

دراسة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين

دراسة ميدانية مقارنة في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية بسوق أهراس

الدكتور تيايبية فوزي - جامعة سوق أهراس

1- مقدمة واشكالية البحث:

لا شك أن تقارب الفوارق في المستويات البدنية والتقنية وكذا الخطئية لدى رياضي المستوى التنافسي العالي قد دفع بالخبراء والمختصين في المجال الرياضي للبحث عن جوانب وابعاد اخرى تضمن التفوق وتحديث الفارق، لذلك نجد الكثير من الباحثين قد ركزا اهتمامه على الجوانب النفسية والذهنية للرياضيين وهذا أكده محمد حسن علاوي (1992م) حين اعتبر أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وحسب بيكر 1992 يعتبر بانستر 1980 أن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة و العوامل النفسية تلعب دوراً حاسماً عندما يتعلق الأمر بالريح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى اقتراب الرياضي من حدوده المطلقة، يرى جنز لاميس وهنتر كادو (1995م) أن كثير من الدراسات العلمية أوضحت أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور في الأداء الحركي يتوقف على الاتجاه العقلي بشكل كبير فاللاعب عبارة عن عقل وجسم يمكن عن طريق التدريب العقلي، فعندما يؤدي المهارة الحركية أو خطة فانه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو بعض أعضائه فحسب بل يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً مما يجعل من الاداء الرياضي في المنافسات يتطلب إعداداً ذهنياً محكم يمكن الرياضي من التحكم في السلوك والانفعالات، ومن أجل ذلك فقد أصبح التحضير الذهني يضاف إلى تقنيات التدريب الحديث الشيء الذي أدى الى ظهور المهارات الذهنية التي أثبتت فاعليتها في الميدان، فقد أشار محمد حسن علاوي 2001 إلى أن المهارات النفسية التي ينبغي على الرياضي تعلمها والتدريب عليها في اطار الاعداد النفسي طويل

المدى تنحصر فيه مهارة التصور الذهني والقدرة على التركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق بالإضافة الى دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس حيث أن هذه المهارات الذهنية مرتبطة معا وكل واحدة تأثر في الأخرى وتتفاعل معها، مما يعني أن تحسين في مهارة معينة من المهارات يؤثر في تحسين المهارات الأخرى وهذا ما يسمح بتشكيل ائزان وتكامل بين الوظائف البدنية والحركية والوظائف النفسية والعقلية مما يفسح له المجال للتألق وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات. والتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلى المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب، التصور الحركي العقلي، استرجاع النواحي الفنية للأداء، استرجاع الخبرات الناجحة، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية. ويشير أسامة كامل راتب (1990م) إلى أن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أدائه لهذه المهارة الحركية. ويضيف أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية. فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليمة ويشير الزهيري 2001 الى أن القدرات الذهنية تعد من بين أهم العوامل والمحددات في أداء وإتقان مختلف المهارات الحركية وتحسين مستوى الانجاز والأداء. حيث تعمل على تزويده بما ينقصه من المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف

الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادر على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة الى القدرة على التركيز الجيد ووضع الاهداف التي تستثير التحديات لآكن بصورة واقعية ويأتي ذلك من خلال اتقان المهارات العقلية الأساسية. وهناك اعتقاد شائع يقول بأن الاعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعب المستويات العليا أو على أقل تقدير يختص باللاعبين الكبار عمريا، ولكن على العكس من ذلك فان أهم وأخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الاولى من مزاولته للنشاط الرياضي ويتفق هذا مع ما ذكره أسامة كامل راتب "ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية والنفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل" (سعيد زروقي يوسف: 2014 ، ص10) ومن خلال ما سبق سنحاول أن نجيب على التساؤلات التالية:

- 1- هل هناك فروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين ترجع لمتغير التخصص الرياضي
- 2- هل هناك فروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين ترجع لمتغير العمر.

2- الفرضية العامة:

- 1- هناك فروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين ترجع لمتغير التخصص الرياضي
- 2- هناك فروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين ترجع لمتغير العمر.

3- أهداف البحث:

- التعرف على الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين حسب متغير التخصص الرياضي.
- معرفة الفروق في مستوى المهارات الذهنية لدى الرياضيين حسب متغير العمر.

4- المفاهيم الدالة:

- المهارات الذهنية:

"هي تلك الصفات أو القدرات المعرفية والنفسية الموجودة مسبقا عند الأفراد والتي يسعى الى توظيفها من أجل تطوير وتحسين مستوى ادائه في المجال الرياضي بصفة عامة".

5- الاطار النظري والدراسات المشابهة:

1- مفهوم المهارات الذهنية:

- المهارات الذهنية:

هو مصطلح علمي يستخدم في الدراسات والبحوث لتحديد مجموعة من المفاهيم التي تدل على كفاءة بصفة عامة مثل القدرة على التركيز في بعض المواقف والحركات أو التصور العقلي وكذا الثقة بالنفس حيث يعتبر تعلم وإتقان المهارات العقلية الهدف الرئيسي للتحضير الذهني وهي مجموعة من السلوكيات والصفات التي تسمح للفرد بممارسة المهارات العقلية بصورة فعالة وصحيحة (Christaintagret: 2004, p 32).

- المهارات الذهنية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدد كبير من المهارات العقلية المرتبطة بأداء الرياضي، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية ومن بين تلك النماذج نذكر:

- نموذج راينر مارتينز(1987): والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الاساسي للتدريب في المهارات العقلية يجب ان يتضمن كل من التصور العقلي والانتباه، إدارة الطاقة بإضافة إلى مهارة وضع الأهداف (محمد حسن علاوى:2002).

- نموذج محمد العربي شمعون: تضمن هذا النموذج مهارات التصور العقلي، مهارات الاسترخاء وكذلك مهارات التحضير الذهن وتركيز الانتباه والتحكم في القلق والتوتر بالإضافة إلى الطاقة النفسية ووضع الأهداف وحل المشكلات حيث تكون العلاقة بين كل صفة من تلك الصفات

علاقة تكاملية بحيث تعمل كل صفة على تحسين الاخرى وتطويرها (محمد العربي شمعون وآخرون: 2004ص95).

- نموذج مصطفى حسن باهي: حيث تناول فيه هو وعبد القادر جاد القدرة على التخيل والإعداد الذهني والثقة بالنفس والتحكم في القلق والقدرة على التركيز والقدرة على الاسترخاء بإضافة الى الدافعية (مصطفى حسن باهي وآخرون: 2004، ص59).

- نموذج أسامة كامل راتب: حددها هذا الاخير في التصور الذهني، الانتباه، مهارة الثقة بالنفس وتحديد الاهداف وادارة الضغوط النفسية (أسامة كامل راتب: 2004ص133).

الدراسات المشابهة:

1-دراسة (sotoodeh.M.S-talebi.R:2012):

تهدف الدراسة إلى المقارنة في مستوى المهارات الذهنية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية والجنس، حيث تشير الفرضية إلى وجود فروق دالة معنوية في مستوى المهارات العقلية بين ذوي الخبرة والهواة من جهة والذكور والاناث 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 احصائياً في مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية ما عدا القدرة على التركيز والتصور الذهني. أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً.

2-دراسة (stevenson mike:1999):

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 الى 121 ذكور و128 اناث تتراوح أعمارهم ما بين 14- 19 ولقد أثبت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المهارات العقلية تبعاً لمتغير الجنس في القدرة على التركيز والتحكم في القلق والخوف والتحضير الذهني لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الثقة

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

3- دراسة lee crust (2010):

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

6- منهجية الدراسة:

6-1- المنهج المستخدم:

تقتضي هذه الدراسة اتباع المنهج الوصفي المقارن الذي يقوم أولا بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة وإعطاء تقرير وصفي عنها.

6-2- عينة البحث:

تكونت العينة من 68 رياضي من ولاية سوق أهراس منها 40 ممارس للرياضات الجماعية مقسمة الى 20 لاعب كرة القدم و20 لاعب كرة يد بالإضافة إلى 30 ممارس للرياضات القتالية مقسمة إلى 15 ممارس للكاراتيه و13 ممارس للجودو.

6-3- خصائص عينة البحث:

جدول رقم (01): يبين خصائص افراد عينة الدراسة.

عدد الممارسين	حسب التخصص الرياضي
15	الكاراتي
13	الجودو
20	كرة القدم
20	كرة اليد
العدد	حسب العمر
17	أقل من 15 سنوات
28	بين 15-20 سنوات
23	أكثر من 20 سنوات

6-4- أدوات البحث:

- مقياس المهارات الذهنية:

تم الاعتماد على مقياس المهارات الذهنية للرياضيين، صممه بل وجون البنسون وكريستوفر شامبروك وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله ويمكن تقسيم المقياس من حيث المضمون إلى مجالين الأول مهارات ذهنية نفسية (القدرة على التحكم في القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز). والمجال الثاني مهارات ذهنية معرفية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، تركيز الانتباه) حيث لكل بعد 4 عبارات وتكون الاجابة على سلم ذو تدرج سداسي انطلاق من لا تنطبق أبدا إلى تنطبق بدرجة كبيرة جدا (محمد حسن علاوي واخرون 2003، ص455-458).

- أبعاد المقياس:

➤ المجال المعرفي

● القدرة على التصور العقلي: ويشمل العبارات 1.7.13.19 وكلها عبارات إيجابية
عدا العبارة 13 في عكس اتجاه البعد.

● القدرة على الاسترخاء: وتشمل على العبارات 20.2.8.14 كلها عبارات إيجابية
عدا 8 في عكس اتجاه البعد.

● القدرة على تركيز الانتباه: وتشمل العبارات 3.9.21.15 وكلها عكس اتجاه البعد.

➤ -المجال النفسي

● القدرة على مواجهة القلق: وتشمل العبارات 4.10.16.22 وكلها عبارات عكس اتجاه
البعد.

● الثقة بالنفس: وتشمل العبارات 5.11.17.23 والعبارتان 5.17 في اتجاه البعد
و11.23 في عكس اتجاه البعد.

● دافعية الانجاز الرياضي: وتشمل العبارات 6.12.18.24 كلها في اتجاه البعد.

يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس السداسي التدرج اعتمادا على سلم
ليكرت السداسي ويتم جمع درجات كل بعد على حده حيث الدرجة الصغرى 4 والدرجة الكبرى
24. وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرج الوسط الفرضي 14 لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية
التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجة لاكتساب المزيد من التدريب على
المهارات الذهنية التي يقيسها هذا البعد. وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس من 24 والدرجة
الكبرى من 144 أما الدرجة الوسط الفرضي 84.

6-5- الخصائص السيكمترية لأداة القياس:

تم حساب الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار حيث بلغت درجة معامل الارتباط الكلية
للمقياس 0.72 وهي دالة عند مستوى 0.001 ومنه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من

الثبات، أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.52 و0.71)، بلغت قيمة ألفا كرومباخ للمقياس 0.826 وتراوحت ما بين (0.57-0.78) بالنسبة لأبعاد الستة للمقياس.

7- عرض وتحليل النتائج:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية ترجع للتخصص الرياضي".

جدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المهارات الذهنية حسب التخصص الرياضي.

		N	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية	كاراتي	15	95,60	14,603
	جودو	13	92,92	15,903
	كرة القدم	20	93,30	18,082
	كرة اليد	20	89,80	13,513
	Total	68	92,71	15,455
التصور	كاراتي	15	14,07	3,327
	جودو	13	15,62	2,785
	كرة القدم	20	14,60	2,998
	كرة اليد	20	14,00	3,372
	Total	68	14,50	3,136
الاسترخاء	كاراتي	15	15,20	3,448
	جودو	13	14,23	5,036
	كرة القدم	20	16,05	4,466
	كرة اليد	20	14,20	3,847
	Total	68	14,97	4,186

الانتباه	كاراتي	15	15,80	4,144
	جودو	13	14,62	4,407
	كرة القدم	20	13,70	4,601
	كرة اليد	20	14,40	3,747
	Total	68	14,54	4,198
مواجهة القلق	كاراتي	15	16,13	3,642
	جودو	13	13,54	4,926
	كرة القدم	20	13,15	4,859
	كرة اليد	20	12,60	3,235
	Total	68	13,72	4,308
الثقة بالنفس	كاراتي	15	16,40	4,085
	جودو	13	16,08	4,310
	كرة القدم	20	16,50	4,383
	كرة اليد	20	15,15	3,216
	Total	68	16,00	3,940
الانجاز الرياضي	كاراتي	15	18,00	3,780
	جودو	13	18,85	2,609
	كرة القدم	20	19,30	2,830
	كرة اليد	20	19,45	3,017
	Total	68	18,97	3,061

جدول رقم (03): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار المهارات الذهنية للفروق في الدرجة الكلية حسب متغير التخصص الرياضي.

ANOVA						
		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
الدرجة الكلية	Intergruppes	302,195	3	100,732	,411	,746
	Intragruppes	15701,923	64	245,343		
	Total	16004,118	67			
التصور العقلي	Intergruppes	24,190	3	8,063	,813	,491
	Intragruppes	634,810	64	9,919		
	Total	659,000	67			
الاسترخاء	Intergruppes	43,083	3	14,361	,813	,491
	Intragruppes	1130,858	64	17,670		
	Total	1173,941	67			
الانتباه	Intergruppes	38,391	3	12,797	,717	,546
	Intragruppes	1142,477	64	17,851		
	Total	1180,868	67			
مواجهة القلق	Intergruppes	119,377	3	39,792	2,265	,089
	Intragruppes	1124,314	64	17,567		
	Total	1243,691	67			
الثقة بالنفس	Intergruppes	21,927	3	7,309	,459	,712
	Intragruppes	1018,073	64	15,907		
	Total	1040,000	67			
الانجاز الريا ضي	Intergruppes	21,099	3	7,033	,742	,531
	Intragruppes	606,842	64	9,482		
	Total	627,941	67			

التعليق:

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (03) الخاص بتحليل التباين الأحادي في المهارات الذهنية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير

التخصص الرياضي، حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية $\alpha = 0.746$ ، أكبر من مستوى 0.05. كما يتضح لنا من نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند المستوى (0.05) في جميع ابعاد المهارات الذهنية تعزى لمتغير التخصص الرياضي. حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية (0.491)، لبعء التصور العقلي، و(0.491)، لبعء الاسترخاء، (0.546)، لبعء الانتباه، (0.089)، لبعء مواجهة القلق، (0.712)، لبعء الثقة بالنفس (0.531)، لبعء دافعية الانجاز الرياضي (0.850) وهي كلها قيم أكبر من مستوى دلالة (0.05).

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية ترجع السن".
جدول رقم (04): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في لبعء القدرة على التصور العقلي حسب متغير السن.

ANOVA						
		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
الدرجة الكلية	Intergruppes	1786,620	2	893,310	4,084	,021
	Intragruppes	14217,498	65	218,731		
	Total	16004,118	67			
التصور العقلي	Intergruppes	17,733	2	8,866	,899	,412
	Intragruppes	641,267	65	9,866		
	Total	659,000	67			
الاسترخاء	Intergruppes	185,589	2	92,794	6,103	,004
	Intragruppes	988,353	65	15,205		
	Total	1173,941	67			
الانتباه	Intergruppes	41,730	2	20,865	1,191	,311
	Intragruppes	1139,137	65	17,525		
	Total	1180,868	67			
مواجهة القلق	Intergruppes	129,694	2	64,847	3,784	,028
	Intragruppes	1113,997	65	17,138		

	Total	1243,691	67			
الثقة بالنفس	Intergruppes	87,767	2	43,884	2,996	,057
	Intragruppes	952,233	65	14,650		
	Total	1040,000	67			
دافعية الانجاز الرياضي	Intergruppes	8,321	2	4,160	,436	,648
	Intragruppes	619,620	65	9,533		
	Total	627,941	67			

التعليق: يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (04) الخاص بتحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمستوى المهارات الذهنية تعزى لمتغير السن، حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية $\alpha = 0.021$ ، وهو أقل من مستوى الدلالة 0.05. كما يتضح لنا من نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالات إحصائية في بعد الاسترخاء وبعد الثقة بالنفس حيث قدرت قيمة الدلالة المعنوية على التوالي (0,02) و(0,04) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 في حين لم تكن الفروق دالة إحصائياً لبعده الانتباه وبعد دافع الانجاز الرياضي.

جدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعده القدرة على الاسترخاء حسب متغير السن.

		N	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية	أقل من 15 سنة	17	88,12	15,423
	من 15 إلى 20 سنة	28	89,64	14,655
	أكثر من 20 سنة	23	99,83	14,481
	Total	68	92,71	15,455
التصور	أقل من 15 سنة	17	13,65	2,805
	من 15 إلى 20 سنة	28	14,64	3,268
	أكثر من 20 سنة	23	14,96	3,212
	Total	68	14,50	3,136
الاسترخاء	أقل من 15 سنة	17	13,06	3,614
	من 15 إلى 20 سنة	28	14,32	4,190
	أكثر من 20 سنة	23	17,17	3,725

	Total	68	14,97	4,186
الانتباه	أقل من 15 سنة	17	14,47	4,823
	من 15 إلى 20 سنة	28	13,75	4,160
	أكثر من 20 سنة	23	15,57	3,691
	Total	68	14,54	4,198
مواجهة القلق	أقل من 15 سنة	17	12,71	4,483
	من 15 إلى 20 سنة	28	12,75	4,106
	أكثر من 20 سنة	23	15,65	3,915
	Total	68	13,72	4,308
الثقة بالنفس	أقل من 15 سنة	17	14,71	3,255
	من 15 إلى 20 سنة	28	15,54	4,393
	أكثر من 20 سنة	23	17,52	3,449
	Total	68	16,00	3,940
الانجاز الرياضي	أقل من 15 سنة	17	19,53	2,918
	من 15 إلى 20 سنة	28	18,64	3,674
	أكثر من 20 سنة	23	18,96	2,325
	Total	68	18,97	3,061

8- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين عدم وجود فروق دالة احصائية في مختلف أبعاد المهارات الذهنية تبعاً لمتغير التخصص الرياضي وهو ما لا يتفق مع العديد من الدراسات كدراسة سعيدي زروقي يوسف 2014 حيث توصلت إلى وجود فروق دالة احصائية في مختلف المهارات الذهنية لصالح الرياضات الجماعية بالمقارنة مع الرياضات الفردية أو الألعاب القتالية بصفة عامة و رياضة الجودو بصفة خاصة كما نلاحظ ايضاً وجود فروق دالة بين ممارسي الرياضات الجماعية في كل من كرة القدم والسلة واليد والكرة الطائرة ودراسة zeng2003 التي توصلت إلى أن ممارسي الرياضات الجماعية لهم مستوى عالي من الثقة بالنفس بالمقارنة مع ممارسي الرياضات الفردية بحيث يمكن تفسير هبوط مستوى الثقة بالنفس عند الرياضات الفردية ال تزايد احتمال الشعور بالفشل أو الخسارة بصورة واضحة و تحملها فردياً . كما أظهرت دراسة kerbyet and liu 1999 والتي تم التوصل خلالها الى تسجيل مستويات الثقة بالنفس عالية عند ممارسي الرياضات

الجماعية على عكس الرياضات الفردية ونفس الشيء بالنسبة للقدرة على التحكم في القلق حيث كان ممارسي الجودو والكاراتي وألعاب القوى أقل قدرة على التحكم في القلق من ممارسي رياضة كرة القدم والسلة والطائرة وكرة اليد وهذا ما أكدته كل من دراسة *burtan and vealy* التي توصلت إلى أن ممارسي الرياضات الفردية لهم مستوى قلق معرفي أعلى ودال بالمقارنة مع ممارسي الرياضات الجماعية.

أما الفرضية الثانية فلقد تحققت وذلك بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية حسب متغير السن ولم تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة *stevenson.m1999* بعدم وجود فروق في المهارات العقلية تبعاً لمتغير السن، وهذا عكس الاعتقاد السائد الذي يذهب باتجاه القول أن الأكبر سناً هم الأكثر تفوقاً في المهارات العقلية وذلك بحكم تراكم الخبرات وتطور الشخصية ونضجها. وقد أظهرت دراستنا كذلك وجود فروق دالة إحصائية في كل من القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس حيث تعارض هذا الأخير مع نتائج دراسة *all haysat 2009* والتي أثبتت أن مستوى الثقة بالنفس مرتبط إيجاباً مع التفوق الرياضي وليس له علاقة بالسن، كما أن العديد من الدراسات لم تصل النتائج متسقة أو متقاربة حول الثقة بالنفس حيث اعتبرها البعض من بين الصفات المركبة والمتعددة الارتباط ولا يمكن حصرها مثل العوامل الاجتماعية والنفسية والمتغيرات الآنية قبل وأثناء وبعد الممارسة بإضافة إلى نوع الرياضة الممارسة. كما توصلت دراسة *zeng2003* بأن الثقة بالنفس ترتبط بنوع الرياضة الممارسة أكثر من ارتباطها بالسن حيث توصلوا إلى أن ممارسي الرياضات الجماعية لديهم مستوى ثقة بالنفس أكبر إذا ما قورن بالرياضات الفردية والسبب وراء ذلك كون احتمال الخسارة والفوز في الرياضات الجماعية يتم تشاركتها بين جميع أفراد الفريق مما يخفف من الضغوطات على العكس ما هو الحال عليه في الرياضات الفردية التي يتحمل الفرد فيها كامل العبء وحده ونفس الشيء ينطبق على القلق إذ يعتبر من الصفات التي تتأثر بعدة عوامل أخرى غير السن مثل نوع الرياضة الممارسة بصفة عامة وبين الرياضات الجماعية والفردية بصفة خاصة، حيث توصلت لدراسات

الى وجود فروق في مستوى التحكم في القلق تبعاً لنوع الرياضة الممارسة في حين لم تكن هناك فروق تبعاً للسن ومثال ذلك دراسة 1999.stevenson.m

المصادر والمراجع:

- 1- أسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- أسامة كامل راتب (1994): التدريب في المهارات العقلية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- أسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- 4- إفروجون نبيل: الصور العقلي عند لاعب كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني، العدد الثاني، الجزائر.
- 5- جلال. سعيد. علاوى (1982): علم النفس التربوي الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 6- الزهري سبهان محمود: معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي المتقدمين، رسالة ماجستير كلية الت.ر، جامعة الموصل، العراق.
- 7- سعيدي زروقي يوسف (2014): تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والعقلية الرياضية على المهارات، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.
- 8- شمعون محمد العربي واسماعيل (2001) اللاعب والتدريب العقلي، ط1، دار الكتاب للنشر القاهرة، مصر.
- 9- عبد الرحمان عدس (1993): أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان، الأردن.
- 10- محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي
- 11- محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 12- محمد العربي شمعون - ماجد محمد اسماعيل (2004): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 13- مصطفى حسن باهي - سمير عبد القادر جاد (2004): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 14- محمد حسن علاوى - كمال الدين عبد الرحمن - عماد الدين عباس (2003): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيق)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 15- مصطفى باهي - سمير جاد (2004): مدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1 الدار العربية للنشر والتوزيع.
- 16- Nicolas.R.P.(2004): **la préparation mentale en sport collectives**, édition chiron, Paris
- 17- Decamps.G.(2012): **psychologie du sport et de la performance**, 1^{er}, édition debeock, Belgique
- 18- Christaintagre (2004): **manuel de préparation mentale** édition chiron 2004
- 19- E.JACOBSON (1974): **biologie des émotion les bases théoriques de la relaxation**, E.S.F, Paris, .