

تقييم بعض المهارات النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القدس

بحث وصفي

على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د حسام حسين مطش

م.د ضياء ثامر مطر

جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلن لاعبا ام طالبا ، كما انه يسهم في الإعداد النفسي للرياضي والتهيئة قبل الدخول في المنافسات فالإعداد النفسي للرياضي مهم جدا لما له من أثار ايجابية على الانجاز في المنافسات، وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يحتاجون إلى العديد من الابحاث التي تمكن الباحثين والمدرسين والمدربين من معرفه قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهاريه والنفسية على وجه الخصوص والوقوف عليها لأجل الوصول إلى حل للمشاكل التي تواجه الطالب كما إن دراسة المهارات النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية يعني دراسة جانب مهم من الجوانب النفسية الهامة المؤثرة في الأداء الرياضي ولاسيما إن عمليه إعداد الرياضيين تتضمن العديد من الجوانب

الفصل الاول

١_التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد المجال الرياضي احد المجالات المهمة في حياة الإنسان وبالتالي فهو يحتاج كغيره من المجالات إلى تطوير ،وهذا لا يتم إلا من خلال البحوث والدراسات العديده من قبل المتخصصين والتي تسهم وبلا شك في تطوير هذا المجال فهذا المجال يسهم في إعداد الفرد وبناء الجسم السليم له إضافة إلى مساهمته أفعاله في عمليه الترويح عن النفس بالشكل الصحيح وإشغال وقت الفراغ بالطريقة الصحيحة، وهناك الكثير من العلوم التي تنصب في المجال الرياضي ومنها علم النفس الرياضي الذي يهتم في نفسية الفرد ويضع الحلول للمشاكل التي قد تواجهه سواء

١-٥ مجالات البحث
١-٥-١ المجال البشري طلبة كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة الدراسي(٢٠١٥-
٢٠١٦)
١-٥-٢ المجال أزمانى(الفترة من
٢٠١٥/١٢/٩م
ولغاية ٢٠١٦/٤/١٥م)
١-٥-٣ المجال المكاني(القاعات الدراسية
والقاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة).

الفصل الثالث

٣-٣ منهج البحث واجراءاته الميدانية
٣-١ منهج البحث: لقد حدد الباحثان منهج
البحث وهو المنهج الوصفي بالاسلوب
المسحي .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثان
مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة في جامعة القادسية للموسم
الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) والبالغ عددهم
(٧٤٣) طالباً وطالبة اما عينة البحث فقد تم
اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك
فقد تمثلت العينة في شعبة دراسية من كل
مرحلة بالنسبة للبنين اما بالنسبة للبنات فقد
تم اختيار شعبة أ من كل مرحلة والجدول
(١) يبين مجتمع البحث اما الجدول (٢)
يبين عينة البحث المختارة للدراسة.

منها البدني والمهاري والخططي والنفسي
ومن هذا كان لابد من التأكيد على الجوانب
النفسية للرياضيين ومن هذا تكمن أهميه
البحث في معرفة مدى امتلاك طلبة كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة للمهارات
النفسية ومعرفة المستوى الذي يتمتع به كلا
منهم بغية الاستفادة منها في إعدادهم خلال
مراحل الدراسه.

٢.١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في التعرف على بعض
المهارات النفسية لطلبة كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة(جامعة القادسية) وتقييمها
لمعرفة مدى امتلاكهم لها والتي تعتبر إحدى
أسباب نجاح الأفراد الرياضيين خلال
الانجاز الرياضي .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى

١- التعرف على بعض المهارات النفسية
لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢- تقييم بعض المهارات النفسية المختارة
للدراسة
٤-١ فروض البحث(يفترض الباحث):
١- ان افراد عينة البحث يمتلكون مستوى
جيد من المهارات النفسية.
٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين
أطلبة في امتلاكهم للمهارات النفسية قيد
الدراسة

جدول (١) يبين افراد مجتمع البحث

ت	المراحل الدراسيه	عدد الطلبة	
		بنين	بنات
١	الاولى	١٤٠	١٠
٢	الثانيه	١٨٥	٢٥
٣	الثالثه	١٩٢	٢٦
٤	الرابعه	١٤٥	٢٠

جدول (٢) يبين افراد عينة البحث المختارة للدراسة.

ت	المرحلة الدراسية	بنين		بنات		النسبة المئوية
		العدد	الشعبة	العدد	الشعبة	
١	الاولى	٢٩	ب	٥	أ	%٢٥
٢	الثانية	٢٨	د	١٢	أ	%٢٢
٣	الثالثة	٢٤	هـ	١٣	أ	%٢٠
٤	الرابعة	١٩	و	١٠	أ	%٢٧
١٥	المجموع	١٠٠	-	٤٠	-	-

٣-٤ خطوات اجراء البحث

٣-٤-١ تحديد متغيرات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف البحث فقد حدد الباحثان متغيرات دراسته وكالاتي

٣-٤-١-١ تحديد المهارات النفسية:

قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والادبيات السابقه المتعلقة بموضوع الدراسة (المهارات النفسية) وبعدها قاما الباحثان باعداد استمارة استبيان لجميع المهارت النفسية والتي تم عرضها على

الخبراء والمختصون * وذلك لغرض تحديد بعض المهارات النفسية لغرض دراستها والجدول رقم (٣) يبين المهارات النفسية المختارة للدراسة

جدول (٣) يبين المهارات النفسية المختارة للدراسة

ت	المهارات النفسية
١	القدرة على التصور
٢	القدرة على تركيز الانتباه
٣	الثقة بالنفس
٤	القدرة على الاسترخاء
٥	القدرة على مواجهة القلق
٦	دافعية الانجاز الرياضي

بمتغيرات الدراسة، وبعد ذلك تم تحديد المقياس الخاص بالمهارات النفسية (قيد الدراسة)

٣-٥ محكات جودة المقياس المستخدم في الدراسة (١)
٣-٥-١ صدق المقياس

*ملحق رقم (١) يبين ذلك.

وبذلك فقد اختار الباحثان المهارات النفسية التي حصلت على الاهمية النسبية الاكبر من الخبراء والمختصون وحسب قانون الاهمية النسبية.

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالدراسة:

عمد الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والادبيات السابقة بغية تحديد الاختبارات او المقاييس المتعلقة

المعاصرة _____، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م، ص ١٨٤.
٣-٥-٢ ثبات المقياس:
حساب الثبات للمقياس (بطريقة التجزئه النصفية).

وتتم هذه الطريقة عن طريق تقسيم فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الى نصفين او قسمين احدهما يشمل مجموعة الفقرات الزوجية والقسم الاخر يشمل مجموعة الفقرات الفردية . وبعد تطبيق المقياس تم الحصول على درجتين لكل مختبر ويذكر محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) ((تمتاز هذه الطريقة بانها

توفر نفس الظروف للاختبار في اجزاء نصفى الاختبار وكذلك تحافظ على نتائج الاختبار من عوامل التذكر والنمو والتاثيرات الاخرى التي تؤثر على اداء الاختبار (١))
وبعد ذلك تم تقسيم فقرات الاختبار او المقياس المستخدم في الدراسة قام الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للمقياس المستخدم في الدراسة بين نتائج المجموعتين وكما مبين في

يعد الصدق العامل الاكثر اهمية بالنسبه لمحكات جودة الاختبارات والقياس والصدق يعني ان يقيس الاختبار ما نريد ان نقيسه بت ولا شي غير مانريد ان نقيسه به. وبهذا فقد استخدم الباحثان صدق المحكمين (الخبراء) من خلال عرض مفردات الاختبار (المقياس) على عدد من الخبراء و المختصون في المجال الذي يروم الباحثان قياسه وبذلك فقد اجمع الخبراء على ان المقياس الذي تم عرضه عليهم هو فعلاً يقيس ما وضع من اجله وبهذا فقد تم الحصول على صدق الاختبارات

١- ضياء ثامر الشيباني: بعض القدرات العقلية والبدنيه وعلاقتها بفاعلية الاداء الهجومي للاعبى كرة السلة وحسب مراكز اللعب المختلفه، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨م، ص ٦٤.

٢- صلاح الدين محمد علام: القياس والتقييم التربوي والنفسى أساسياتة وتطبيقاته

الجدول (٤)

ت	المجموعة	الارتباط بين نصفى الاختبار	نسبة الارتباط الكلى
١	الفردية	٧٥%	٨١%
	الزوجية		

الاتساق الداخلي لنصف الاختبار، وليس للاختبار ككل ، ولحساب قيمة الارتباط

وقد ظهرت قيمة الارتباط بين نصفى الاختبار بانها معنوية ولكلا المقياسين وهذا دال على ثبات المقياس ويعد ذلك بمثابة

والتي اجمع الخبراء بنسب مئوية عالية على مدى ملائمتها وصلاحتها لمتغيرات الدراسة وقد تم تطبيق الاختبارات كالاتي:

١- تم تطبيق مقياس (المهارات النفسية) وذلك في ايام (الاثنتين) (الثلاثاء) (الاربعاء) (الخميس) والتي توافق ٢٥ / ٢٦ / ٢٧ / ٢٨ / ٢٩

٣-٨ الوسائل الاحصائية

اعتمد الباحث على استخدام الاحصائية spss ومنها استخراج الوسائل الاتية وذلك بما يتلائم مع الدراسة:

- النسبة المئوية = $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- قانون الاهمية النسبية

- الارتباط البسيط (بيرسون)

- اختبار Titest (للعينات المستقلة)

- معادلة سبيرمان براون.

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار

المهارات النفسية (قيد الدراسة) للمرحلة

الاولى

للاختبار ككل، يتم ذلك باستخدام معادلة (سبيرمان براون).

وكانت قيمة الثبات الكلي ٠,٨٢% للاختبار الاول و ٠,٨٩% للاختبار الثاني وهذا بدوره يؤكد على ان معاملي الارتباط ولكلا المتغيرين عالي ايضاً وهذا دال على ثبات المقياسين.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

في ضوء الدراسة التي يقوم بها الباحث ولغرض الوصول الى افضل طريقة لتنفيذ اجراءات البحث كان ولا بد من ان تكون هنالك تجربة استطلاعية وخاصة عند تنفيذ الاختبارات (المقياس) الخاص بالدراسة، وبهذا فقد قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية واحدة وذلك في يوم (الاحد) الموافق ٦ / ١ / ٢٠١٦ على عينة من الطلبة من افرادمجتمع البحث من خارج افراد العينة الرئيسية وقد يبلغ عددهم (١٥) فرد (١٠) منهم بنين و (٥) منهم بنات .

٣-٧ التجربة الرئيسية

بعد ان انهى الباحث عملية تحديد متغيرات دراسة وكيفية اختبارها وعملية الحصول على المقياس الخاص لاختبار تلك المتغيرات (المهارات النفسية المدروسة) قام الباحث باعتماد المقياس الذي تم اختياره الباحث

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة للعينات الواحدة والقيمة الجدولية والدلالة لطلاب المرحلة الاولى من افراد عينة البحث.

الدلالة	اختبار T للعينات الواحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المهارات النفسية	المرحلة
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	١,٣٠٨	٠,٨٤	١٤	٢٠,٤٨	١٥,٢٢	القدرة على التصور	الاولى
غير معنوي		١,٤٥		١,٨	١٤,٥	القدرة على الاسترخاء	
غير معنوي		١,٨٩		٣,٩	١١,٧	القدرة على تركيز الانتباه	
غير معنوي		٠,٢٠		٢,٩	١٢,١	القدرة على مواجهة القلق	
غير معنوي		٠,٤٨		١,٧	١٤,٤	القدرة على الثقة بالنفس	
غير معنوي		٠,١٨		٤,٤	١٦,٥	القدرة على دافعية الانجاز الرياضي	

قيمة (T) الجدولية (١,٣٠٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٣)

يبين الجدول رقم (٥) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسط الفرضي وكذلك قيمة الاختبار التائي للعينات الواحدة ودلالة الفروق،

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات النفسية (قيد الدراسة) للمرحلة الثانية

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة للعينات الواحدة والقيمة الجدولية والدلالة لطلاب المرحلة الثانية من افراد عينة البحث.

الدلالة	اختبار T للعينه الواحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المهارات النفسية	المرحلة	ت
	الجدولية	المحسوبة						
غير معنوي	١,٣٠٢	٠,٠٨٩	١٤	٣,٧	١٦,٥	القدرة على التصور	الاولى	
غير معنوي		١,٧٠		٢,٣٩	١٥	القدرة على الاسترخاء		
غير معنوي		١,٨٠		١,٦	١١,٨	القدرة على تركيز الانتباه		
غير معنوي		٠,٠٤٣		٣,٨	١٤	القدرة على مواجهة القلق		
غير معنوي		٠,١٥		٤,٣	١٢,٧	القدرة على الثقة بالنفس		
غير معنوي		٠,٠٩٠		١,٦	١٧,٣	القدرة على دافعية الانجاز الرياضي		

قيمة (T) الجدولية (١,٣٠٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩)

يبين الجدول رقم (٦) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسط الفرضي وكذلك قيمة الاختبار التائي للعينات الواحدة ودلالة الفروق

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات النفسية (قيد الدراسة) للمرحلة الثالثة

جدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة للعينات الواحدة والقيمة الجدولية والدلالة لطلاب المرحلة الثالثة من افراد عينة البحث.

ت	المرحلة	المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اختبار T للعينة الواحدة		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
	الاولى	القدرة على التصور	١٤,٧	٥,٤	١٤	١,٣٠	١,٣٠٠	غيرمعنوي
		القدرة على الاسترخاء	١٤,٣	٤,٩				غيرمعنوي
		القدرة على تركيز الانتباه	١٧,٥	٤,٥				غيرمعنوي
		القدرة على مواجهة الفلق	١٥,٣	٤,٥				غيرمعنوي
		القدرة على الثقة بالنفس	١٧,١	٤,٦				غيرمعنوي
		القدرة على دافعية الانجاز الرياضي	١٣,٢	٦,٤				معنوي

قيمة (T) الجدولية (١,٣٠٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٦)

يبين الجدول رقم (٧) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسط الفرضي وكذلك قيمة الاختبار التاني للعينات الواحدة ودلالة الفروق،

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات النفسية (قيد الدراسة) للمرحلة الرابعة

جدول رقم (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة للعينات الواحدة والقيمة الجدولية والدلالة لطلاب المرحلة الرابعة من افراد عينة البحث.

ت	المرحلة	المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اختبار T للعينات الواحدة		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
	الاولى	القدرة على التصور	١٦،٤	١،١	١٤	١،٩٩	١،٣١١	معنوي
		القدرة على الاسترخاء	١٦،٥	٢،٢		١،٨٨		غيرمعنوي
		القدرة على تركيز الانتباه	١٨،٦	٢		١،٥٠		غيرمعنوي
		القدرة على مواجهة القلق	١٤،٧	٢،٩		١،٩٩		معنوي
		القدرة على الثقة بالنفس	١٩،٨	٣،٤		٢،٠٥		معنوي
		القدرة على دافعية الانجاز الرياضي	١٩،٢	٢،٥		٢،١٥		معنوي

قيمة (T) الجدولية (١،٣٠٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢٨)

يبين الجدول رقم (٨) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسط الفرضي وكذلك قيمة الاختبار التائي للعينات الواحدة ودلالة الفروق،

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات المهارات

النفسية لطلبة المرحلة الاولى

من خلال العرض الخاص ماتم عرضة من نتائج اختبارات المهارات النفسية (قيد الدراسة) وكما موبين بالجدول (٥) ظهر ان قيمة الاوساط الحسابية هي قريبة من الوسط الفرضي وكذلك قيمة T للاختبار التائي هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (١,٣٠٨) ولجميع المهارات النفسية وبالتالي كانت هذه الابعاد من المقياس غيرمعنوي وكما نعرف ان الاوساط الحسابية اذا كانت قريبة من الوسط الفرضي فان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى قليل وانهم يحتاجون الى التدريب هذه المهارات المدروسة وخاصة اذا ما علمنا انهم طلاب مرحلة اولى ويعزوا الباحث سبب ذلك (طلاب المرحلة الاولى هم طلاب جدد على كلية التربية الرياضية وهذا هو تغيرجديد عليهم وبالتالي فانهم يتمتعون بمستوى قريب اوقليل من الوسط حسب ما اظهرت نتائج الاختبارات الخاصة بالدراسة وبالتالي فانهم يحتاجون الى التدريب المستمر للمهارات النفسية اي بمعنى ادق انهم قليلوالخبرة والقدرة على التصور والتحكم بمهاراتهم النفسية وهذا يعود على عدة امور منها التغير في واقعهم الدراسي والخوف من الفشل امام الزملاء او الاساتذة الامر الذي يؤدي بدوره الى اضعاف عزيمتهم وكذلك قلة

الشدة والحماس لديهم وهذا ما اكده رمضان

ياسين(٢٠٠٨م)^(١)

(الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الادارة وكذلك الافتقاد الى المتعة ٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات المهارات النفسية لطلبة المرحلة الثانية

من خلال العرض الخاص ماتم عرضة من نتائج اختبارات المهارات النفسية (قيد الدراسة) وكما موبين بالجدول (٦) ظهر ان قيمة الاوساط الحسابية للمهارات المدروسة متباينة فنجد ان الوسط الحسابي للقدرة على التصور العقلي والقدرة على دافعية الانجاز الرياضي هي اكبر بقليل من الوسط الفرضي وهذا دال على ان طلاب المرحلة الثانية يتمتعون بمستوى اكثر من الوسط وهذا مستوى جيد مقارنة بزملائهم من المرحلة الاولى وكذلك كانت قيم ما يتمتعون به من هذه المهارات النفسية المذكورة افضل من المهارات الاخرى والتي هي (القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيزالانتباه والقدرة على مواجهة القلق والقدرة على الثقة بالنفس) حيث كانت اوساط هذه المهارات المذكورة اقل من الوسط الفرضي وكذلك كانت قيمة الاختبار التائي للعينة الواحدة المحتسبة هي اقل بكثير من القيمة الجدولية والبالغة (١,٣٠٨) وهذا بدوره دال على ان هذه المهارات النفسية المذكورة اخيراً هي معنوية.

وهذا دال على ان الطلبة من افراد عينة البحث والمرحلة الثالثة يتمتعون بمستوى مقارب للوسط الفرضي ويمكن ان نحكم عليه انه مستوى لاياس به مقارنة بباقي المهارات النفسية الاخرى (قيد الدراسة) وكذلك ظهرت قيمة الاختبار التائي للعينات الواحدة للقدرة على دافعية الانجاز اكبر من القيمة الجدولية وبالغة (١,٠٩٨) وهذا ان دل على شي فانه يدل على معنوية الفرق، ويعزو الباحث ان سبب ذلك على ان الطلبة من افراد عينة البحث بدأت تزداد عندهم القدرة على تركيز الانتباه وكذلك القدرة على الثقة بالنفس من خلال تقدمهم بالدراسة وكذلك اكثر الدروس العملية التي مرت عليهم خلال ثلاث مراحل دراسية وكذلك اكتسابهم الخبرة فضلاً عن مشاركتهم في كثير من الفعاليات او البطولات الرياضية وهذا بدوره اكسبهم القدرة على الثقة بالنفس وهذا ما اكده صدقي نور الدين محمد (١٩٩٤م)^(١) ان الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على اداء اللاعبين وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً ايجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية^(٢)

١- ٤-٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات النفسية لطلبة المرحلة الرابعة من خلال ماتم عرضة من نتائج اختبارات المهارات النفسية (قيد الدراسة) وكما مبين بالجدول (٧) ظهر ان قيمة الاوساط الحسابية لمهارات (القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الثقة بالنفس) كان الوسط الحسابي لها اكبر من الوسط الفرضي

ويعزو الباحث سبب ذلك ان الطلبة من افراد عينة البحث ومن طلبة المرحلة الثانية قد بدعو يمارسون ويتدربون على الالعاب المختلفة ويشاركون في البطولات والدروس العملية وهذا يعمل على زيادة قدرتهم على دافعية الانجاز الرياضي وبالتالي فان طلبة المرحلة الثانية من افراد عينة البحث وحسب ما تم التوصل اليه من نتائج فهم في اشد الحاجة الى الاعداد والتوجيه النفسي والذي سوف يساعدهم على تخطي او تجاوز الضعف الحاصل لديهم في هذه المهارات المذكورة مسبقاً والتي تقلل من ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية وهذا ما اكده اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)^(١)

(ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف اعمارهم ومستوياتهم) وخاصة اذا ما علمنا ان الطلبة من افراد عينة البحث لم يصلو بعد الى درجة تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجه الصحيح.

٤-٢-٣ مناقشة نتائج اختبارات المهارات النفسية لطلبة المرحلة الثالثة

من خلال العرض الخاص ماتم عرضة من نتائج اختبارات المهارات النفسية (قيد الدراسة) وكما موبين بالجدول (٧) ظهر ان قيمة الاوساط الحسابية لمهارات (القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الثقة بالنفس) كان الوسط الحسابي لها اكبر من الوسط الفرضي

وخاصة اذا ما علمنا ان للحالة النفسية او للمهارات النفسية دور مهم جداً في ممارسة النشاط الرياضي وهذا ماكدة عادل عبد البصير (١٩٩٩م)^(٣)

(تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظرالسيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكيف نفسه لملائمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواة وفعالية في المنافسات الرياضية)وكذلك يذكر مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٨م) (ان الاعداد النفسي يساعد في عملية البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال أليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لضممة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى)

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء ما قام به الباحثان من اجراءات بحثية وما توصل اليه من نتائج وضع الباحثان الاستنتاجات التالية:

للمهارات المدروسة اكبر من الوسط الفرضي ولكل المهارات وبصورة متباينة وهذا ان دل على شي فانه يدل على ان الطلبة من افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد فنرى ان الوسط الحسابي لمهارة القدرة على التصور هو اكبر من الوسط الفرضي وينسبة لابياس بها اما في مهارة القدرة على الاسترخاء فكان الوسط الحسابي اكبر بقليل او مقارب للوسط الفرضي اما في مهارة القدرة على تركيز الانتباه فكان الوسط الحسابي مقارب للوسط الفرضي اما في مجال القدرة على مواجهة القلق فكان مساوياً للوسط الفرضي اما في مجال القدرة على الثقة بالنفس كان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي وينسبة لابياس بها واخيراً في مجال القدرة على دافعية الانجاز الرياضي كان الوسط الحسابي اكبر بكثير من الوسط الفرضي ويرى الباحث ان الطلبة من افراد عينة البحث وللمرحلة الرابعة يحتاجون الى التدريب على بعض المهارات النفسية المدروسة والتي مستوى وسطها الحسابي مقارب للوسط الفرضي وكذلك يحتاجون الى دعم وتطوير المهارات النفسية التي يتمتعون بمستوى جيد فيها كالقدرة على دافعية الانجاز مثلاً والتي جاءت بلاشك من الخبرة المتراكمة ان صح التعبير من التدريب المستمر والمشاركات المتعددة في الالعاب والبطولات والمنافسات بين الطلبة انفسهم وهذا مؤشر جيد لطلبة المرحلة الرابعة

٥- ضرورة اجراء بحوث ودراسات اخرى
على مهارات نفسية اخرى وايجاد العلاقة
بينها وبين جوانب رياضية اخرى

١- ان الطلبة من افراد عينة البحث لجميع
المراحل يتمتعون بمستوى متوسط من
المهارات النفسية (قيد الدراسة)

٢- ان دلالة الفروق كانت غير معنوية على
الاغلب للمارات النفسية (قيد الدراسة)

٣- ان الطلبة من افراد عينة البحث يتمتعون
بستوى مقبول الى حد ما في قدرتهم على
التصور لجميع المراحل وكذلك في مجال
القدرة على دافعية الانجاز

٤- ان الطلبة من افراد عينة البحث
وللمرحلة الرابعة يتمتعون بمستوى جيد
ولجميع المهارات النفسية (قيد الدراسة)

٥-٢ التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من
استنتاجات وضع الباحث التوصيات التالية:

١- التأكيد على اهمية المهارات النفسية
لطلبة كلية التربية الرياضية ولجميع المراحل
الدراسية

٢- ضرورة اجراء اختبارات دورية من قبل
المختصين في المجال الرياضي النفسي
وللمهارات النفسية كافة

٣- ضرورة العمل على تدريب المهارات
النفسية ولكافة المراحل الدراسية وخصوصاً
المراحل الاولى من الدراسة

٤- التأكيد على دعم وتطوير الطلبة الذين
يتمتعون بمهارات نفسية جيدة لما لها من
تأثير ايجابي في قدرتهم على التعلم والاداء
المهاري الرياضي

ملحق (١)

يبين اسماء الخبراء الذين تم استطلاع ارائهم حول تحديد المهارات النفسية وكذلك حول صلاحية المقياس المستخدم في الدراسة وملائمة لعينة البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل
١	د.سلام جبار صاحب	استاذ مساعد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د.مي علي عزيز	استاذ مساعد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د.علي حسين هاشم	استاذ مساعد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د.رأفت عبد الهادي	استاذ مساعد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢)

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د.سلام جبار صاحب	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د.علي حسين هاشم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د.علي صكر	استاذ مساعد	علم النفس العام	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.حيدر كريم سعيد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يبين اسماء الخبراء الذين تم اجراء المقابلات معهم

ملحق (٣)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	ثامر حسين	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	فايز حسن عبد السادة	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	احمد موسى	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	ازهر حسن علوان	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (٤)

يبين مقياس المهارات النفسية المستخدم في الدراسة

الدرجات الخاصة بالاختبار											المراحل الدراسيه	المهارات النفسية	ت		
					١٤	١٢	١٢	١٤	١٦	١	١٨	الاول	تصور عقلي	١	
										٩					
				١٧	٢٠	٢٤	١٣	١٧	١٢	١٣	١	١٧	الثاني		
											٦				
				١٩	٢٠	١٠	١٨	١٢	٩	٢٤	١	١٠	الثالث		
											١				
											١	١٦	الرابع		
											٦				
					١١	١٤	١٧	١٧	١٥	١	١٥	الاول	الاسترخاء	٢	
										٥					
				١٦	١٥	١٢	١٤	١٨	١٢	١٣	١	١٨	الثاني		
											٧				
				٢٠	١٣	١٢	١٢	١٧	١١	٢٤	١	٩	الثالث		
											١				
											١	١٤	الرابع		
											٣				
					٨	٩	١٦	١٦	١٨	١	١١	الاول	تركيز الانتباه	٣	
										١					
				١٢	١٤	٩	١٠	١١	١٣	١٢	١	١٢	الثاني		
											٤				
				١٨	١٨	١٩	٢٠	٢٤	٩	٢١	١	١٧	الثالث		
											٢				
											١	٢٠	الرابع		
											٥				
					٧	١٢	١٣	١٤	١٨	١	١١	الاول	مواجهة القلق	٤	
											١				
				١٨	١٧	٨	١٣	٨	١٨	١٤	١	١٤	الثاني		
											٦				
				٢٢	٢٠	١٤	١٥	٩	٨	١٦	١	١٧	الثالث		
											٧				
													الرابع		

الدرجات الخاصة بالاختبار											المراحل الدراسيه	المهارات النفسية	ت
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	---------------------	---

					١١	١٤	١	١٧	١	١	١	الاول	٥ الثقة بالنفس	
							٦		٥	٥	٥			
			١	٢	١٣	١٠	١	١٢	١	٩	١	الثاني		
			٢	٤			٢		١		٢			
			١	١	١٥	٢٤	٢	١٥	١	١	٩	الثالث		
			٩	٩			٢		٨	٣				
										١	٢	الرابع		
										٢	٤			
					٨	٢٠	١	١٩	٢	١	١	الاول	٦ دافعية الانجاز الرياضي	
							٣		٣	٧	٥			
			١	٢	١٠	١٨	١	١٨	١	١	٢	الثاني		
			٨	٠			٩		٣	٨	٢			
			٢	١	١٠	٨	١	٧	٢	١	٦	الثالث		
			٤	٢			٧		٢	٣				
										٢	١	الرابع		
										٤	٥			

الهوامش:

المصادر

- ١- القرآن الحكيم، سورة العلق، الآية ٤،
 - ٢- اسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي - المفاهيم-التطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
 - ٣- اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٦م، ص٣٢
 - ٤- اسامه كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
 - ٥- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ م .
 - ٦- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
 - ٧- احمد صلاح الدين خليل: موجات إلفا كموشن لتطوير المهارات العقلية ومستوى الاداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعه حلوان، العدد الخمسون، مصر، ٢٠٠٧م
 - ٨- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط١، الاسكندرية، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٦،
- ١- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٨م، ص١٠٥.
- (١) اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م، ص٨٥.
- (١) عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بينا لظريته والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ م، ص٥١٢.
- (٢) صدقي نور الدين: العلاقة بينا لاتجاهات النفس والثقافة الرياضية كسمة وكحالة دلالة عبيكرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، المؤتمر العلمي للرياضة والابداء الاول لمبيته والتراكمات والتحديات، كلية التربية لرياضة للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤، ص٦٩.
- (٣) مفتي ابراهيم محمد: التدريب الرياضي الحديث، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م، ص٢٣٣.

الهجومى للاعبى كرة السلة وحسب مراكز اللعب المختلفه،رسالة ماجستير غير منشوره،جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨م.

١٥- على سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء فى المجال الرياضى، ط١، جامعه القادسية، ٢٠٠٤م.

١٦- عادل محمد : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيرين الجنس والمرحلة الدراسية (دراسة مقارنة) ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، ٢٠٠٢م .

١٧- . عادل عبد البصير، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م

١٨- قيس ناجي وسيوطي ، الاختبارات والقياس ومبادئ فى المجال الرياضى، ط٢، مطبعة التعليم العالى، ١٩٨٧.

١٩- محمدحسن علاوي: مدخل فى علم النفس الرياضى، القاهرة، مركزالكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

٢٠- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.

٢١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس فى التربية الرياضية وعلم

٨- تيرس عوديشو انويا: دليل الرياضى للاعداد النفسى، ط١، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠٢، ص٨٨.

٩- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم: مناهج البحث العلمى فى التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة، ١٩٧٣

١٠- رمضان ياسين: علم النفس الرياضى، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٨م.

١١- سعيد نزار سعيد: المهارات النفسيه للاعبى كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضى، رسالة ماجستير منشوره ،مجلة علوم التربية الرياضية،جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، العدد الثانى، العراق، ٢٠١١م.

١٢- صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسى والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، المؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤

١٣- صلاح الدين محمد علام: القياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.

١٤- ضياء ثامر الشيباني: بعض القدرات العقلية والبدنيه وعلاقتها بفاعلية الاداء

الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،
١٩٨١م.

٢٨- وجيه محجوب :طرائق البحث
العلمي، ط٢، بغداد، دار الحكمة للطباعة
والنشر، ١٩٨٨٣٠

٢٩- Basil Blaekwell : Blasé, al .
educational Administration, OX
ford , 1990

النفس الرياضي محمود حسن اسماعيل:
مناهج البحث في اعلام الطفل، القاهرة، دار
النشر

٢٢- محمود شمال المحمداوي: قياس
الظغوط المهنية لدى اعضاء هيئه التدريس
في الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية الاداب ،الجامعة
المستنصرية، ١٩٩٠م.

٢٣- ميثاق غازي: بناء وتطبيق مقياس
التصور العقلي لدى لاعبي الكرة
الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية ،جامعة البصرة، ٢٠٠٤

٢٤- مضر عبد الباقي سالم : تقويم درس
التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة في
العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية،
٢٠٠٠ .

٢٥- .مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي
الحديث ، ط١، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢٦- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم
الياسري : القياس والتقويم في التربية
البدنية ، ط١ ، ص الوراق للنشر ، عمان
، ٢٠٠٣ .

٢٧- نزار الطالب ومحمد السامرائي، مبادئ
الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار

تقييم بعض المهارات النفسية لدة طلبة كلية التربية البدنية (٢٩٠)
