

ISSN: 2392-5442, ESN: 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال: 18-04-01 تاريخ القبول: 18-04-17

الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية - الذهنية
لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية
دراسة مقارنة تبعا لمتغير نوع الجنس والسن

أ.تقار حمزة، (طالب دكتوراه)
د.سعيد زروقي يوسف (الأستاذ المشرف)
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسية بن بوعلي بالشلف
مخبر الإبداع والأداء الحركي الشلف.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية والذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية، وما إذا كان كل من نوع الجنس و السن يؤثران على مستوى المهارات النفسية و الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية و قد اتبع الباحث المنهج الوصفي دراسة مقارنة في هذا البحث، و تكونت العينة من (401) رياضي ورياضية بعضهم من المنتخبات الوطنية و البعض الآخر من الرياضيين المحترفين في الجزائر، موزعون على 11 نوع من الرياضة حيث تم اختيارهم عشوائيا، و قد اعتمد الباحث في دراسته على مقياس لقياس المهارات العقلية استخدم في جامعة أوتاوا بكندا حيث قام الباحث بقياس صدقه و ثباته ثم قام بدراسة استطلاعية قبل أن يوزعه على أفراد العينة و كانت النتيجة إيجابية حيث يمكن استخدامه في البيئة الجزائرية و تلخصت الأساليب الإحصائية في: معالج البيانات spss v/20 و المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية، T student.

وقد أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس و كانت الفروق لصالح الذكور في معظم المهارات، أما متغير السن فكانت الفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر سنا و قد فسرت هذه النتائج في ضوء بعض الدراسات السابقة لعلماء و مؤلفين في مجال علم النفس الرياضي حيث كانت جميع نظرياتهم تؤيد نتائج البحث و ختاماً تبين للباحث من خلال مناقشة النتائج أن نوع الجنس و السن يؤثران على مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية

الكلمات المفتاحية: الفروق الفردية، المهارات النفسية والذهنية، الأنشطة الرياضية التنافسية

Abstract:

The aim of this study was to identify the individual differences in the level of mental skills of competitive sports practitioners and whether gender and age affect the level of psychological and mental skills of competitive sports practitioners. The researcher followed the descriptive approach to a comparative study in this study. The sample consisted of 401 athletes and athletes, The other was a professional athlete in Algeria, distributed on 11 types of sports where they were randomly selected. The researcher relied on a measure of mental skills used at the University of Ottawa, Canada, Where the researcher measured his sincerity and stability and then conducted a survey before the distribution to the sample and the result was positive, which can be used in the Algerian environment and summarizes the statistical methods in: data processor spss v / 20 and the averages of the calculation, standard deviations, T student.

The results show edstatisticallysignificantdifferencesaccording to the gender variable. The differenceswere in favor of males in mostskills. The age variable was the difference in favor of the olderage group. The seresults were explained in light of some previous studies of scientists and authors in sports psychology.

· Supports searchresults.In conclusion, the researcherfoundthat, by discussing the results, gender and age affect the level of psycho-mental skills of practitioners of competitivetsportsactivities

Keywords : individualdifferences, mental skills, gender, competitivetsportsactivities

1- المقدمة: يذكر محمد حسن علاوي أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاريوالخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والعقلي والذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار. ¹ و من خلال الدراسات السابقة في هذا المجال أكدت العديد منها على أن هناك فروق في الصفات النفسية بين الجنسين وتهدف الدراسة الحالية إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق فردية بين الممارسين و الممارسات للأنشطة الرياضية التنافسية في مستوى المهارات النفسية والذهنية.

2- التساؤل العام:

هل توجد فروق فردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير نوع الجنس والسن؟

ولتحديد وتوسيع الإشكالية تم طرح السؤالين الفرعيين الآتيين

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير نوع الجنس؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير السن؟

3- الفرضيات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير نوع الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير السن

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية - الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية حيث أن للفروق الفردية مجالا واسعا في المجال الرياضي خاصة والتطور الكبير الحادث في الجوانب البدنية، الفنية والخطية حيث أصبح للجانب النفسي-الذهني أهمية بالغة في تحقيق النجاح كما تبلغ أهمية هذا البحث في تحديد بعض المتغيرات التي تؤثر في الفروق الفردية والذهنية بين ممارسي وممارسات الأنشطة الرياضية التنافسية.

5- أهداف البحث:

- التعرف على الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسي.
 - معرفة ما إذا كان كل من السن ونوع الجنس يؤثران على الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية.
- 6- تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم:

- ❖ الفروق الفردية: الفروق الفردية هي الاختلاف القائم بين الرياضيين في الصفات النفسية و الذهنية حيث يتميز كل رياضي عن آخر بروفيل نفسي-ذهني يميزه عن الآخرين وقد تكون هذه الفروق في الخصائص العقلية أو الشخصية... الخ
- ❖ المهارات النفسية والذهنية:تعتبر المهارات النفسية-الذهنية محمدا ومكونا هاما في شخصية كل رياضي حيث أن كل رياضي تسمو عنده مهارات على حساب مهارات أخرى مما يميزه عن الآخرين
- ❖ الأنشطة الرياضية التنافسية:هي تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

7- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-7 المنهج المتبع:

المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة.² والمنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة.³ ومن خلال الإشكالية المطروحة

(2) محمد علي محمد، 1986، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، ص 129.

(3) عمار بوحوش محمد الذبيات، 1995، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 129.

في هذا البحث فإن المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي هو الأمثل والملائم للإجابة على مشكلة البحث.

2-7 مجتمع وعينة البحث: في محاولة من الباحث لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي والذي قدر بالآلاف نظرا لكم الهائل لرياضي المستوى العالي في الجزائر، شملت عينة البحث بعض المنتخبات الوطنية وبعض الفرق الوطنية المحترفة ذات المستوى العالي، حيث احتوت العينة على 411 رياضي يمارسون 11 نوعا من الرياضة وكانت العينة كما هي موضحة في الجدول الآتي:

العدد	المستوى	نوع الرياضة	العدد	المستوى	نوع الرياضة
11	فريق محترف	الجيدو	38	منتخب وطني	المصارعة
14	فريق محترف	الملاكمة	36	منتخب وطني	الكونغ-فو
32	فريق محترف	كرة السلة	40	منتخب وطني	الكرة الطائرة
20	فريق محترف	كرة اليد	10	منتخب وطني	سباق الدراجات
120	رياضات مختلفة	النشاطات اللاصفية	40	فريق محترف	كرة القدم
411		المجموع	11	فريق محترف	الجيدو

❖ جدول رقم (1): يبين أفراد العينة

3-7 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

تحريا للدقة والصدق والموضوعية في نتائج البحث وعملا بالمعايير المنهجية للبحث العلمي، لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1-3-7 الدراسة النظرية:

و التي تسمى "بالخلفية النظرية" أو " المعطيات البيبليوغرافية" حيث تتمثل في استعمال مختلف المصادر والمراجع من الكتب، مذكرات، مجلات، نصوص و منشورات، تعليمات و مراسيم 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 و أجنبية لها صلة بالموضوع.

2-3-7 المقياس:

لدراسة مستوى المهارات لعقلية استخدمنا مقياسا لقياس ذلك 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:

المجموع	رقم العبارات السلبية	رقم العبارات الايجابية	رقم العبارات	الأبعاد
8	+20+16	24+13+10+7+4+1	+20+16+13+10+7+4+1 24	وضع الأهداف
6		21+17+14+8+5+2	21+17+14+8+5+2	الثقة بالنفس
9		23+22+19+18+12+6+3 26+25+	23+22+19+18+12+6+3 26+25+	الالتزام
8	+35+24+31+27 .51+43+39	.42	+42+39+35+34+31+27 51+43	التحكم في القلق
6		48+44+40+36+32+28	.48+44+40+36+32+28	الاسترخاء
5	+41+37+33+29 45		.45+41+37+33+29	التحكم في الخوف
4		.50+46+38+30	.50+46+38+30	الاستشارة
6	+72+62+57+52 82		.82+72+67+62+57+52	التركيز
7		+53+78+73+68+63+58 .83	+53+78+73+68+63+58 .83	التصور العقلي
5		.84+79+69+64+54	.84+79+69+64+54	التخطيط للمنافسة
9		+74+70+65+60+59+55 .80+85+75	+74+70+65+60+59+55 .85+80+75	التدريب العقلي
6	+76+71+66+61 81	+56	.81+76+71+66+61+56	إعادة التركيز
6	.47+11	.77+49+15+9	.77+49+47+15+11+9	المرغوبة الاجتماعية
85	24	61		المجموع

❖ جدول رقم (2) 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:

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الأراء
1	7	تنطبق علي دائما.
2	6	تنطبق علي غالبا.
3	5	تنطبق علي أحيانا.
4	4	أحيانا نعم و أحيانا لا.
5	3	لا تنطبق علي أحيانا.
6	2	لا تنطبق علي غالبا.
7	1	لا تنطبق علي أبدا.

الجدول رقم (3): يبين درجات العبارات الموجبة والعبارات السالبة.

وقد احتوى هذا المقياس على 13 بعد حيث أن كل بعد يمثل مهارة عقلية 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 الاستثارة -المرغوبة الاجتماعية.
المهارات المعرفية	التركيز-التصور العقلي -التدريب العقلي- إعادة التركيز-التخطيط للمنافسة.

❖ الجدول رقم (4): يبين محاور المقياس وما تحويه من أبعاد.

3-3-7 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها (30) رياضي من ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية 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.

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.

✓ 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 رياضي الدراسة الاستطلاعية.

4-3-7 ثبات المقياس:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.⁴ ولحساب ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل الثبات الذي هو في الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للاختبار، ولحساب معامل الثبات فإن هناك طرق عديدة من أهمها: طريقة التجزئة النصفية، والصورة المتكافئة، و طريقة إعادة الاختبار. وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار بعد 15 يوم على العينة قوامها (30) رياضي وقمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين، وقد تم حساب هذه النتائج بنظام SPSS 20 وكانت النتائج حسب الجدول الآتي:

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعاملات الإحصائية الأبعاد
0.848	0.72	0.02	29	30	وضع 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 العقلي
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 (5) يبين معامل الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس ومعامل الثبات الكلي.

(1) مقدم عبد الحفيظ، 1993، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ص 152.

و من هذا يمكننا أن نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات وهذا ما يبرهنه معامل الثبات $r = 0.70$
5-3-7 صدق المقياس:

الصدق يعني: مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه،¹ فيعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط، أما إذا أعد لقياس سلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق.² وهناك أنواع عديدة للصدق منها: الصدق الفرضي، صدق المحتوى، والصدق الذاتي، 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، والصدق الذاتي هو الجذر التربيعي ل معامل الارتباط $r = \sqrt{0.70}$ ومنه معامل الصدق يساوي 0.83 وهو موجب ويقترب من الواحد، نستنتج القول أن هذه الأداة صادقة فيما تقيسه.

8- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-8 الفرضية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير نوع الجنس." وللتأكد من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس وكانت نتائج الجدول على النحو الآتي:

الأبعاد	الجنس	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة "ف"	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	إناث	117	5.42	0.50	24.9	409	0.62	1.960	0.000	دال
	ذكور	294	5.37	0.79						
الفتحة بالنفس	إناث	117	5.60	0.58	11.9	409	0.38	1.960	0.001	دال
	ذكور	294	5.57	0.78						
الالتزام	إناث	117	5.30	0.54	2.07	409	2.25	1.960	0.15	دال
	ذكور	294	5.45	0.64						
التحكم في الفلق	إناث	117	3.78	0.65	8.81	409	2.76	1.960	0.003	دال
	ذكور	294	4.02	0.83						
الاسترخاء	إناث	117	3.82	0.75	4.70	409	2.32	1.960	0.03	دال
	ذكور	294	4.05	0.98						
التحكم في الخوف	إناث	117	3.88	0.97	0.84	409	3.73	1.960	0.77	غير دال
	ذكور	294	4.26	0.92						
قدرة الاستشارة	إناث	117	3.07	1.10	10.59	409	4.58	1.960	0.001	دال
	ذكور	294	3.73	1.40						

(2) مقدم عبد الحفيظ، 1993، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ص 146.

(3) أحمد صالح السعاف، 1989، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، ص 492.

دال	0.002	1.960	0.73	409	7.13	0.91	4.53	117	إناث	التركيز
						1.17	4.62	294	ذكور	
غير دال	0.17	1.960	0.63	409	5.73	0.86	4.89	117	إناث	التصور العقلي
						0.96	4.96	294	ذكور	
غير دال	0.76	1.960	3.17	409	0.09	0.99	4.54	117	إناث	التخطيط للمنافسة
						0.97	4.88	294	ذكور	
دال	0.003	1.960	4.17	409	9.12	0.72	4.25	117	إناث	التدريب العقلي
						0.88	4.64	294	ذكور	
غير دال	0.84	1.960	3.83	409	0.03	1.07	3.72	117	إناث	إعادة التركيز
						1.12	4.19	294	ذكور	
دال	0.000	1.960	0.93	409	23.52	0.67	5.11	117	إناث	المرغوبة الاجتماعية
						1.01	5.02	294	ذكور	

جدول رقم (06): يبين نتائج اختبار t-test على أبعاد المقياس حسب متغير الجنس.

1-1-8 تحليل نتائج الجدول:

يتبين لنا من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة عند كل من بعدي تحديد الأهداف و المرغوبة الاجتماعية (0.000)، بينما عند بعدي الثقة بالنفس و قدرة الاستثارة فقد بلغت قيمته (0.001)، أما بعدي التحكم في القلق و التدريب العقلي فقيمة مستوى دلالتهمسا يساوي (0.003) و كانت قيمته عند بعد الالتزام (0.15) و بعد الاسترخاء (0.03) و بعد التحكم في الخوف (0.77) و بعد التركيز (0.008) أما بعد التصور العقلي فكانت قيمته (0.17) و التخطيط للمنافسة (0.76) و كان مستوى الدلالة عند بعد إعادة التركيز (0.84) و بالتالي فأغلب قيم مستوى دلالة أبعاد المقياس كانت أصغر من مستوى الدلالة النظري (0.05) ومنه يمكننا أن نوكد قبول الفرضية الثانية التي تقول: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير نوع الجنس".

حيث كانت الفروق في المتوسطات لصالح الذكور في كل من بعد الالتزام و بعد التحكم في القلق و الاسترخاء و التحكم في الخوف و قدرة الاستثارة و التركيز و التصور العقلي و التخطيط للمنافسة و التدريب العقلي و إعادة التركيز، أما الفروق التي كانت لصالح الإناث فهي في كل من بعد تحديد الأهداف و بعد الثقة بالنفس و بعد المرغوبة الاجتماعية. بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند بعد تحديد الأهداف (0.62) و بعد الثقة بالنفس (0.38) و بعد الالتزام (2.52) و بعد التحكم في القلق (2.76) و بعد الاسترخاء (2.32) و بعد التحكم في الخوف (3.73) و بعد قدرة الاستثارة (4.58) و بعد التركيز (0.73) و بعد التصور العقلي (0.63) و بعد التخطيط للمنافسة (3.17) و بعد التدريب العقلي (4.17) و بعد إعادة التركيز (3.83) و بعد المرغوبة الاجتماعية (0.13) و أغلب هاته القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها (1.960) ما عدا بعد المرغوبة الاجتماعية و بعد التصور

العقلي و بعد الثقة بالنفس و بعد تحديد الأهداف عند درجة الحرية 409 و مستوى الدلالة (0.05).

أما "ف" المحسوبة فقد بلغت قيمتها في بعد تحديد الأهداف (24.95)، و بعد الثقة بالنفس (11.92) و بعد الالتزام (2.07)، و بعد التحكم في القلق (8.81) و بعد الاسترخاء (7.40)، و بعد التحكم في الخوف (0.84) و بعد قدرة الاستثارة (10.59) و بعد التركيز (7.18)، و بعد التصور العقلي (5.37)، و بعد التخطيط للمنافسة (0.09) و بعد التدريب العقلي (9.12)، و بعد إعادة التركيز (0.03) و بعد المرغوبة الاجتماعية (23.52)، حيث كانت درجة الحرية تساوي 409.

2-1-8 مناقشة الفرضية الثانية:

لقد دلت الأبحاث التي قام بها على أن أوسع مدى للفروق الفردية يظهر في سمات الشخصية، وأن أقل مدى لهذه الفروق يظهر في الفروق الجسمية، بينما يقع مدى الفروق الفردية في النواحي العقلية المعرفية بين هذين الطرفين، كما يتأثر مدى هذه الفروق بالجنس ذكرا كان أم أنثى، فمدى الفروق الفردية عند الذكور أكبر منه عند الإناث، حيث بعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا أن الفروق كانت في أغلب المهارات النفسية-الذهنية لصالح الذكور عكس الإناث التي كانت لصالحها الفروق في ثلاث مهارات وهي مهارة تحديد الأهداف، ومهارة الثقة بالنفس، ومهارة المرغوبة الاجتماعية، وهذا ما يؤكد أن الجنس يؤثر على مستوى المهارات النفسية - الذهنية، حيث أن هناك فروق فردية بين الإناث و الذكور فيما يخص هذه الأخيرة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول.

وهذا راجع حسب رأي الباحث لعدة أسباب و منها أن الرجال قوامون على النساء وظهر ذلك في كل من مهارة التحكم في الخوف و التحكم في القلق و التصور العقلي و التدريب العقلي أما فيما يخص سبب تفوق الذكور في مهارات الالتزام و التركيز و الاسترخاء فيعود إلى اختلاف شخصية الرجل على المرأة و كذلك الفرق في النمو العقلي بينهما، أما تفوق الإناث على الذكور في مهارة المرغوبة الاجتماعية فذلك يعود إلى طبيعة المجتمع الجزائري و ما تلقاه الأنثى من عطف و حنان من قبل الرجل أما فيما يخص الثقة بالنفس و تحديد الأهداف فسبب ذلك حسب رأي الباحث حاجة المرأة إلى إظهار للمجتمع مدى قوتها و كذلك الدعم الخاص التي تتلقاه من قبل الآخرين، حيث نعلم أن معظم إناث عينة البحث لهن مستوى معتبر سواء كان وطني أو قاري فيمكن افتراض أن هذه الفئة الرياضية واجهت العديد من الصعوبات و العراقيل في مختلف المستويات كاجتماعية، النفسية، و البدنية من أجل تحقيق أحسن النتائج و ما يؤدي بها إلى تطوير مهاراتها النفسية-الذهنية، لما لها من حاجة إليها.

2-8 الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعا لمتغير السن" وكانت نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس حسب الجدول الآتي:

الأبعاد	الفئة	(ن)	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف" ف" الحسوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحديد الأهداف	(13-11)	76	3.04	1.06	13.23	407	0.000	دال
	(17-14)	83	3.21	1.28				
	(19-18)	91	2.93	1.27				
	(34-20)	161	4.30	1.21				
الفئة بالنفس	(13-11)	76	4.50	0.90	15.63	407	0.000	دال
	(17-14)	83	4.73	1.02				
	(19-18)	91	4.95	1.10				
	(34-20)	161	4.37	1.18				
الالتزام	(13-11)	76	4.79	0.82	02.41	407	0.066	دال
	(17-14)	83	5.02	0.96				
	(19-18)	91	5.12	0.94				
	(34-20)	161	4.86	0.96				
التحكم في الفلق	(13-11)	76	4.92	0.92	04.54	407	0.004	دال
	(17-14)	83	4.65	1.02				
	(19-18)	91	4.79	1.01				
	(34-20)	161	4.98	0.94				
الاسترخاء	(13-11)	76	4.17	0.65	13.00	407	0.000	دال
	(17-14)	83	4.13	0.90				
	(19-18)	91	4.41	0.87				
	(34-20)	161	4.82	0.82				
التحكم في الخوف	(13-11)	76	3.59	1.00	09.10	407	0.000	دال
	(17-14)	83	3.95	1.10				
	(19-18)	91	3.79	1.28				
	(34-20)	161	4.48	0.95				
قدرة الاستثارة	(13-11)	76	5.36	0.45	35.07	407	0.000	دال
	(17-14)	83	5.58	0.57				
	(19-18)	91	5.66	0.56				
	(34-20)	161	5.14	0.88				
التركيز	(13-11)	76	4.50	1.90	06.07	407	0.000	دال
	(17-14)	83	4.73	1.02				
	(19-18)	91	4.95	1.10				
	(34-20)	161	4.37	1.18				
التصور العقلي	(13-11)	76	4.79	0.82	2.30	407	0.07	دال
	(17-14)	83	5.02	0.96				
	(19-18)	91	5.12	0.94				
	(34-20)	161	4.86	0.96				
التخطيط للمنافسة	(13-11)	76	4.92	0.92	05.02	407	0.002	دال
	(17-14)	83	4.65	1.02				
	(19-18)	91	4.79	1.01				

				0.94	4.98	161	(34-20)	
				0.65	4.17	76	(13-11)	
دال	0.000	407	11.95	0.90	4.43	83	(17-14)	التدريب
				0.87	4.41	91	(19-18)	العقلي
				0.82	4.81	161	(34-20)	
				1.00	3.59	76	(13-11)	
دال	0.000	407	15.36	1.10	3.95	83	(17-14)	إعادة
				1.28	3.79	91	(19-18)	التركيز
				0.95	4.18	161	(34-20)	
				0.67	5.04	76	(13-11)	
دال	0.000	407	19.99	0.70	5.32	83	(17-14)	المرغوبة
				0.61	5.47	91	(19-18)	الاجتماعية
				1.11	4.67	161	(34-20)	

جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار ANOVA على أبعاد المقياس حسب متغير السن.

1-2-8 تحليل نتائج الجدول:

يتبين من الجدول رقم (05) أن قيمة مستوى الدلالة عند كل من الأبعاد تحديد الأهداف قد بلغت (0.000) و عند بعد الثقة في النفس بلغت قيمته (0.000) أما عند الالتزام فقد بلغ مستوى الدلالة (0.06) و بعد التحكم في الخوف (0.004) و بلغ عند بعد الاسترخاء (0.000) وكذلك عند كل من بعد التحكم في القلق و قدرة الاستثارة، و التركيز، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.000) بينما عند بعد التصور العقلي (0.07) أما التخطيط للمنافسة (0.002) و قد بلغت قيمة مستوى الدلالة عند كل من بعد التدريب العقلي و بعد إعادة التركيز و بعد المرغوبة الاجتماعية (0.000) و بالتالي فأغلب أبعاد المقياس قيمة مستوى الدلالة عندها أصغر من مستوى الدلالة النظري و الذي قيمته (0.05) ما عدا بعدي الالتزام و التصور العقلي كانت قيمتهما أكبر من مستوى الدلالة النظري و إذا ما قمنا بحساب معدل مستوى الدلالة عند كل بعد لوجدنا هذا المعدل قيمته أصغر من مستوى الدلالة النظري و منه يؤكد الباحث قبول الفرضية الأولى التي تقول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في تأثير السن على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر".

و هي فروق لصالح الفئة العمرية (34-20) في بعد تحديد الأهداف، و بعد الاسترخاء و بعد التحكم في الخوف، إعادة التركيز و بعد التخطيط للمنافسة و التدريب العقلي، أما في بعد الثقة بالنفس، و بعد قدرة الاستثارة، و بعد التركيز، و بعد التصور العقلي، و بعد الالتزام و بعد التحكم في الخوف، و بعد المرغوبة الاجتماعية فكانت الفروق لصالح الفئة العمرية من (19-18) لذوي المتوسطات الأعلى. أما الفئتين العمريتين (13-11)، (17-14) فلم تكن الفروق لصالحهما تماما. فيما بلغت قيمة "ف" المحسوبة عند أبعاد المقياس على النحو التالي، حيث بلغت القيمة عند بعد تحديد الأهداف (13.23)، و بعد الثقة بالنفس (15.63)، و بعد الالتزام (2.41)، و بعد التحكم في القلق (4.54)، أما بعد الاسترخاء فكانت قيمت "ف" المحسوبة (13)، و بعد التحكم في الخوف (9.10)، و بعد قدرة الاستثارة (35.07)، و بعد التركيز (6.07)، و بعد التصور العقلي (2.30)، و

بعد التخطيط للمنافسة (5.02)، وبعد التدريب العقلي (11.95)، و بعد إعادة التركيز (15.36)، أما بعد المرغوبة الاجتماعية (19.99)، عند بلغت درجة الحرية 407 حيث كان الفئة الأولى والتي كان سنها بين (11-13) تحتوي على 76 رياضي، و الفئة الثانية التي سن أفرادها بين (14-17) تحتوي على 83 رياضي بينما احتوت الفئة الثالثة و كان سن أفرادها بين (18-19) على 91 رياضي أما الفئة الرابعة فاحتوت على رياضيين كان سنهم بين (20-34) و كان عددهم 161.

2-2-8 مناقشة الفرضية بالنتائج:

إن أفراد العمر الواحد يختلفون فيما بينهم في جميع خصائصهم الجسمية مثل طول القامة، الوزن، قوة الأبصار وغيرهم من الوظائف الحسية، وهذا يعنى أن لكل منا شخصيته الفريدة ، والتي تنعكس وتؤثر في سلوكه، وتفكيره وانفعالاته ومدى تفاعله مع غيره من الأفراد، فما بال الأفراد بمختلف أعمارهم و كان المغزي من الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تبعاً لتغير السن، حيث تبين لنا من خلال تحليل و عرض النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لصالح كل من الفئتين العمريتين (20-34) و الفئة العمرية من (18-19) وكانت هاتين الفئتين تحتوي على الرياضيين الأكبر سناً في عينة البحث، حيث كانت المهارات عند الفئتين أفضل من الفئتين الأخرين.

ويمكننا أن نفسر هذه النتائج بأن هناك فروق فردية لدى الرياضيين في مستوى المهارات النفسية-الذهنية إذ أن هناك أثر واضح لتأثير السن على مستوى المهارات النفسية-الذهنية، وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) حيث يتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب. أما فيما يخص ارتفاع مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى الرياضيين الأكبر سناً مقارنة بالرياضيين الأصغر سناً فيمكننا تفسيرها بالخبرة المكتسبة من طرف الرياضيين ذوي السن الكبير من خلال احتكاكهم بالمستوى العالي وكذلك التدريب الجاد للكبار خلافاً للأشبال و الأصغار الذين يلقون إهمالاً و خاصة في بلدنا الجزائر رغم امتلاكهم لمؤهلات لا يمكن صرف النظر عنها، وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) في كتابه تحت عنوان تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي بأن هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط...و الواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، و هناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل. فعلى سبيل المثال كلما تعلم الناشئ الرياضي المبتدئ وضع أهداف واقعية تتحدى قدراته ساعد ذلك على تنمية ثقته بنفسه.⁵

(1) أسامة كامل راتب، 2004، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، ص102.

أما (معيون دنونحتوش) يرى بأنه "ينبغي أن يدرك الآباء والمعلمون الخاصية للنمو وأن القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار، وهم يلحقون بالطفل ضحرا كبيرا إذا ما توقعوا أن تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم العضلية كمهارات الكبار وخصائصهم"⁶. ومن هنا يمكننا أن نقول إن للسنة تأثير على مستوى المهارات النفسية الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية ومنه هناك فروق فردية واضحة وجليّة بين أفراد العينة تبعا لمتغير السن.

9- الاستنتاج العام:

من خلال إنجاز هذا البحث ولا سيما بعد تحليل ومناقشة الجزء التطبيقي يمكننا التوصل إلى النتائج العامة التي مفادها ما يلي:

- ❖ هناك فروق فردية واضحة بين الذكور والإناث في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية وكذلك توجد فروق فردية بين الممارسين الأكبر والأصغر سنا، حيث أنه كلما كان الرياضي أكبر سنا كلما كانت مهاراته النفسية-الذهنية عالية.
- ❖ تتأثر الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الرياضات التنافسية بالسن.
- ❖ تتأثر الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الرياضات التنافسية بنوع الجنس.
- ❖ الأنشطة الرياضية التنافسية لها دور هام في تطوير المهارات النفسية-الذهنية.
- ❖ النجاح الرياضي لا يكون إلا بالاهتمام بالجانب النفسي خاصة وما توصل إليه العالم من تطور في الجوانب الأخرى.

10- قائمة المراجع:

1-10 المراجع باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب، 2004، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة.
2. مقدم عبد الحفيظ، 1993، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية.
3. أحمد صالح السعاف، 1989، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض.
4. مقدم عبد الحفيظ، 1993، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية.
5. محمد علي محمد، 1986، علم الإجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
6. عمار بوحوش محمد الزيات، 1995، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. محمد حسن علاوي، 1992، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

10-2 المراجع باللغة الأجنبية:

- 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.