
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /PLOT MEANS
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard
foundationskills	sport collectif football,vollyball,handball,ba sketball	222	5,493	,3851	,0258
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,435	,4845	,0417
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykw ando	167	5,520	,4387	,0339
	Total	524	5,487	,4301	,0188
affectiveskills	sport collectif football,vollyball,handball,ba sketball	222	4,793	,5453	,0366
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	4,372	,5927	,0510
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykw ando	167	4,598	,6583	,0509
	Total	524	4,622	,6180	,0270
cognitiveskills	sport collectif football,vollyball,handball,ba sketball	222	5,182	,5054	,0339
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	4,878	,6272	,0540
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykw ando	167	5,027	,7287	,0564
	Total	524	5,054	,6264	,0274

Descriptives

Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		
Borne inférieure	Borne supérieure	Minimum

foundationskills	sport collectif football,vollyball,handball,basket ball	5,442	5,544	3,8
	sport indivuduel natation,athlisme, compagne	5,352	5,517	3,8
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykwan do	5,453	5,587	4,4
	Total	5,450	5,524	3,8
affectiveskills	sport collectif football,vollyball,handball,basket ball	4,721	4,865	3,0
	sport indivuduel natation,athlisme, compagne	4,271	4,472	2,9
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykwan do	4,498	4,699	2,9
	Total	4,569	4,675	2,9
cognitiveskills	sport collectif football,vollyball,handball,basket ball	5,115	5,249	3,1
	sport indivuduel natation,athlisme, compagne	4,772	4,985	2,8
	sport combat kung-fu,judo,box,karati,taykwan do	4,915	5,138	2,5
	Total	5,000	5,108	2,5

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
foundationskills	Intergruppes	,562	2	,281	1,523	,219
	Intragruppes	96,187	521	,185		
	Total	96,750	523			
affectiveskills	Intergruppes	15,036	2	7,518	21,204	,000
	Intragruppes	184,723	521	,355		
	Total	199,759	523			
cognitiveskills	Intergruppes	7,912	2	3,956	10,447	,000
	Intragruppes	197,303	521	,379		
	Total	205,215	523			

الملحق رقم 06

ONEWAY goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation Fearcontrol
Eneigizing Focusing

Imagery comptplannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira BY sports
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyen ne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minim um	Maxim um
						Borne inférieure	Borne supérieure		
goalsettin g	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,480	,5441	,0365	5,408	5,552	3,1	6,5
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,291	,6083	,0524	5,187	5,394	3,6	6,5
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,441	,5741	,0444	5,354	5,529	3,4	6,8
	Total	524	5,419	,5749	,0251	5,370	5,468	3,1	6,8
Selfconfid e	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,343	,5370	,0360	5,272	5,414	3,7	6,3
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,247	,5703	,0491	5,150	5,344	3,5	6,3
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,261	,5813	,0450	5,173	5,350	3,7	6,3
	Total	524	5,292	,5607	,0245	5,244	5,340	3,5	6,3
Committe m	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,608	,4910	,0330	5,543	5,673	4,1	6,7
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,691	,5833	,0502	5,592	5,790	3,8	7,0

	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,766	,6229	,0482	5,671	5,861	4,2	7,0
	Total	524	5,680	,5628	,0246	5,632	5,728	3,8	7,0
stressontr ol	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,290	,5391	,0362	5,218	5,361	3,2	6,7
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,281	,7506	,0646	5,153	5,409	2,7	6,8
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,381	,7297	,0565	5,269	5,492	2,5	7,0
	Total	524	5,316	,6619	,0289	5,260	5,373	2,5	7,0
Relaxatio n	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	4,627	1,0803	,0725	4,484	4,770	2,1	5,9
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	3,603	,9989	,0860	3,433	3,773	1,8	5,9
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	3,998	1,1117	,0860	3,828	4,168	1,8	5,9
	Total	524	4,163	1,1499	,0502	4,064	4,261	1,8	5,9
Fearcontr ol	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	4,971	,7522	,0505	4,872	5,071	2,2	5,8
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	4,522	,9983	,0859	4,352	4,692	2,2	6,5
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	4,780	1,1899	,0921	4,598	4,961	1,2	6,7
	Total	524	4,795	,9881	,0432	4,710	4,879	1,2	6,7
Energizing	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	4,886	1,2278	,0824	4,723	5,048	2,0	6,6
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	3,449	1,3256	,1141	3,223	3,675	1,0	6,6
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	3,850	1,5547	,1203	3,613	4,088	1,2	6,6
	Total	524	4,185	1,4961	,0654	4,057	4,314	1,0	6,6

Focusing	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,063	1,1497	,0772	4,911	5,215	1,0	6,8
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	4,467	1,4263	,1228	4,224	4,709	1,0	7,0
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	4,865	1,4429	,1117	4,645	5,086	1,0	7,0
	Total	524	4,846	1,3408	,0586	4,731	4,961	1,0	7,0
Imagery	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,138	,9670	,0649	5,010	5,266	1,3	6,5
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	4,523	1,0565	,0909	4,344	4,703	1,0	6,5
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	4,775	1,1699	,0905	4,596	4,954	1,3	6,5
	Total	524	4,864	1,0862	,0474	4,771	4,957	1,0	6,5
comptplan nig	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,278	,6745	,0453	5,189	5,367	2,4	6,9
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,109	,8045	,0692	4,972	5,246	2,9	6,9
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,220	,8757	,0678	5,086	5,353	2,1	7,0
	Total	524	5,216	,7785	,0340	5,149	5,283	2,1	7,0
Mentalpra cti	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,293	,6579	,0442	5,206	5,380	2,4	6,6
	sport indivuduel natation,athlitisme, compagne	135	5,156	,8903	,0766	5,004	5,307	2,6	7,0
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,329	,7734	,0598	5,211	5,447	3,2	7,0
	Total	524	5,269	,7619	,0333	5,204	5,334	2,4	7,0
Refocusin g	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,142	,4845	,0325	5,078	5,206	3,2	6,2

	sport individuel natation,athlisme, compagne	135	4,968	,7878	,0678	4,834	5,102	2,6	6,9
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	5,047	,9093	,0704	4,908	5,186	2,2	7,0
	Total	524	5,067	,7250	,0317	5,005	5,129	2,2	7,0
Sociadési ra	sport collectif football,vollyball,h andball,basketball	222	5,085	,8355	,0561	4,975	5,196	2,2	6,3
	sport individuel natation,athlisme, compagne	135	4,599	1,2230	,1053	4,391	4,807	1,7	7,0
	sport combat kung-fu,judo,box,k arati,taykwando	167	4,826	1,2408	,0960	4,637	5,016	1,5	6,8
	Total	524	4,877	1,0982	,0480	4,783	4,972	1,5	7,0

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
goalsetting	Intergruppes	3,140	2	1,570	4,820	,008
	Intragruppes	169,733	521	,326		
	Total	172,874	523			
Selfconfide	Intergruppes	1,008	2	,504	1,607	,202
	Intragruppes	163,397	521	,314		
	Total	164,405	523			
Committem	Intergruppes	2,398	2	1,199	3,825	,022
	Intragruppes	163,283	521	,313		
	Total	165,681	523			
stressontrol	Intergruppes	1,023	2	,511	1,168	,312
	Intragruppes	228,118	521	,438		
	Total	229,140	523			
Relaxation	Intergruppes	94,727	2	47,363	41,349	,000
	Intragruppes	596,785	521	1,145		
	Total	691,511	523			
Fearcontrol	Intergruppes	16,967	2	8,483	8,954	,000
	Intragruppes	493,625	521	,947		
	Total	510,592	523			
Eneginging	Intergruppes	200,821	2	100,411	53,939	,000
	Intragruppes	969,869	521	1,862		
	Total	1170,690	523			

Focusing	Intergroupes	29,947	2	14,974	8,570	,000
	Intragroupes	910,311	521	1,747		
	Total	940,258	523			
Imagery	Intergroupes	33,635	2	16,818	15,019	,000
	Intragroupes	583,389	521	1,120		
	Total	617,024	523			
comptplannig	Intergroupes	2,394	2	1,197	1,982	,139
	Intragroupes	314,561	521	,604		
	Total	316,955	523			
Mentalpracti	Intergroupes	2,471	2	1,236	2,138	,119
	Intragroupes	301,148	521	,578		
	Total	303,619	523			
Refocusing	Intergroupes	2,622	2	1,311	2,509	,082
	Intragroupes	272,306	521	,523		
	Total	274,928	523			
Sociadésira	Intergroupes	20,512	2	10,256	8,756	,000
	Intragroupes	610,264	521	1,171		
	Total	630,777	523			

الملحق رقم 07

```

ONEWAY foundationskills affectiveskills cognitiveskills BY competition
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .
    
```

Descriptives

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne inférieure
foundationskills	in	63	5,546	,3286	,0414	5,463
	af	52	5,570	,3293	,0457	5,478
	n	234	5,478	,3996	,0261	5,427
	r	77	5,398	,5191	,0592	5,280
	w	98	5,495	,5142	,0519	5,392
	Total	524	5,487	,4301	,0188	5,450
affectiveskills	in	63	5,023	,3148	,0397	4,943
	af	52	4,972	,3051	,0423	4,887
	n	234	4,757	,5875	,0384	4,681
	r	77	4,165	,5577	,0636	4,038
	w	98	4,218	,5741	,0580	4,103
	Total	524	4,622	,6180	,0270	4,569
cognitiveskills	in	63	5,397	,1891	,0238	5,350
	af	52	5,396	,1839	,0255	5,345
	n	234	5,161	,5644	,0369	5,088
	r	77	4,687	,6570	,0749	4,538
	w	98	4,686	,7486	,0756	4,535
	Total	524	5,054	,6264	,0274	5,000

Descriptives

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		
		Borne supérieure	Minimum	Maximum
foundationskills	in	5,628	5,0	6,2
	af	5,661	5,0	6,2
	n	5,530	4,0	6,4
	r	5,516	3,8	6,7
	w	5,598	3,8	6,6

	Total	5,524	3,8	6,7
affectiveskills	in	5,102	4,2	6,0
	af	5,057	4,2	5,9
	n	4,832	2,9	5,9
	r	4,291	3,0	5,5
	w	4,333	2,9	5,6
	Total	4,675	2,9	6,0
	cognitiveskills	in	5,445	5,0
af		5,447	5,0	5,9
n		5,234	3,2	6,4
r		4,836	3,3	6,1
w		4,836	2,5	6,5
Total		5,108	2,5	6,5

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
foundationskills	Intergruppes	1,205	4	,301	1,637	,164
	Intragruppes	95,544	519	,184		
	Total	96,750	523			
affectiveskills	Intergruppes	52,841	4	13,210	46,666	,000
	Intragruppes	146,918	519	,283		
	Total	199,759	523			
cognitiveskills	Intergruppes	39,873	4	9,968	31,290	,000
	Intragruppes	165,342	519	,319		
	Total	205,215	523			

الملحق رقم 08

ONEWAY goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation Fearcontrol
Enegezizing Focusing

Imagery comptlannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira BY competition
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenn e	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimu m	Maximu m
						Borne inférieure	Borne supérieure		
goalsetting	in	63	5,601	,4930	,0621	5,476	5,725	4,8	6,5
	af	52	5,614	,5148	,0714	5,471	5,757	4,8	6,5
	n	234	5,446	,5479	,0358	5,375	5,517	3,8	6,5
	r	77	5,199	,6654	,0758	5,048	5,350	3,1	6,8
	w	98	5,307	,5700	,0576	5,193	5,421	3,6	6,6
	Total	524	5,419	,5749	,0251	5,370	5,468	3,1	6,8
Selfconfide	in	63	5,428	,4543	,0572	5,314	5,543	4,8	6,3
	af	52	5,442	,4321	,0599	5,322	5,563	4,8	6,3
	n	234	5,304	,5197	,0340	5,237	5,371	3,7	6,3
	r	77	5,136	,6479	,0738	4,989	5,284	3,7	6,3
	w	98	5,219	,6618	,0669	5,087	5,352	3,5	6,3
	Total	524	5,292	,5607	,0245	5,244	5,340	3,5	6,3
Committem	in	63	5,578	,4490	,0566	5,465	5,691	4,9	6,7
	af	52	5,619	,4194	,0582	5,502	5,735	4,9	6,7
	n	234	5,627	,5314	,0347	5,559	5,695	4,1	7,0
	r	77	5,752	,6396	,0729	5,607	5,898	4,1	7,0
	w	98	5,848	,6629	,0670	5,715	5,981	3,8	7,0
	Total	524	5,680	,5628	,0246	5,632	5,728	3,8	7,0
stressontrol	in	63	5,362	,5161	,0650	5,232	5,492	4,2	6,7
	af	52	5,383	,4749	,0659	5,251	5,515	4,2	6,7
	n	234	5,289	,6597	,0431	5,204	5,374	2,5	7,0
	r	77	5,338	,8284	,0944	5,150	5,526	2,7	6,8
	w	98	5,299	,6960	,0703	5,160	5,439	3,2	7,0
	Total	524	5,316	,6619	,0289	5,260	5,373	2,5	7,0
Relaxation	in	63	5,168	,5272	,0664	5,035	5,301	3,5	5,9
	af	52	5,131	,5043	,0699	4,991	5,272	3,5	5,9
	n	234	4,466	1,0850	,0709	4,326	4,605	1,9	5,9
	r	77	3,134	,5362	,0611	3,012	3,255	1,9	4,5
	w	98	3,088	,6127	,0619	2,965	3,211	1,8	4,8
	Total	524	4,163	1,1499	,0502	4,064	4,261	1,8	5,9

Fearcontrol	in	63	5,214	,4831	,0609	5,092	5,335	4,3	5,8
	af	52	5,266	,4646	,0644	5,136	5,395	4,3	5,8
	n	234	4,927	,9542	,0624	4,804	5,050	1,2	6,5
	r	77	4,276	1,0524	,1199	4,037	4,515	2,0	6,5
	w	98	4,366	1,1276	,1139	4,140	4,592	1,7	6,7
	Total	524	4,795	,9881	,0432	4,710	4,879	1,2	6,7
Energizing	in	63	5,514	,5515	,0695	5,375	5,653	4,2	6,6
	af	52	5,512	,5745	,0797	5,352	5,671	4,2	6,6
	n	234	4,529	1,4717	,0962	4,340	4,719	1,4	6,6
	r	77	2,881	,7842	,0894	2,703	3,059	1,0	4,6
	w	98	2,833	,6647	,0671	2,699	2,966	1,2	4,8
	Total	524	4,185	1,4961	,0654	4,057	4,314	1,0	6,6
Focusing	in	63	5,429	,8872	,1118	5,205	5,652	3,8	6,8
	af	52	5,442	,8975	,1245	5,192	5,692	3,8	6,8
	n	234	5,005	1,2375	,0809	4,846	5,165	1,0	6,8
	r	77	3,938	1,5121	,1723	3,595	4,282	1,0	6,8
	w	98	4,490	1,4291	,1444	4,203	4,776	1,0	7,0
	Total	524	4,846	1,3408	,0586	4,731	4,961	1,0	7,0
Imagery	in	63	5,547	,3666	,0462	5,455	5,639	4,8	6,5
	af	52	5,564	,3502	,0486	5,466	5,661	4,8	6,5
	n	234	5,043	1,0375	,0678	4,909	5,177	2,0	6,5
	r	77	4,279	,9908	,1129	4,054	4,504	1,3	6,2
	w	98	4,085	1,1529	,1165	3,854	4,316	1,0	6,3
	Total	524	4,864	1,0862	,0474	4,771	4,957	1,0	6,5
comptplanning	in	63	5,437	,4412	,0556	5,326	5,549	4,4	6,9
	af	52	5,448	,4029	,0559	5,335	5,560	4,4	6,9
	n	234	5,290	,6518	,0426	5,206	5,373	2,9	6,9
	r	77	5,031	1,0084	,1149	4,802	5,260	2,4	7,0
	w	98	4,919	1,0251	,1036	4,714	5,125	2,1	6,7
	Total	524	5,216	,7785	,0340	5,149	5,283	2,1	7,0
Mentalpracti	in	63	5,419	,4291	,0541	5,311	5,527	4,4	6,4
	af	52	5,400	,4550	,0631	5,273	5,527	4,4	6,4
	n	234	5,338	,6704	,0438	5,252	5,425	2,6	7,0
	r	77	5,148	1,0065	,1147	4,920	5,377	2,4	7,0
	w	98	5,033	,9627	,0972	4,840	5,226	3,0	7,0
	Total	524	5,269	,7619	,0333	5,204	5,334	2,4	7,0
Refocusing	in	63	5,268	,3395	,0428	5,182	5,353	4,3	5,8
	af	52	5,282	,3164	,0439	5,193	5,370	4,3	5,8
	n	234	5,129	,6707	,0438	5,043	5,215	2,8	7,0
	r	77	4,714	,9355	,1066	4,502	4,926	2,6	6,8
	w	98	4,953	,8774	,0886	4,777	5,128	2,2	7,0
	Total	524	5,067	,7250	,0317	5,005	5,129	2,2	7,0

Sociadésira	in	63	5,383	,5392	,0679	5,247	5,519	3,8	6,2
	af	52	5,339	,5326	,0739	5,191	5,488	3,8	6,2
	n	234	5,032	1,0083	,0659	4,903	5,162	1,5	7,0
	r	77	4,269	1,2834	,1463	3,977	4,560	1,8	6,7
	w	98	4,415	1,2596	,1272	4,163	4,668	1,5	6,8
	Total	524	4,877	1,0982	,0480	4,783	4,972	1,5	7,0

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
goalsetting	Intergruppes	9,181	4	2,295	7,277	,000
	Intragruppes	163,693	519	,315		
	Total	172,874	523			
Selfconfide	Intergruppes	4,761	4	1,190	3,870	,004
	Intragruppes	159,644	519	,308		
	Total	164,405	523			
Committem	Intergruppes	4,697	4	1,174	3,785	,005
	Intragruppes	160,984	519	,310		
	Total	165,681	523			
stresscontrol	Intergruppes	,596	4	,149	,338	,852
	Intragruppes	228,545	519	,440		
	Total	229,140	523			
Relaxation	Intergruppes	328,738	4	82,185	117,577	,000
	Intragruppes	362,773	519	,699		
	Total	691,511	523			
Fearcontrol	Intergruppes	65,483	4	16,371	19,089	,000
	Intragruppes	445,108	519	,858		
	Total	510,592	523			
Energizing	Intergruppes	540,781	4	135,195	111,391	,000
	Intragruppes	629,909	519	1,214		
	Total	1170,690	523			
Focusing	Intergruppes	121,688	4	30,422	19,288	,000
	Intragruppes	818,571	519	1,577		
	Total	940,258	523			
Imagery	Intergruppes	148,107	4	37,027	40,981	,000
	Intragruppes	468,917	519	,904		
	Total	617,024	523			
comptplannig	Intergruppes	18,390	4	4,598	7,992	,000
	Intragruppes	298,564	519	,575		
	Total	316,955	523			
Mentalpracti	Intergruppes	10,040	4	2,510	4,437	,002

	Intragroupes	293,579	519	,566		
	Total	303,619	523			
Refocusing	Intergroupes	16,699	4	4,175	8,391	,000
	Intragroupes	258,228	519	,498		
	Total	274,928	523			
Sociadésira	Intergroupes	82,309	4	20,577	19,472	,000
	Intragroupes	548,468	519	1,057		
	Total	630,777	523			

الملحق رقم 09

ONEWAY foundationskills affectiveskills cognitiveskills BY experience
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /PLOT MEANS
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne inférieure
foundationskills	1,00	97	5,500	,5330	,0541	5,392
	2,00	158	5,481	,4531	,0360	5,410
	3,00	189	5,491	,3584	,0261	5,439
	4,00	80	5,473	,4065	,0454	5,383
	Total	524	5,487	,4301	,0188	5,450
affectiveskills	1,00	97	4,379	,6099	,0619	4,256
	2,00	158	4,469	,5931	,0472	4,376
	3,00	189	4,793	,5883	,0428	4,708
	4,00	80	4,818	,5709	,0638	4,691
	Total	524	4,622	,6180	,0270	4,569
cognitiveskills	1,00	97	4,830	,7564	,0768	4,677
	2,00	158	4,954	,6679	,0531	4,849
	3,00	189	5,179	,5141	,0374	5,105
	4,00	80	5,230	,4867	,0544	5,121
	Total	524	5,054	,6264	,0274	5,000

Descriptives

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		
		Borne supérieure	Minimum	Maximum
foundationskills	1,00	5,607	3,8	6,6
	2,00	5,552	4,0	6,7
	3,00	5,542	3,8	6,3
	4,00	5,563	3,9	6,2
	Total	5,524	3,8	6,7
affectiveskills	1,00	4,502	2,9	5,6
	2,00	4,562	3,1	5,9
	3,00	4,877	2,9	6,0
	4,00	4,945	3,0	5,8
	Total	4,675	2,9	6,0

cognitiveskills	1,00	4,982	2,5	6,5
	2,00	5,059	3,1	6,4
	3,00	5,252	3,1	5,9
	4,00	5,338	3,4	5,9
	Total	5,108	2,5	6,5

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
foundationskills	Intergruppes	,039	3	,013	,070	,976
	Intragruppes	96,711	520	,186		
	Total	96,750	523			
affectiveskills	Intergruppes	18,022	3	6,007	17,189	,000
	Intragruppes	181,737	520	,349		
	Total	199,759	523			
cognitiveskills	Intergruppes	11,849	3	3,950	10,621	,000
	Intragruppes	193,366	520	,372		
	Total	205,215	523			

الملحق رقم 10

ONEWAY competition goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation
Fearcontrol Enegizing

Focusing Imagery comptplannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira BY
expiérience

/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenn e	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimu m	Maximu m
						Borne inférieure	Borne supérieure		
goalsetting	1,00	97	5,308	,6836	,0694	5,170	5,446	3,4	6,6
	2,00	158	5,345	,5631	,0448	5,257	5,434	4,0	6,8
	3,00	189	5,493	,5045	,0367	5,420	5,565	3,1	6,5
	4,00	80	5,525	,5780	,0646	5,396	5,654	3,4	6,5
	Total	524	5,419	,5749	,0251	5,370	5,468	3,1	6,8
Selfconfide	1,00	97	5,223	,6515	,0662	5,092	5,355	3,5	6,3
	2,00	158	5,255	,5982	,0476	5,161	5,349	3,7	6,3
	3,00	189	5,367	,4923	,0358	5,296	5,437	4,0	6,3
	4,00	80	5,273	,5051	,0565	5,160	5,385	3,8	6,3
	Total	524	5,292	,5607	,0245	5,244	5,340	3,5	6,3
Committem	1,00	97	5,857	,6307	,0640	5,730	5,984	3,8	7,0
	2,00	158	5,756	,5847	,0465	5,664	5,848	4,1	7,0
	3,00	189	5,575	,4855	,0353	5,506	5,645	4,1	6,7
	4,00	80	5,563	,5323	,0595	5,445	5,682	4,1	6,7
	Total	524	5,680	,5628	,0246	5,632	5,728	3,8	7,0
stressontrol	1,00	97	5,291	,8599	,0873	5,117	5,464	2,7	7,0
	2,00	158	5,318	,6854	,0545	5,210	5,425	2,5	7,0
	3,00	189	5,335	,5626	,0409	5,254	5,415	3,2	6,7
	4,00	80	5,302	,5598	,0626	5,177	5,426	4,0	6,7
	Total	524	5,316	,6619	,0289	5,260	5,373	2,5	7,0
Relaxation	1,00	97	3,378	,7517	,0763	3,226	3,529	1,8	5,8
	2,00	158	3,701	1,0206	,0812	3,541	3,862	1,8	5,9
	3,00	189	4,703	1,0752	,0782	4,549	4,857	2,1	5,9
	4,00	80	4,750	1,0078	,1127	4,526	4,975	2,1	5,9
	Total	524	4,163	1,1499	,0502	4,064	4,261	1,8	5,9
Fearcontrol	1,00	97	4,602	1,0654	,1082	4,387	4,817	2,2	6,7
	2,00	158	4,644	1,0820	,0861	4,474	4,814	1,7	6,5
	3,00	189	4,935	,8913	,0648	4,807	5,063	1,2	6,2
	4,00	80	4,993	,8294	,0927	4,809	5,178	2,2	5,8

	Total	524	4,795	,9881	,0432	4,710	4,879	1,2	6,7
Energizing	1,00	97	2,946	1,0155	,1031	2,742	3,151	1,2	6,0
	2,00	158	3,533	1,4013	,1115	3,313	3,753	1,0	6,6
	3,00	189	4,966	1,1901	,0866	4,795	5,137	1,4	6,6
	4,00	80	5,132	1,0908	,1220	4,890	5,375	2,0	6,6
	Total	524	4,185	1,4961	,0654	4,057	4,314	1,0	6,6
Focusing	1,00	97	4,760	1,3631	,1384	4,486	5,035	1,0	7,0
	2,00	158	4,666	1,4220	,1131	4,443	4,890	1,3	6,8
	3,00	189	4,956	1,2956	,0942	4,770	5,142	1,0	6,8
	4,00	80	5,047	1,2196	,1364	4,775	5,318	1,0	6,8
	Total	524	4,846	1,3408	,0586	4,731	4,961	1,0	7,0
Imagery	1,00	97	4,313	1,1020	,1119	4,091	4,535	1,0	6,3
	2,00	158	4,546	1,1935	,0949	4,358	4,733	1,3	6,5
	3,00	189	5,230	,8697	,0633	5,106	5,355	1,3	6,5
	4,00	80	5,296	,7862	,0879	5,121	5,471	2,5	6,5
	Total	524	4,864	1,0862	,0474	4,771	4,957	1,0	6,5
comptplann ig	1,00	97	5,035	,9901	,1005	4,836	5,235	2,1	7,0
	2,00	158	5,143	,8022	,0638	5,017	5,269	2,9	6,9
	3,00	189	5,314	,6541	,0476	5,220	5,408	2,4	6,9
	4,00	80	5,347	,6578	,0735	5,200	5,493	2,4	6,9
	Total	524	5,216	,7785	,0340	5,149	5,283	2,1	7,0
Mentalpract i	1,00	97	5,204	,8732	,0887	5,028	5,380	3,0	7,0
	2,00	158	5,262	,8607	,0685	5,127	5,397	2,6	7,0
	3,00	189	5,305	,6456	,0470	5,212	5,397	2,4	6,4
	4,00	80	5,277	,6664	,0745	5,129	5,426	2,4	6,4
	Total	524	5,269	,7619	,0333	5,204	5,334	2,4	7,0
Refocusing	1,00	97	4,991	,8915	,0905	4,811	5,171	2,2	7,0
	2,00	158	5,068	,8409	,0669	4,936	5,200	2,6	7,0
	3,00	189	5,061	,5896	,0429	4,977	5,146	2,8	5,8
	4,00	80	5,169	,5137	,0574	5,055	5,283	3,2	5,8
	Total	524	5,067	,7250	,0317	5,005	5,129	2,2	7,0
Sociadésira	1,00	97	4,641	1,2632	,1283	4,386	4,896	1,7	7,0
	2,00	158	4,721	1,2292	,0978	4,528	4,914	1,5	6,8
	3,00	189	5,043	,9222	,0671	4,911	5,175	1,5	6,2
	4,00	80	5,081	,8911	,0996	4,883	5,279	2,2	6,2
	Total	524	4,877	1,0982	,0480	4,783	4,972	1,5	7,0

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
goalsetting	Intergroupes	3,977	3	1,326	4,081	,007
	Intragroupes	168,897	520	,325		

	Total	172,874	523			
Selfconfide	Intergroupes	1,755	3	,585	1,871	,134
	Intragroupes	162,650	520	,313		
	Total	164,405	523			
Commitem	Intergroupes	7,118	3	2,373	7,781	,000
	Intragroupes	158,563	520	,305		
	Total	165,681	523			
stressontrol	Intergroupes	,146	3	,049	,110	,954
	Intragroupes	228,995	520	,440		
	Total	229,140	523			
Relaxation	Intergroupes	176,163	3	58,721	59,251	,000
	Intragroupes	515,348	520	,991		
	Total	691,511	523			
Fearcontrol	Intergroupes	14,103	3	4,701	4,924	,002
	Intragroupes	496,489	520	,955		
	Total	510,592	523			
Energizing	Intergroupes	403,141	3	134,380	91,040	,000
	Intragroupes	767,549	520	1,476		
	Total	1170,690	523			
Focusing	Intergroupes	11,353	3	3,784	2,118	,097
	Intragroupes	928,905	520	1,786		
	Total	940,258	523			
Imagery	Intergroupes	85,793	3	28,598	27,993	,000
	Intragroupes	531,231	520	1,022		
	Total	617,024	523			
comptplannig	Intergroupes	7,213	3	2,404	4,036	,007
	Intragroupes	309,741	520	,596		
	Total	316,955	523			
Mentalpracti	Intergroupes	,663	3	,221	,380	,768
	Intragroupes	302,956	520	,583		
	Total	303,619	523			
Refocusing	Intergroupes	1,400	3	,467	,887	,448
	Intragroupes	273,528	520	,526		
	Total	274,928	523			
Sociadésira	Intergroupes	17,773	3	5,924	5,025	,002
	Intragroupes	613,004	520	1,179		
	Total	630,777	523			

الملحق رقم 11

ONEWAY foundationskills affectiveskills cognitiveskills BY الفئات
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /PLOT MEANS
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne inférieure
foundationskills	1,00	111	5,566	,5074	,0482	5,471
	2,00	196	5,445	,4413	,0315	5,383
	3,00	196	5,486	,3739	,0267	5,433
	4,00	21	5,463	,3255	,0710	5,315
	Total	524	5,487	,4301	,0188	5,450
affectiveskills	1,00	111	4,370	,6047	,0574	4,257
	2,00	196	4,566	,5734	,0410	4,485
	3,00	196	4,801	,6122	,0437	4,715
	4,00	21	4,811	,6178	,1348	4,530
	Total	524	4,622	,6180	,0270	4,569
cognitiveskills	1,00	111	4,880	,7745	,0735	4,735
	2,00	196	4,985	,6297	,0450	4,896
	3,00	196	5,211	,4924	,0352	5,141
	4,00	21	5,159	,5139	,1121	4,925
	Total	524	5,054	,6264	,0274	5,000

Descriptives

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		
		Borne supérieure	Minimum	Maximum
foundationskills	1,00	5,662	4,3	6,7
	2,00	5,507	3,8	6,4
	3,00	5,539	3,9	6,2
	4,00	5,611	5,0	6,0
	Total	5,524	3,8	6,7
affectiveskills	1,00	4,484	2,9	5,6
	2,00	4,647	3,1	5,8
	3,00	4,888	2,9	6,0

	4,00	5,092	3,3	5,7
	Total	4,675	2,9	6,0
cognitiveskills	1,00	5,026	2,5	6,5
	2,00	5,073	3,1	6,4
	3,00	5,280	3,2	5,9
	4,00	5,393	3,8	5,9
	Total	5,108	2,5	6,5

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
foundationskills	Intergruppes	1,061	3	,354	1,923	,125
	Intragruppes	95,688	520	,184		
	Total	96,750	523			
affectiveskills	Intergruppes	14,695	3	4,898	13,764	,000
	Intragruppes	185,064	520	,356		
	Total	199,759	523			
cognitiveskills	Intergruppes	9,339	3	3,113	8,264	,000
	Intragruppes	195,876	520	,377		
	Total	205,215	523			

الملحق رقم 12

ONEWAY competition goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation
Fearcontrol Enegezing

Focusing Imagery comptlannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira BY الفئات
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

Descriptives

		N	Moyenn e	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimu m	Maximu m
						Borne inférieure	Borne supérieure		
goalsetting	1,00	111	5,318	,6481	,0615	5,196	5,440	3,4	6,8
	2,00	196	5,361	,5842	,0417	5,279	5,444	3,1	6,5
	3,00	196	5,522	,5101	,0364	5,450	5,594	3,4	6,5
	4,00	21	5,527	,5128	,1119	5,294	5,761	4,8	6,5
Selfconfide	1,00	111	5,284	,6306	,0599	5,165	5,402	3,5	6,3
	2,00	196	5,257	,5765	,0412	5,175	5,338	3,7	6,3
	3,00	196	5,343	,5134	,0367	5,270	5,415	3,8	6,3
	4,00	21	5,198	,4182	,0913	5,007	5,388	4,3	5,8
Committem	1,00	111	5,979	,6446	,0612	5,858	6,101	4,2	7,0
	2,00	196	5,648	,5224	,0373	5,574	5,721	3,8	6,9
	3,00	196	5,553	,4864	,0347	5,484	5,621	4,1	6,7
	4,00	21	5,588	,5976	,1304	5,316	5,860	4,6	6,7
stressontrol	1,00	111	5,221	,8980	,0852	5,052	5,390	2,5	7,0
	2,00	196	5,340	,6008	,0429	5,255	5,425	2,7	7,0
	3,00	196	5,351	,5632	,0402	5,272	5,430	3,8	6,7
	4,00	21	5,280	,5836	,1274	5,014	5,545	4,2	6,7
Relaxation	1,00	111	3,317	,6386	,0606	3,196	3,437	1,9	5,8
	2,00	196	4,065	1,1514	,0822	3,903	4,227	1,8	5,9
	3,00	196	4,685	1,0597	,0757	4,536	4,834	1,8	5,9
	4,00	21	4,674	1,2015	,2622	4,127	5,221	2,3	5,9
	Total	524	4,163	1,1499	,0502	4,064	4,261	1,8	5,9
Fearcontrol	1,00	111	4,574	1,2017	,1141	4,348	4,800	1,7	6,7
	2,00	196	4,753	,9248	,0661	4,623	4,884	1,7	6,5
	3,00	196	4,932	,9101	,0650	4,804	5,061	1,2	6,2
	4,00	21	5,055	,7934	,1731	4,694	5,416	2,8	5,8
	Total	524	4,795	,9881	,0432	4,710	4,879	1,2	6,7
Enegezing	1,00	111	2,681	,9444	,0896	2,503	2,859	1,0	5,8

	2,00	196	4,063	1,3675	,0977	3,871	4,256	1,4	6,6
	3,00	196	5,070	1,1505	,0822	4,908	5,232	1,6	6,6
	4,00	21	5,019	1,1746	,2563	4,484	5,554	2,0	6,2
	Total	524	4,185	1,4961	,0654	4,057	4,314	1,0	6,6
Focusing	1,00	111	4,944	1,3521	,1283	4,689	5,198	1,0	7,0
	2,00	196	4,656	1,3016	,0930	4,472	4,839	1,8	6,8
	3,00	196	4,960	1,3840	,0989	4,765	5,155	1,0	6,8
	4,00	21	5,048	1,0886	,2376	4,552	5,543	2,8	6,8
	Total	524	4,846	1,3408	,0586	4,731	4,961	1,0	7,0
Imagery	1,00	111	4,306	1,1469	,1089	4,090	4,522	1,3	6,3
	2,00	196	4,736	1,1092	,0792	4,580	4,893	1,3	6,5
	3,00	196	5,274	,8549	,0611	5,154	5,395	1,0	6,5
	4,00	21	5,174	,9252	,2019	4,753	5,595	2,5	6,5
	Total	524	4,864	1,0862	,0474	4,771	4,957	1,0	6,5
comptplann	1,00	111	5,007	1,0039	,0953	4,818	5,196	2,1	7,0
ig	2,00	196	5,172	,7610	,0544	5,064	5,279	2,4	7,0
	3,00	196	5,372	,6168	,0441	5,285	5,459	2,4	6,9
	4,00	21	5,279	,6663	,1454	4,975	5,582	4,0	6,9
	Total	524	5,216	,7785	,0340	5,149	5,283	2,1	7,0
Mentalpract	1,00	111	5,355	,9259	,0879	5,181	5,529	2,6	7,0
i	2,00	196	5,158	,8036	,0574	5,045	5,271	2,4	7,0
	3,00	196	5,335	,5931	,0424	5,251	5,418	2,4	6,4
	4,00	21	5,238	,7311	,1595	4,905	5,571	3,0	6,4
	Total	524	5,269	,7619	,0333	5,204	5,334	2,4	7,0
Refocusing	1,00	111	5,081	,9453	,0897	4,903	5,258	2,2	7,0
	2,00	196	5,008	,7250	,0518	4,906	5,110	2,6	7,0
	3,00	196	5,112	,5893	,0421	5,029	5,195	3,1	6,0
	4,00	21	5,121	,5140	,1122	4,887	5,355	3,4	5,8
	Total	524	5,067	,7250	,0317	5,005	5,129	2,2	7,0
Sociadésira	1,00	111	4,689	1,3031	,1237	4,444	4,934	1,8	7,0
	2,00	196	4,840	1,0765	,0769	4,688	4,992	1,5	6,8
	3,00	196	5,008	,9937	,0710	4,868	5,148	1,5	6,2
	4,00	21	5,000	,9390	,2049	4,573	5,428	3,2	6,2
	Total	524	4,877	1,0982	,0480	4,783	4,972	1,5	7,0

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
goalsetting	Intergroupes	4,117	3	1,372	4,229	,006
	Intragroupes	168,756	520	,325		
	Total	172,874	523			

Selfconfide	Intergroupes	,943	3	,314	1,000	,393
	Intragroupes	163,462	520	,314		
	Total	164,405	523			
Committem	Intergroupes	13,498	3	4,499	15,374	,000
	Intragroupes	152,183	520	,293		
	Total	165,681	523			
stresscontrol	Intergroupes	1,390	3	,463	1,058	,367
	Intragroupes	227,751	520	,438		
	Total	229,140	523			
Relaxation	Intergroupes	140,289	3	46,763	44,114	,000
	Intragroupes	551,223	520	1,060		
	Total	691,511	523			
Fearcontrol	Intergroupes	10,869	3	3,623	3,770	,011
	Intragroupes	499,722	520	,961		
	Total	510,592	523			
Energizing	Intergroupes	422,223	3	140,741	97,780	,000
	Intragroupes	748,467	520	1,439		
	Total	1170,690	523			
Focusing	Intergroupes	11,585	3	3,862	2,162	,092
	Intragroupes	928,673	520	1,786		
	Total	940,258	523			
Imagery	Intergroupes	72,774	3	24,258	23,177	,000
	Intragroupes	544,250	520	1,047		
	Total	617,024	523			
comptplannig	Intergroupes	10,090	3	3,363	5,699	,001
	Intragroupes	306,865	520	,590		
	Total	316,955	523			
Mentalpracti	Intergroupes	4,094	3	1,365	2,369	,070
	Intragroupes	299,525	520	,576		
	Total	303,619	523			
Refocusing	Intergroupes	1,161	3	,387	,735	,531
	Intragroupes	273,766	520	,526		
	Total	274,928	523			
Sociadésira	Intergroupes	7,870	3	2,623	2,190	,088
	Intragroupes	622,907	520	1,198		
	Total	630,777	523			

الملحق رقم 13

T-TEST GROUPS=gender(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=foundationskills affectiveskills cognitiveskills
 /CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

	gender	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
foundationskills	m	395	5,486	,4226	,0213
	f	129	5,489	,4541	,0400
affectiveskills	m	395	4,639	,6148	,0309
	f	129	4,572	,6275	,0553
cognitiveskills	m	395	5,048	,6389	,0321
	f	129	5,073	,5886	,0518

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
foundationskills	Hypothèse de variances égales	,454	,501	-,069	522
	Hypothèse de variances inégales			-,067	205,313
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	,300	,584	1,067	522
	Hypothèse de variances inégales			1,056	213,989
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	1,837	,176	-,392	522
	Hypothèse de variances inégales			-,409	234,199

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
foundationskills	Hypothèse de variances égales	,945	-,0030	,0437

	Hypothèse de variances inégales	,947	-,0030	,0453
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	,287	,0668	,0627
	Hypothèse de variances inégales	,292	,0668	,0633
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	,695	-,0249	,0636
	Hypothèse de variances inégales	,683	-,0249	,0610

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95

		%	
		Inférieur	Supérieur
foundationskills	Hypothèse de variances égales	-,0888	,0827
	Hypothèse de variances inégales	-,0923	,0863
affectiveskills	Hypothèse de variances égales	-,0563	,1900
	Hypothèse de variances inégales	-,0580	,1917
cognitiveskills	Hypothèse de variances égales	-,1498	,1000
	Hypothèse de variances inégales	-,1451	,0952

الملحق رقم 14

```
T-TEST GROUPS=gender(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=goalsetting Selfconfide Committem stressontrol Relaxation
Fearcontrol Enegezizing
Focusing Imagery comptplannig Mentalpracti Refocusing Sociadésira
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Statistiques de groupe

	gender	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
goalsetting	m	395	5,428	,5595	,0281
	f	129	5,391	,6214	,0547
Selfconfide	m	395	5,281	,5588	,0281
	f	129	5,327	,5672	,0499
Committem	m	395	5,678	,5635	,0284
	f	129	5,687	,5629	,0496
stressontrol	m	395	5,330	,6371	,0321
	f	129	5,273	,7337	,0646
Relaxation	m	395	4,179	1,1504	,0579
	f	129	4,112	1,1512	,1014
Fearcontrol	m	395	4,824	,9683	,0487
	f	129	4,704	1,0450	,0920
Enegezizing	m	395	4,198	1,5109	,0760
	f	129	4,146	1,4549	,1281
Focusing	m	395	4,882	1,3119	,0660
	f	129	4,738	1,4255	,1255
Imagery	m	395	4,841	1,1383	,0573
	f	129	4,935	,9086	,0800
comptplannig	m	395	5,210	,7882	,0397
	f	129	5,235	,7505	,0661
Mentalpracti	m	395	5,281	,7409	,0373
	f	129	5,234	,8250	,0726
Refocusing	m	395	5,072	,7333	,0369
	f	129	5,050	,7015	,0618
Sociadésira	m	395	4,862	1,0969	,0552
	f	129	4,925	1,1053	,0973

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
goalsetting	Hypothèse de variances égales	1,373	,242	,628	522	,530	,0366
	Hypothèse de variances inégales			,595	200,18 4	,552	,0366
Selfconfide	Hypothèse de variances égales	,004	,951	-,809	522	,419	-,0460
	Hypothèse de variances inégales			-,802	214,97 2	,423	-,0460
Committem	Hypothèse de variances égales	,042	,838	-,162	522	,871	-,0093
	Hypothèse de variances inégales			-,163	217,90 4	,871	-,0093
stresscontrol	Hypothèse de variances égales	1,716	,191	,852	522	,394	,0572
	Hypothèse de variances inégales			,794	194,96 1	,428	,0572
Relaxation	Hypothèse de variances égales	,000	,998	,574	522	,566	,0670
	Hypothèse de variances inégales			,574	217,58 2	,567	,0670
Fearcontrol	Hypothèse de variances égales	,893	,345	1,198	522	,232	,1200
	Hypothèse de variances inégales			1,152	204,62 9	,251	,1200
Energizing	Hypothèse de variances égales	1,066	,302	,347	522	,728	,0527
	Hypothèse de variances inégales			,354	224,98 3	,724	,0527
Focusing	Hypothèse de variances égales	1,215	,271	1,054	522	,292	,1433
	Hypothèse de variances inégales			1,010	203,54 9	,314	,1433
Imagery	Hypothèse de variances égales	10,227	,001	-,857	522	,392	-,0944
	Hypothèse de variances inégales			-,960	269,82 5	,338	-,0944
comptplannig	Hypothèse de variances égales	,656	,418	-,324	522	,746	-,0256
	Hypothèse de variances inégales			-,332	227,24 0	,740	-,0256

Mentalpracti	Hypothèse de variances égales	,779	,378	,600	522	,549	,0464
	Hypothèse de variances inégales			,568	199,797	,570	,0464
Refocusing	Hypothèse de variances égales	,019	,890	,307	522	,759	,0226
	Hypothèse de variances inégales			,314	226,289	,754	,0226
Sociadésira	Hypothèse de variances égales	,001	,970	-,566	522	,571	-,0631
	Hypothèse de variances inégales			-,564	216,311	,573	-,0631

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
goalsetting	Hypothèse de variances égales	,0583	-,0780	,1512
	Hypothèse de variances inégales	,0615	-,0847	,1580
Selfconfide	Hypothèse de variances égales	,0569	-,1577	,0657
	Hypothèse de variances inégales	,0573	-,1590	,0670
Committem	Hypothèse de variances égales	,0571	-,1215	,1030
	Hypothèse de variances inégales	,0571	-,1218	,1033
stressontrol	Hypothèse de variances égales	,0671	-,0747	,1891
	Hypothèse de variances inégales	,0721	-,0850	,1994
Relaxation	Hypothèse de variances égales	,1167	-,1623	,2962
	Hypothèse de variances inégales	,1167	-,1631	,2970
Fearcontrol	Hypothèse de variances égales	,1002	-,0768	,3167
	Hypothèse de variances inégales	,1041	-,0853	,3252
Enegezing	Hypothèse de variances égales	,1518	-,2456	,3511
	Hypothèse de variances inégales	,1490	-,2408	,3463
Focusing	Hypothèse de variances égales	,1360	-,1238	,4104
	Hypothèse de variances inégales	,1418	-,1363	,4229
Imagery	Hypothèse de variances égales	,1102	-,3109	,1220

	Hypothèse de variances inégales	,0984	-,2881	,0993
comptplannig	Hypothèse de variances égales	,0790	-,1808	,1296
	Hypothèse de variances inégales	,0771	-,1775	,1263
Mentalpracti	Hypothèse de variances égales	,0773	-,1055	,1983
	Hypothèse de variances inégales	,0816	-,1146	,2074
Refocusing	Hypothèse de variances égales	,0736	-,1220	,1672
	Hypothèse de variances inégales	,0719	-,1192	,1644
Sociadésira	Hypothèse de variances égales	,1114	-,2820	,1558
	Hypothèse de variances inégales	,1119	-,2836	,1574