

علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في محافظة ميسان

م.م. علي مطير حميدي الكريزي
جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية

مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة قيد الدراسة. وقد تم تطبيق مقياس السمات الرياضية تصميم "تنكو" و "ريتشارد" اقتباس وتعديل د. محمد حسن علاوي. ومقياس استخبارات المهارات النفسية صممه كل من "ستيفان بل" و"جون إينسون" و"كريستوفر شامروك" وقد قام د محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبي كرة السلة بأندية محافظة ميسان (نادي العمارة ونادي ميسان ونادي دجلة) وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة.

الباب الاول : التعريف بالبحث :-

١_١ . مقدمة البحث وأهميته :

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استعمال قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة ولذا ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج التدريب للمهارات النفسية .

والمهارات النفسية تمثل بعدا مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وصار ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسا في تحقيق الفوز . وتتأثر مستويات الدافعية الرياضية لدى الرياضيين نتيجة دوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي الى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو

تحريضه لهم على بذل المجهود، فمُنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره... الخ كلها أساليب يمكن استعمالها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستعمالها عند الحاجة دون أن نلجأ الى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة .

وتتجلى أهمية البحث في الكشف عن المهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية التي ينبغي ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال المناهج الرياضية الطويلة المدى والتي يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة .

١-٢ . مشكلة البحث :

تعد كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، إضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاماً على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة السلة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي. فضلاً عن ان عدم اهتمام أغلب المدربين بالمهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية في مناهج التدريس والتدريب مما أدى الى ضعف مستوى المهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية التي يجب ان يتصف بها لاعبو كرة السلة الشباب. وبناء على ما تقدم قام الباحث بهذه الدراسة التي تهدف الى التعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها لاعبو كرة السلة مما قد يسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبين والذي يؤثر بدرجة عالية في أدائهم ونتائجهم.

١-٣ . أهداف البحث :

١-٣-١ . تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة في اندية العمارة، وميسان، ودجلة

١-٣-٢ . التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين كرة السلة في

اندية العمارة، وميسان، ودجلة .

١-٤ . فروض البحث: تمت صياغة فروض الدراسة على النحو الآتي:

١-٤-١ . هناك علاقة دالة احصائياً بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي

كرة السلة في محافظة ميسان .

١-٥ . مجالات البحث :

١-٥-١ . المجال البشري: لاعبو فئة الشباب لاندية العمارة وميسان ودجلة

١-٥-٢ . المجال المكاني: قاعة الشهيد سعد خلف سوييف.

١-٥-٣ . المجال الزمني: للمدة من (١-٢-٢٠٠٧ م لغاية ١-٣-٢٠٠٧ م).

الباب الثاني : الدراسات النظرية - الدراسات المشابهة:

٢-١ . الدراسات النظرية:

٢-١-١ . مفهوم الدوافع :

ان الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة. لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استعمالها يساعد في ضبط السلوك والتحكم فيه. وبما ان النشاط الرياضي هو احد انواع السلوك الانساني فهو اذاً يتأثر بالدوافع المختلفة ومن هنا انت اهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي الى اعلى المستويات .

والدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع والعطش او حالة نفسية كالحاجة الى الطمأنينة او الحاجة الى التعلم والمعرفة، وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة الى طرد الفضلات من الجسم مثلاً او حالة دائمية كالحاجة الى تحقيق الذات. ومن المعروف في مجال التعلم ان مستوى الانجاز للفرد في اية مهارة قد لايعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة ، حيث ان درجة التعلم تساوي مستوى الانجاز عند توافر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة وهناك اكثر من نظرية واحدة تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز ومن اهم هذه النظريات نظرية الدافع (Drive Theory) ونظرية الحرف (U) المقلوب (Inverted U Theory) .

فنظرية الدافع ترى أن مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع درجة التحفيز اي ان مستوى الانجاز سيتحسن بالضرورة اذا ازدادت شدة الحافزة اما نظرية الحرف (U) المقلوب فتشير الى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حيث ان الانجاز سيتحسن مع زيادة شدة الحافز الى حد معين، بعدها يتوقف التحسن في الانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز .

٢-١-٢ . مفهوم السمات النفسية :

يمكن تعريف السمة بانها استعداد دينامي او ميل، ثابت نسبياً الى نوع معين من السلوك أي يبدو أثره في عدد كبير من المواقف المختلفة . فالسيطرة استعداد او ميل الى الظهور او التسلط في اكثر المواقف التي تعرض المسيطر، والمثابرة استعداد للاستمرار في العمل على الرغم من صعوبته وجفافه في مواقف كثيرة يختلف فيها نوع العمل .

والسمات التي تميز شخصيات بعض الناس عن بعضهم ليست صفات طارئة عابرة عارضة أي تتوقف على المواقف الخاصة التي تعرض للفرد بل صفات ثابتة نسبياً أي يبدو اثرها في عدد كبير من المواقف المختلفة، وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه الى حد كبير(راجع ، ١٩٧٨ ، ٤٦١) . وبالنظر لما تلعبه السمات النفسية من اثر بالغ في التأثير على شخصية الرياضي وبالتالي على نتائج الانجازات التي يحصل عليها لذا صار مجال دراسة السمات النفسية للرياضي من المجالات المهمة .

٢-٢. الدراسات المشابهة :

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة توصل الباحث الى بعض الدراسات التي تناولت المهارات النفسية والسمات الدافعية وتم تحديدها فيما يأتي:

٢-٢-١. دراسات تناولت المهارات النفسية

- دراسة بثينة فاضل (١٩٩٩)

" الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات " ومن أهم نتائجها التعرف على المستوى الكمي للمهارات العقلية لدى المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد ووجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول). (فاضل، ١٩٩٩، ٥٦)

٢-٢-٢. دراسات تناولت دراسة السمات الدافعية الرياضية

- دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦)

بعض السمات الانفعالية المميزة للاعبين المراكز المختلفة في كرة السلة، وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض السمات الانفعالية المميزة للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة وتمثلت عينة البحث بـ(٦٠) لاعباً من أندية الدرجة الاولى في الدور المصري وتوصل الباحث الى ان نتائجها تميز لاعبي كرة السلة بسمات الثقة بالنفس والحرص والحيوية والمثابرة والاتزان الانفعالي والاستعراض وأنه لا توجد اختلافات بين مراكز اللعب في كرة السلة سوى في الثقة بالنفس والثقة الحيوية.

الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته :

٣-١. منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل الى النتائج وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية لملاءمته لتحقيق اهداف البحث حيث ان المنهج الوصفي اسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بدراستها (عبيدات واخرون، ١٩٨٨، ١٨٣).

٣-٢. مجتمع البحث :

ويقصد به الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (محبوب، ١٩٩٣، ١٨١) وحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية كونها تمثل صفة مجتمع البحث حيث تم تطبيق أدوات القياس على عينة تكونت من (٤٥) لاعباً في كرة السلة وتمثلت بأندية العمارة وميسان ونادي دجلة الرياضي والمشاركين في دوري المحافظة للشباب للموسم الرياضي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) والجدول رقم (١) يوضح عدد افراد مجتمع عينه البحث .

جدول رقم (١)

التوصيف العددي لعينة الدراسة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	ميسان	١٥
٢	العمارة	١٥
٣	دجلة	١٥

٣-٣. ادوات البحث : استعمل الباحث الأدوات الآتية:

٣-٣-١. اختبار المهارات النفسية:

ويسمى اختبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي وهي تشتمل على الأبعاد الآتية:

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

ويتضمن الاختبار ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله (٤) عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة عن عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه. (علاوي: ١٩٩٨ ، ٥٤٣-٥٤٧) .

٣-٣-٢- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية :

تصميم " تنكو " و " ريتشارد " ويتضمن المقياس (٥٥) عبارة تقيس (١١) سمة وهي: الحافز، والعدوان، والتصميم، والمسؤولية، والقيادة، والثقة بالنفس، والتحكم الانفعالي، والصلابة، والتدريبية، والضمير الحى، والثقة بالآخرين وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي. (علاوي: ١٩٩٨ ، ١٧-٢٦) .

٤-٤-٢- خطوات تنفيذ البحث :

٣-٤-١- تحديد المؤشرات المبحوثة .

بعد القيام بعملية المسح لعدد من المراجع العلمية لغرض تحديد اهم المهارات النفسية للاعبى كرة السلة لاختيار بعضها قام الباحث باعداد استمارة لاستطلاع اراء الخبراء والمتخصصين في مجال المهارات النفسية للاعبى كرة السلة. وقد عرضت الاستمارة على (١٥) من الخبراء * ضمن الاختصاصات (تعلم حركي، وعلم النفس، والاختبارات والمقاييس) وفي ضوء نتائج الاستبانة استبعدت المهارات النفسيه والتي حصلت على نسبة مؤويه اقل من (٧٥%) اذ ان للباحثين الحق في اختيار النسبة التي يرونها مناسبة عند اختيار المؤشرات وكما هو مبين في الجدول رقم (٢)

جدول رقم (٢)

الاهمية النسبية لاتفاق اراء الخبراء حول تحديد المهارات النفسية للاعبى كرة السلة

المؤشرات	النسبة المئوية	نسبة مقبوله	نسبة غير مقبوله
التصور	55,5%		*
الاسترخاء	88,7%	*	
الانتباه	98,5%	*	
القلق	88,7%	*	
الثقة بالنفس	95,5%	*	
دافعية الانجاز	97,4%	*	

قام الباحث بعرض استمارة الاستبانة على الخبراء الاتية اسماؤهم

١-د. يعرب خيون: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٢-د. قاسم لزام جبر: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، تعلم حركي كرة قدم.

٣-محمد عبد الوهاب: كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، علم النفس الرياضي

٤-م.د. رحيم عطية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، اختبارات وقياس

٥-م.د. عبد الكاظم جليل: كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، علم النفس الرياضي.

٦-م.د. كمال ياسين: كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان. تعلم حركي .

٧-م.د. محمد عيسي: كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، تعلم حركي .

٨-م.د. محمد حسين حميدي: كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، علم النفس الرياضي.

٣-٤-٢ تحديد سمات الدافعية:

بعد تحديد اهم الصفات الدافعية الرياضية التي توصل اليها الباحث قام باعداد استبانة اخرى لاستطلاع

اراء الخبراء لتحديد اهم سمات الدافعية الرياضية للاعبين كرة السلة وكما في الجدول رقم (٣)

جدول رقم (٣)

الاهمية النسبية لاتفاق اراء الخبراء في تحديد اهم سمات الدافعية الرياضية

ت	المؤشرات	النسبة المئوية	نسبة مقبوله	نسبة غير مقبوله
١	الحافز	95,5%	*	
٢	العدوان	95,5%	*	
٣	التصميم	55,5%		*
٤	المسؤولية	68,5%		*
٥	القيادة	95,5%	*	
٦	الثقة بالنفس	95,4%	*	
٧	التحكم الانفعالي	68,2%		*
٨	الصلابة	55,5%		*

١	التدريبية	%٩٥,٥	*
---	-----------	-------	---

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

بعد ان تم تحديد المهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٠٧/٢/٨ على عينة من (٥) لاعبين شباب في نادي الرسالة الرياضي في محافظة ميسان وذلك لغرض التأكد مما يأتي:

١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث

٢- التعرف على الوقت المستغرق .

٣- التأكد من مدى كفاءة الاستبانة.

٣-٥_ تقنين أدوات الدراسة:

على الرغم من أن أدوات الدراسة تم تقنينها من قبل في البيئة العراقية على مختلف الأنشطة ولها معاملات علمية عالية، إلا أن الباحث قام بتقنين أدوات الدراسة وقد أسفر ذلك عن:

٣-٥-١. ثبات المقياسين :

تم حساب معامل ثبات المقياسين بحساب معامل ألفا وباستعمال طريقة إعادة الاختبار لأبعاد مقياس المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي كرة السلة من نادي الرسالة في محافظة ميسان وكانت قيمة الفا (٠,٨٠٥) وهي قيمة غير دالة معنوياً وهذا يعني عدم وجود علاقة بين ابعاد المقياس مع بعضها مما يؤكد استقلال كل بعد في قياسه لابعاد المهارات النفسية قيد الدراسة(منسي:١٩٨٠، ٩) اما بالنسبة لحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار فقد كانت جميع معامل الارتباط بين درجات الاختبار الاول ودرجات الاختبار الثاني دالة معنوياً عند مستوى دالالة (٠,٠١) مما يؤكد أن المقياسين على درجة عالية من الثبات.

٣-٥-٢. صدق المقياسين:

قام الباحث بإجراء الصدق للاختبارين باستعمال الصدق المرتبط بالمحك عند التطبيق بالالتزام مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة (علاوي:١٩٩٩ ٥٤٣) وللتأكد من صدق المقياسين مرة أخرى قام الباحث باستعمال طريقة المقارنة الطرفية بين الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لدرجات الباحث باستعمال طريقة المقارنة الطرفية بين الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لدرجات الاختبارين وذلك بعد تطبيقهما على (٤٠) لاعبا كرة سلة من مركز شباب العمارة ومركز شباب حي الحسين وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما. وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لدرجات لاعبي كرة السلة على الاختبار دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وهذا يعني قدرة الاختبارين على التمييز وإظهار الفروق بين لاعبي كرة السلة وهذا يؤكد صدق الاختبارين قيد الدراسة، اما بالنسبة للصدق المرتبط بالمحك فقد تم تطبيق المقياسين بالتزامن مع كل من قائمة السمات الدافعية للرياضيين ومقياس الاستجابة

الانفعالية في الرياضة وقد أسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين الأبعاد المتشابهة في هذه المقاييس الأربعة. (علاوي: ١٩٩٩، ٢٠).

٣-٦_ الوسائل الاحصائية : استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

٣-٦-١_ الوسط الحسابي: (ناجي : ١٩٨٨، ٦٦)

٣-٦-٢_ الانحراف المعياري: (التكريتي: ١٩٩٦، ٨٣)

٣-٦-٣_ معامل الالتواء: (عوض : ١٩٨٣، ١٥٨)

٣-٦-٤_ الوسيط: (الطالب : ١٩٨١، ٣٩_٥٥)

٣-٦-٥_ النسبة المئوية: (ياسين : ١٩٩٦، ٨٩)

٣-٦-٦_ الاختبار التائي لعينتين غير مترابطتين: (العبيدي، ١٩٩٦، ٨٨)

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

- نتائج البحث وتحليلها :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمهارات

النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وترتيبها تنازليا (ن = ٤٥)

ترتيب المهارات النفسية تنازليا	النسبة المئوية للمهارة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية المهارات النفسية	١
الأولى	٧٧,٩	٣,٥٠	١٨,٦٩	دافعية الانجاز	١
الثانية	٧١,٠٠	٣,٨٠	١٧,٠٤	القدرة على التصور	٢
الثالثة	٦٦,٢	٣,٨٩	١٥,٨٩	الثقة بالنفس	٣
الرابعة	٦٤,٨	٤,٠٩	١٥,٥٦	القدرة على الاسترخاء	٤
الخامسة	٦٤,٣	٤,٤٦	١٥,٤٤	القدرة على تركيز الانتباه	٥
السادسة	٥٧,٣	٤,٤٢	١٣,٧٥	القدرة على مواجهة القلق	

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس _ ٢٤

يتضح من الجدول (٤) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية، وكذلك النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي: دافعية الإنجاز، والقدرة على التصور، والثقة بالنفس، والقدرة على الاسترخاء، والقدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق.

ويعزو الباحث تصدر بعد دافعية الإنجاز في الترتيب الأول لأبعاد المهارات النفسية الى أن لاعبي كرة السلة يبذلون جهدا كبيرا أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن أي الوصول للتفوق في الأداء مما يؤكد أن دافعية الانجاز أو دافعية التفوق تعد أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو

تفوق في الأداء الرياضي. (راتب: ١٩٩٠، ٣٠)، ثم يأتي بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل لاعب في ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستعملا في ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره. ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠) الى أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على السلة يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهو بذلك يقوي ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (راتب: ٢٠٠٠، ٣١٦-٣١٧).

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فيأتي في المرتبة الثالثة حيث تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد التي أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (محمد: ١٩٩٤، ٩٨-٩٩)، وتأتي بعد ذلك مهارة الاسترخاء حيث يوضح محمد العري شمعون (١٩٩٥) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (شمعون: ١٩٧٩، ٦٦) وهذا ما يحتاج اليه لاعبو كرة السلة حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

ويتميز لاعبو كرة السلة بالقدرة على تركيز الانتباه حيث يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (عنان: ٢١٩، ١٩٩٥)

ويرى عبد العزيز النمر، ومدحت صالح أنه لتحسين نسبة تصويب اللاعبين يجب تنمية اتجاهات صحيحة نحو التصويب من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبه وتعليم اللاعبين كيفية إغفال الأمور التي تشتت الانتباه وأن يروا فقط الكرة والحلقة في أذهانهم أثناء التصويب، إضافة الى بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق تركيز وتعزيز التصويبات الناجحة أما التصويبات الفاشلة فيتم تحليلها والاستفادة من تحليل أخطائها. (النمر: ١٩٩٨، ٣٥).

ويأتي في المرتبة الأخيرة القدرة على مواجهة القلق حيث يواجه لاعبو كرة السلة الكثير من المواقف التي ترتبط بالقلق أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي الى فقدان التوازن النفسي.

(علاوي: ١٩٩٨، ٣٧٩)، ويفسر كراتي (Cratty) ذلك بأنه عند وصول القلق الى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي الى قلة كفاءة مستوى الأداء المهارى (cratty: ١٩٧٩، ٣٢٤). ولذلك نرى أنه جاء فى المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب المهارات النفسية للاعبين كرة السلة حيث يعملون دائما على مواجهته والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب. ويتمشى ذلك مع نتائج الدراسة التى أجراها شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١) وتوصلت الى أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي الى تنمية وتطور العوامل النفسية (طموح الإنجاز - والتحمل النفسي - وهادفية الاستجابة - والقبول الاجتماعي). (ابراهيم : ٢٠٠١، ٨٧)، ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الأول للدراسة والخاص بالتعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة السلة قيد الدراسة وترتيبها.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للسمات
الدافعية الرياضية المميزة للاعبى كرة السلة وترتيبها تنازليا

م	السمات الدافعية الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للبعد %	ترتيب السمات الدافعية تنازليا
١.	الحالة التدريبية	٣,٩٦	٠,٨٥	٧٩,٢	الأولى
٢.	المسؤولية	٣,٨٨	٠,٤٩	٧٧,٦	الثانية
٣.	الحافز	٣,٨٠	٠,٦٩	٧٦	الثالثة
٤.	العدوان	٣,٤٩	٠,٧٩	٦٩,٨	الرابعة
٥.	التصميم	٣,٤٦	٠,٦٦	٦٩,٢	الخامسة
٦.	الصلابة	٣,٤٢	٠,٦٩	٦٨,٤	السادسة
٧.	الثقة بالنفس	٣,٤٠	٠,٧٥	٦٨	السابعة
٨.	القيادة	٣,٣٧	٠,٨١	٦٧,٤	الثامنة
٩.	التحكم الانفعالي	٣,٢٢	٠,٦٤	٦٤,٤	التاسعة

تشير تعليمات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية قيد الدراسة الى أن زيادة درجة اللاعب فى السمة تعنى مدة قوة تلك السمة التي يمتلكها الرياضي حيث يحدد المقياس الحد الأقصى لدرجة السمة = ٥ . (علاوي: ١٩٩٩، ٢٠٠)، وبناء على ذلك يتضح من الجدول (٥) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية للسمات الدافعية الرياضية للاعبى كرة السلة مقارنا بالحد الأقصى (٥) لكل سمة على حده قد تم تحديد وترتيب السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى كرة السلة قيد الدراسة على النحو التالي: الحالة التدريبية، والضمير الحى، والمسؤولية، والثقة بالآخرين، والحافز، والعدوان، والتصميم، والصلابة، والثقة بالنفس، والقيادة، والتحكم الانفعالي.

ويعزوالباحث تصدر سمة الحالة التدريبية فى الترتيب الأول بين سمات الدافعية قيد الدراسة الى أن لاعبي كرة السلة ينتظرون بشغف المنافسة القوية ويضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويطمحون الى أن يكونوا دائما أفضل ويتقبلون المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك سيساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح، ومن ثم يتسم سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة والسعي للارتفاع بمستواهم الرياضى. ولذلك ينتظموا فى التدريب بشغف ويولونه كل اهتمامهم مقتنعين بأن ممارستهم للعبة كرة السلة تشبع حاجاتهم، ويسعى كل لاعب الى التدريب مع احترام قواعده بمحض إرادته منفذاً إرشادات وتعليمات المدرب واحترام وتقبل نصائحه (علاوي : ١٩٨٧ ، ٤٥٨)، ولأن الحافز (الدافع) هنا يمثل الدافع الشخصى لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعد مقياسا لجدية المحاولة من قبل اللاعب وأن يؤدي أفضل ما عنده. (شمعون: ١٩٧٩، ٨٥)، أما سمة العدوان فقد جاءت فى الترتيب السادس حيث أن هذه السمة تفرض على أداء اللاعب شيئاً من الخشونة فى اللعب لايهاب احتمالية الإصابة. فاللاعب ذو السمة العدوانية يهتم كثيرا بعدم الاستسلام للهزيمة أو التقهقر وبذلك يسهل عليه أن يقدم على السلوك الهجومي ويقدم على المواجهة ويستمتع بها ويعتقد أن تحقيق المكسب يتطلب منه أن يكون عنيفا فى أدائه. (خليفة: ١٩٨٥، ١٠٩)، أما سمة التصميم فقد جاءت فى الترتيب السابع حيث أن اللاعب الذي يتميز بالتصميم لا يستسلم بسهولة ويقبل على التدريب الجاد لفترات طويلة بما يمكنه ذلك من تحقيق أهدافه أي يبذل مزيدا من الجهد سواء أكان ذلك فى التدريب أم المنافسة ويستمر فى العطاء بجد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التدريب أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف متغيرة. (خليفة: ١٩٨٥، ١٠٩-١١٠) وتعد سمة الحالة التدريبية والضمير الحى والمسؤولية والثقة بالآخرين والحافز من أكثر السمات الدافعية المميزة للاعبي كرة السلة فى ضوء دراسة قيم المتوسطات الحسابية لها ويرجع الباحث تميز لاعبي كرة السلة بتلك السمات أكثر من باقي السمات الأخرى الى طبيعة اللعبة.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد مقياس

م	السمات الدفعية الرياضية المهارات النفسية	الحافز	العنوان	التصميم	المسئولية	القيادة	الثقة بالنفس	التحكم الاتقالي	الصلابة	التدريبية	الضمير الحي	الثقة بالآخرين
١	القدرة على التصور	٠,٠٤١	٠,٠٥٥ ٣	٢٣٥	٠,٥١٨	٠,١٥٧	٠,٤١٦ ٥٥	٠,٥٥٢	٠,١٩٢	٠,١٤٨	٠,١٥٦	٠,٠٠٤ ٣ ٧ ٨
٢	القدرة على الاسترخاء	٠,٢٤٠	٠,٠٢٠	٠,٣٨٠ ٥٥	٠,٤٠٧ ٥٥	٠,٠٢٤ ٤	٠,٣٥٤ ٥	٠,٣٠١ ٥	٠,٤٢١ ٥٥	٠,٣٥٩ ٥٥	٠,٢٥٦	٠,٠٢٨ ٨ ٨
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠,٢٦٣ ٥	٠,١٣ ١	٠,٣٤٦ ٥	٠,٢٥٣	٠,٠٥١ ٣	٠,٢٥٨ ٥	٠,٢٩٧ ٥	٠,٢٣١	٠,١٧٨	٠,٣٧٤ ٥٥	٠,٠٢١ ١ ٧
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠,٤١٢ ٥٥	٠,٠٨١	٠,١٢٠	٠,٢٩٣ ٥	٠,٠٩٠	٠,٢٨١ ٥	٠,٢٢٣	٠,٢٧٣ ٥	٠,٠٦٣	٠,٢١١	٠,٠٠٦ ٦ ٣
٥	الثقة بالنفس	٠,٠٧٧	٠,١١٤	٠,٣٨٠ ٥٥	٠,٤٧٤ ٥٥	٠,٢٦٧ ٥	٠,٤٥٦ ٥٥	٠,٢٥٩ ٥	٠,٣٤٩ ٥	٠,٥٠١ ٥٥	٠,٣٩٦ ٥٥	٠,٠٣٨ ٨ ٨ ٥
٦	دافعية الإنجاز الرياضي	٠,٤٢٨ ٥٥	٠,٠٥٦	٠,٤٣٠ ٥٥	٠,٣٢٥ ٥	٠,٢٥٩ ٥	٠,١٣١	٠,٢٣٦	٠,٤٦٩ ٥٥	٠,٥٥٩ ٥٥	٠,٤٢٢ ٥٥	٠,٠٢٠ ٢ ٥

السمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (٦) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات بين (٠,٥٠١)، و(٠,٢٥٩) بدلالة معنوية تتراوح بين (٠,٠١) ، و(٠,٠٥) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو الآتي:

أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور وبضع السمات الدافعية

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى ٠,٠١ بين القدرة على التصور والثقة بالنفس وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي زادت فرصة استعمال القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد. (عنان: ١٩٩٥ ، ٣٤٤)

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية :

أظهرت نتائج الجدول رقم (٦) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠,٠١) بين القدرة على الاسترخاء وسمات (التصميم . والمسؤولية . والصلابة . والتدريبية) في حين ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القدرة على الاسترخاء وسمتى (الثقة بالنفس . والتحكم الانفعالي) ويؤكد هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء من أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخٍ Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (١٩٩٤) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخٍ حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتراً في حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (عنان: ١٩٩٥، ٣١٥)

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

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠,٠١) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات الضمير الحي في حين ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات (الحافز . والتصميم . والثقة بالنفس . والتحكم الانفعالي) وهذا يؤكد أن الانتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه Attention و التركيز Concentration من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة، ويذكر محمد العربي شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى الأداء.

رابعاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية الرياضية :

أظهرت نتائج الجدول رقم (٦) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠١) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وسمة الحافز، وعلاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القدرة على مواجهة القلق وسمات (المسؤولية . والثقة بالنفس . والصلابة)، ويرى صباح علي صقر أن القلق Anxiety يعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين وبخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها،(صقر: ١٩٩٤، ١١٢)

وقد اظهرت دراسة سافوي سي Savoy, c (١٩٩٣) أنه من الضروري خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز مقياساً لجدية المحاولة من قبل اللاعب للوصول للمستوى الأفضل(savoy: ١٩٩٣، ١٧٣)

خامساً : العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية:

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠١) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (التصميم . والمسؤولية . والثقة بالنفس . والتدريبية . والضمير الحى . والثقة بالآخرين) في حين ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠٥) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (القيادة . والتحكم الانفعالي . والصلابة) وهذا يعني أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضي، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض السمات الدافعية التي تتمثل في سمات (المسؤولية، والتصميم، والتدريبية، والضمير الحى والثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب الى أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح، ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً مهماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وصار الرياضي أكثر ثقة ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصير ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعد أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وبخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (راتب: ٢٠٠٠، ٣٤٢ - ٣٤٣).

سادساً : العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية :

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠١) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمات (الحافز . والتصميم . والصلابة . والتدريبية . والضمير الحى)، في حين ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (٠,٠٥) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمتي (المسؤولية . والقيادة) ويعني ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب كرة السلة

"قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحى وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسؤولية والقيادة، فرياضة كرة السلة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكده أسامة كامل راتب حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز فى أنشطة الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي: (راتب: ٢٠٠٠، ٧٨-٧٩) وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية ببعض السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى كرة السلة والمسهمة فى الإنجاز الرياضى ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده أوجيلفى Ogilive من أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التى تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسى للرياضيين فى المستويات العالية اتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية الآتية: الدافع. والثقة بالنفس. والتحكم الانفعالي. والضمير الحى. والقيادة. والتصميم. وصلابة الرأي. والعدوانية. والحساسية. والقدرة التدريبية. والثقة بالآخرين. (فاضل: ٢٠٠٠، ١٣)

ويتضح أيضاً من الجدول رقم (٦) وجود علاقة سالبة بين بعض المهارات النفسية كمهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية كسمة العدوان ويفسر ذلك أسامة كامل راتب بأن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة يتوقع منهم أن يكونوا أكثر استعداداً لإخراج السلوك العدوانى. (راتب: ٢٠٠٠، ٢٢) ويشير محمد حسن علاوي إلى أنه فى المجال الرياضى قد يتخذ التنافس بين بعض الفرق الرياضية اتجاهاً سلبياً لسبب أو لآخر، وعندئذ يحدث العدوان بين الفرقين المتنافسين (علاوي: ١٩٨٣، ١٦٤) ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الثالث الذى أثبت العلاقة الإيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعبى كرة السلة. "قيد الدراسة" ما عدا مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.

الاستنتاجات :

- فى حدود عينة البحث والنشاط الرياضى المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية.
- يتميز لاعبو كرة السلة "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: تتصور دافعة الانجاز المهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة تليها (القدرة على التصور) ثم (الثقة بالنفس) وبعدها (مهارة الاسترخاء) ومن ثم (تركيز الانتباه) واخيراً مواجهة القلق.
 - تميزت السمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة بالآتي: (الحالة التدريبية، والمسؤولية، والحافز، والعدوان، والتصميم، والصلابة، والثقة بالنفس، والقيادة، والتحكم الانفعالي)

أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (٠,٠١) ، (٠,٠٥) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر ردة فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

التوصيات :

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات يمكن التوصية بما يأتي.
- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
 - الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
 - ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
 - أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
 - أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم
 - التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
 - لإجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة

المصادر

أولاً: المصادر العربية

١. ابراهيم، شعبان، طارق بدر: العوامل النفسية المهمة في الإنجاز الرياضي للاعب كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠١، ٨٧).

٢. أسامة راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٤٥).
٣. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٧٢).
٤. أسامة راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٣).
٥. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ١٣).
٦. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٢٢).
٧. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٧٨-٧٩).
٨. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٤٣٢-٣٤٣).
٩. أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٠، ٣١٦-٣١٧).
١٠. أسامة راتب، أسامة كامل: دوافع التفوق فى النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٠، ٣٠).
١١. الطالب، نزار وكامل لويس: علم النفس الرياضي، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . ط ٢ . (٢٠٠٠، ٧٩).
١٢. النمر، عبد العزيز، مدحت صالح سيد: كرة السلة، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة، (١٩٩٥، ٢١٩).
١٣. خليفه، إبراهيم عبد ربه: الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، (١٩٨٥، ١٠٩).
١٤. راجح احمد عزت: اصول علم النفس دار القلم _ بيروت، (١٩٧٨، ٤٦١).
١٥. سالم، محمود محمد: سمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب فى كرة السلة، بحث منشور، المجلد الحادى عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير. (١٩٩٩، ٦٥).
١٦. شمعون، محمد العربي: السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، (١٩٧٩، ٨٥).
١٧. -: التدريب العقلى . الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثانى، (١٩٩٥، ٦٦).
١٨. صدقى نور الدين محمد: العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، (١٩٩٤، ٩٨-٩٩).

١٩. علاوي، محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٧، ٤٥٨).
٢٠. علاوي، محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٧، ٤٥٨).
٢١. علاوي، محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٧، ٤٥٨).
٢٢. علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٩، ٢٠).
٢٣. علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٩، ٢٠).
٢٤. علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٩، ٥٤٣).
٢٥. عنان، محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٥، ٢١٩).
٢٦. عنان، محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٥، ٣٤٤).
٢٧. عنان، محمود عبد الفتاح، البروفيل النفسي للمستويات الرياضية العالية، مقال علمي مقدم للجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة، المجلس الأعلى للجامعات، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠٠).
٢٨. فوزي أحمد أمين: بعض السمات الانفعالية المميزة للاعبين المراكز المختلفة فى كرة السلة، المؤتمر الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن، (١٩٨٦، ١٤).
٢٩. فوزي أحمد أمين: بعض السمات الانفعالية المميزة للاعبين المراكز المختلفة فى كرة السلة، المؤتمر الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن، (١٩٨٦، ٤٨).

ثانياً : المصادر الأجنبية :

- Cratty, B., : Movement Behavior and Motor Learning , 3rd Lea & Febiger Publisher , Philadelphia, 1979.
- 42 2. : Nash & Soline : A guide for Relaxation and Inner Mental Training , 1995
3. Nideffer . R. : The Athletics and Practice of Applied, Sport Psychology , Mcnoughton Gnu, Michigan, 1981.
4. Savoy . C., : A yearly Mental Training Program for Psychologist(Champaign) (2), June , 1993, PP, (173- 190).

Summary

RELATION PSYCHOLOGICAL SKILL WITH BASKETBALLPLAYERS

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

The estimation sport defensive measurement was applied, which is designed by "Ttko" and "Richard", modulated and quoted by Dr. Mohamed Hassan Alawy and inquiring

psychological skills measurement was designed by "Stephan Bill" , "John Alinson" and "Christopher Shambrok" Dr. Mohamed Hassan Alawy had prepared and translated it in to Arabic Language.

It was applied on Basketball players in missan city Clubs (al _amara clup & missan and djlh) , and the study had reached to determine the sport defensive Features that discriminates Basketball players, the results that there is a positive relation between some sport defensive features and psychological skills which discriminates Basketball players.

ملحق رقم (١)

جامعة ميسان

كلية التربية الرياضية

ميسان

الموضوع / استبانة

الاستاذ الفاضلالمحترم.

بعد التحية .

يروم الباحث اجراء دراسة بعنوان (علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في محافظة ميسان) راجيا منكم التفضل بالاجابة على ما ياتي خدمة منكم للبحث العلمي:

١- تحديد اهم المهارات النفسية .

٢- تحديد اهم سمات الدافعية الرياضية .

وذلك بوضع (خمس) درجات امام كل من السمات او الدوافع الواردة التي تأتي في الترتيب الاول

ووضع (اربع) درجات للسمات التي تليها ووضعت (ثلاث) درجات وهكذا كما في الجدولين المرفقين :

ولكم جزيل الشكر سلفا .

الباحث

المدرس المساعد

علي مطير حميدي

الدرجة	المهارات النفسية	ت
	القدرة على التصور	١
	الثقة بالنفس	٢
	دافعية الانجاز	٣
	القدرة على الاسترخاء	٤
	القدرة على مواجهة القلق	٥
	القدرة على تركيز الانتباه	٦
	القدرة على الانتباه الانتقائي	٧
	القدرة على اتخاذ القرارات	٨
	القدرة على ردة الفعل المناسبة	٩

٢- سمات الدافعية الرياضية :

الدرجة	سمات الدافعية الرياضية	ت
	الضمير الحي	١
	المسؤولية	٢
	الحالة التدريبية	٣
	العدوان	٤
	الحفز	٥
	التصميم	٦
	الصلابة	٧
	الثقة بالنفس	٨
	القيادة	٩
	التحكم الانفعالي	١١