



Research Paper

## بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي للاعبين منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة

غيث محمد كريم<sup>1</sup>, حاتم فليح حافظ<sup>2</sup>, حسنين عبد الكاظم فيروز<sup>3</sup>

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة. [ghaithm.karim@uokufa.edu.iq](mailto:ghaithm.karim@uokufa.edu.iq)

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة. [Hatemf.shabani@uokufa.edu.iq](mailto:Hatemf.shabani@uokufa.edu.iq)

3 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة. [hassaneina.fairouz@uokufa.edu.iq](mailto:hassaneina.fairouz@uokufa.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

This article has undergone rigorous peer review by distinguished scientific committees and is one of the papers presented at the 1st International Scientific Conference on Sports Sciences 2024, held on August 28-29, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2024.186071>

Submission Date 13/06/2024

Accept Date 15/11/2024

### المستخلص

من العناصر التي تؤثر على مستويات أداء اللاعبين وتلعب دورا كبيرا في تعزيز وتنمية الأداء هي السمات النفسية ومكونات التلق الرياضي، فموهبة اللاعب وأدائه وكذلك الأداء العام للفريق تتأثر بشكل مباشر بوجود خلل أو قصور نفسي، وبالتالي فإن المكون النفسي يحتاج إلى عناية فائقة من خلال تطوير المناهج والبرامج النفسية وتشخيص وتحديد عيوب الفريق من خلال الجوانب النفسية للفرق وإجراء البحوث والدراسات النفسية. لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم إلى تدريبات ومباريات منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة قلة الاهتمام بالحالة النفسية. لذا فقد لجأ الباحثون إلى دراسة متغيرين يرى بأنهما جديرين بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية و التفوق الرياضي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في الفعالية التي يمارسها، فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وكانت أهم الاستنتاجات لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية (التصور- الاسترخاء- مواجهة القلق - التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. وكانت أهم التوصيات سمة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية , التفوق الرياضي , الكرة الطائرة

## Some psychological skills and their relationship to the athletic excellence of the players of the University of Kufa volleyball team

Ghaith Mohammed Karim<sup>1</sup>, Hatem Fleih Hafez<sup>2</sup>, Hassanein Abdul

Kadhim Fairouz<sup>3</sup>

1 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

2 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

3 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

### Abstract

The psychological traits and components of athletic brilliance are among the elements that affect the players' performance levels and play a major role in enhancing and developing performance. The player's talent and performance, as well as the overall performance of the team, are directly affected by the presence of a psychological defect or deficiency. Therefore, the psychological component needs great care through developing psychological curricula and programs, diagnosing and identifying team defects through the psychological aspects of the teams, and conducting psychological research and studies. The researchers noticed, through their follow-up to the training and matches of the University of Kufa volleyball team, a lack of interest in the psychological state. Therefore, the researchers resorted to studying two variables that they see as worthy of study and research, namely psychological skills and athletic excellence, due to their major role in influencing the athlete's level and achieving excellence in the activity he practices. The researchers used the descriptive approach, and the most important conclusions for the scale of athletic excellence and the dimensions of psychological skills (visualization - relaxation - confronting anxiety - focus - attention - self-confidence - motivation for athletic achievement), did not achieve a significant correlation. The most

important recommendations were to focus on the dimensions of the athletic excellence of the players of the University of Kufa volleyball team, with an interest in identifying the strengths and weaknesses, observing their development, and continuing to evaluate them while recording the rates of each player.

**Keywords:** Psychological skills, athletic excellence, volleyball.

## 1- التعريف بالدراسة

### 1-1 المقدمة وأهمية الدراسة

لضمان أداء اللاعب بأعلى مستوياته، يتعين عليه الالتزام ببرنامج التدريب الذي أعده له المدرب مسبقاً، والذي يشمل الإعداد الذهني والبدني. وهذا الأخير بالغ الأهمية لقدرة اللاعب على الأداء بأعلى مستوياته سواء قبل أو أثناء الأحداث الرياضية. والنمو الذي شهدناه في الرياضة والأنشطة ذات الصلة ليس إلا نتيجة لعدة تحقيقات ودراسات ومبادرات علمية ساعدت في تقدم الحركة الرياضية. وقد يكون علم النفس الرياضي أحد هذه المجالات الحاسمة في النشاط الرياضي، كانت الأبحاث الشخصية الرياضية أولى الدراسات والأبحاث التي بدأ بها هذا العلم، حيث أجريت دراسات حول الظواهر النفسية المختلفة (مثل القلق والخوف والإثارة العاطفية) وارتباطها بالإنجاز الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العوامل النفسية قد يكون لها أحياناً تأثير إيجابي أو سلبي على النجاح الرياضي. إن الإجهاد البدني والعقلي الشديد الذي يتعرض له لاعبو الكرة الطائرة أثناء المباراة هو نتيجة لنشاطهم المكثف في المباراة، وبالتالي فإن العنصر النفسي يلعب دوراً كبيراً في تقدم ونمو مستوى اللاعب واستقراره في الأداء من خلال إعداد اللاعب نفسياً للمنافسات. ومن العناصر التي تؤثر على مستويات أداء اللاعبين وتلعب دوراً كبيراً في تعزيز وتنمية الأداء هي السمات النفسية ومكونات التألق الرياضي، فموهبة اللاعب وأدائه وكذلك الأداء العام للفريق تتأثر بشكل مباشر بوجود خلل أو قصور نفسي، وبالتالي فإن المكون النفسي يحتاج إلى عناية فائقة من خلال تطوير المناهج والبرامج النفسية وتشخيص وتحديد عيوب الفريق من خلال الجوانب النفسية للفريق وإجراء البحوث والدراسات النفسية. ومن هنا تتضح أهمية الدراسة الحالية التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتفوق الرياضي للاعبين في جامعة الكوفة بالكرة الطائرة، الأمر الذي سيساعد في الكشف عن بعض العوامل النفسية التي إذا تم التعامل معها ستمكن اللاعبين من تحقيق أداء متقدم خلال المنافسات الرياضية.

### 2-1 مشكلة الدراسة

يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية أثناء المباريات وفي جميع الفعاليات ولكن تختلف من لعبة إلى لعبة أخرى حسب نوع الاداء , إن الجوانب النفسية لها تأثير كبير على الكرة الطائرة، وبالتالي فإن هذا له تأثير كبير على أداء اللاعبين أيضاً. وبما إن الباحثين من خلال اطلاعهم ومتابعتهم وقربهم من منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة كان مستواهم متواضعا الى حد بعيد وذلك من نواحي كثيرة ولكن الشيء الذي أُنْتَبه له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام ونتيجة لذلك، يحاول الباحثون تحديد مدى ارتباطه بخصائص التفوق الرياضي. ولهذا السبب، فإن فريق الكرة الطائرة بجامعة الكوفة هو موضوع هذه الدراسة.

### 3-1 هدف الدراسة

1- التعرف على الفروق بين (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة .

### 4-1 فرضا الدراسة

1. يوجد اختلاف إحصائي بين لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة الكوفة (التفوق الرياضي والصفات النفسية).
2. يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المهارات النفسية وجوانب التفوق الرياضي بين لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة الكوفة (التفوق الرياضي والصفات النفسية).

### 5-1 حدود الدراسة

- 1- 5 - 1 المجال البشري : لاعبو الكرة الطائرة في منتخب جامعة الكوفة
- 1- 5 - 2 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة .
- 1- 5 - 3 المجال الزمني : 1 \ 11 \ 2023 ولغاية 1 \ 2 \ 2024 .

## 2- منهجية الدراسة

### 1-2 منهج الدراسة

استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة وفروضها.

### 2-2 عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من (14) لاعبا من لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم.

### 3-2 الاجهزة والوسائل

- من بين تقنيات البحث الاستبيانات

- المقابلات الفردية

- المصادر

### 2.الأدوات والأجهزة المستخدمة

- حاسبة إلكترونية من نوع كاستون.

الرقم (1) هو نوع الحاسبة الشخصية (ACER).

المستلزمات المكتبية مثل الأقلام والأوراق.

كرات طائرة عدد (10)

### 4-2 الاجراءات الميدانية للدراسة

#### 1-4-2 مقياس المهارات النفسية

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية ( النفسية ) المهمة للأداء الرياضي وصممه

(بل) , و(جون البنسون), و (كريستوفر شامبروك), و قد قام (محمد حسن علاوي, واخرون, 2003)<sup>(1)</sup>

باقتباسه وتعديله ويتكون ابعاده من:-

- التصور

- التركيز الانتباه

- مواجهة القلق

- الثقة بالنفس حافز للنجاح في الرياضة

يشتمل المقياس على أربع وعشرين فقرة وستة أبعاد، يمثل كل منها أربع عبارات، على النحو التالي:

باستثناء العبارة (13) في الاتجاه المعاكس للبعد، يشتمل الإدراك على العبارات التالية: (19، 13، 7، 1)، وكلها إيجابية.

باستثناء العبارة (8) في الاتجاه المعاكس للبعد، فإن العبارات (20، 14، 8، 2) التي تشكل الاسترخاء

كلها إيجابية.

العبارات (21، 15، 9، 3) التي تكون في الاتجاه المعاكس للبعد هي أمثلة على تركيز الانتباه.

العبارات (22، 16، 10، 4) التي تكون في الاتجاه المعاكس للبعد كلها جزء من مواجهة القلق.

الثقة بالنفس، والتي تشمل العبارات التالية: (23، 17، 11، 5) و(17، 5) في اتجاه البعد و(11، 23) في

عكس اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة عن عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا

تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة

قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة

تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً. وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت

أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا

البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها

هذا البعد. وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط

الفرضي (84).

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي؛ كمال الدين عبدالرحمن؛ عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في فعالية 100 متر (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص345.

## 2-4-2 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

بالإضافة إلى الدرجة الكلية والتي تتكون من 54 فقرة، يقيم هذا المقياس ثلاث خصائص تكشف عن موقف الفرد تجاه الرياضة بشكل عام والبراعة الرياضية بشكل خاص، وأبعاد المقياس هي كما يلي: 1- البعد (الاتجاه نحو ضبط النفس) يحتوي على 18 عبارة، منها 16 عبارة سلبية وتذهب ضد اتجاه البعد، و(2) منها إيجابية، والجمل الجيدة هي (24، 30)، بينما العبارات السلبية هي (7، 11، 12، 17، 20، 21، 28، 37، 38، 40، 42، 43، 44، 47، 51، 52).

تتضمن العبارات الثمانية عشر التي تشكل البعد (الاتجاه نحو الشعور بالمسؤولية) 14 عبارة سلبية وهي في الاتجاه المعاكس للمقياس و4 عبارات إيجابية، بينما العبارات الإيجابية هي 14 و39 و48 و54، والعبارات السنية هي 1 و3 و5 و6 و8 و19 و26 و29 و32 و33 و35 و41 و46 و50. 3. يوجد في البعد (الموقف من احترام الآخرين) ثمان عشرة عبارة، منها خمس عبارة سلبية من الاتجاه المعاكس للمقياس وثلاث عبارات إيجابية، والعبارات الجيدة هي 10 و49 و53، بينما العبارات السلبية هي 2 و4 و9 و13 و16 و18 و22 و23 و25 و30 و34 و36 و45 من حيث العدد.

"دونالد دال" ابتكر هذا المقياس في البداية لقياس المواقف فيما يتعلق بالمنافسة الرياضية وبعض جوانب العظمة الرياضية. وقد تم اقتباس وتعديل العديد من الفقرات في (محمد حسن علوي وآخرون، 2003). يستجيب اللاعب للفقرة بناءً على شعوره تجاه نظام التقييم المكون من خمس نقاط للبيانات الإيجابية: أختلف بشدة (1)، أختلف (2)، أوافق (4)، غير متأكد (3)، وأوافق بشدة (5). البيانات السلبية هي كما يلي: (1) أوافق بشدة، (2) أوافق، (3) غير متأكد، (4) أختلف، و(5) أختلف بشدة. يتم جمع درجات كل بُعد على حدة، حيث تكون أقل درجة 18 وأعلى درجة 90. ويتميز هذا المقياس بخاصية قياس هذا البعد كلما اقتربت الدرجة من المتوسط الافتراضي (54) لكل بُعد، وكلما انخفضت الدرجة كلما احتاج إلى تدريب أكبر على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. الحد الأدنى للدرجة الإجمالية للمقياس هو 54، والحد الأقصى لدرجته هو 270، ومتوسط درجته الافتراضية هو 162.<sup>(2)</sup>

## 5-2 التجربة الاستطلاعية

في يوم 17 نوفمبر 2023، شارك أربعة لاعبين للكرة الطائرة من جامعة الكوفة في تجربة استكشافية أجراها الباحثون بهدف معرفة المزيد عن: موثوقية الأدوات التي استخدمها الباحثون في التقييمات. ففي حين استغرق إكمال المقياس (الاتجاه نحو أبعاد العظمة الرياضية) اثنتين وعشرين دقيقة، استغرق اختبار الفقرات النفسية إحدى عشرة دقيقة.

## 6-2 الأسس العلمية للمقياس

### 1-6-2 الصدق

تم استخدام الصلاحية الظاهرية من خلال عرض المقياس على العديد من خبراء علم النفس الرياضي للتأكد من قدرته على تقييم المهارات النفسية التي كان مخصصاً لها. وبعد جمع آرائهم حول مدى صحة المقياس، تم جمع نماذج المقياس، وأشارت نسبة اتفاق الخبراء البالغة 95% إلى صحة المقياس.

### 2-6-2 الثبات

وقد استخدم الباحثون أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار لتحديد معامل ثبات المقياس حيث تعد الأداة مستقرة إذا أنتجت نتائج متسقة عند قياس الواقعية نفسها عدة مرات. وقد تكونت العينة التي طبق عليها المقياس من أربعة أفراد من مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطائرة لفريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة. وقد خضع اللاعبون أنفسهم للمقياس مرة أخرى بعد عشرة أيام. وقد تم تحديد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس باستخدام معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني.

### 7-2 التجربة الرئيسية

وبعد استيفاء كافة الشروط العلمية للمقياس وتهيئة البيئة المناسبة لاستجابة عينة الدراسة، تسلمت عينة البحث المكونة من لاعبي الكرة الطائرة بجامعة الكوفة استمارات مقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) في اليوم الثاني بعد أن قام الباحثون بتوزيع استمارات مقياس (المهارات النفسية) في اليوم

<sup>2</sup> محمد حسن علوي؛ كمال الدين عبدالرحمن؛ عماد الدين عباس: مصدر سبق ذكره، ص456

الأول، وفي الفترة من 2023/11/23 ولغاية 2023/12/20 تم الاستعانة بالمدرّب ومساعديه بحضور الباحثين.

## 2-8 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من قبل الباحثين.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج المهارات النفسية

#### جدول (1) يبين نتائج المهارات النفسية

الدالة	t		الوسط الفرضي	ع	س	محاور المهارات النفسية
	الجدولية	تحتسبة				
غير دال	1.99	0.74	14	2.618	16.323	التصور
غير دال		1.25		2.877	18.804	الاسترخاء
غير دال		0.51		2.724	14.983	مواجهة القلق
غير دال		0.31		3.319	15.338	التركيز الانتباه
غير دال		0.22		4.422	17.714	الثقة بالنفس
غير دال		0.58		3.422	14.354	دافعية الانجاز الرياضي
غير دال		1.13		84	9,850	97,519

يبين لنا الجدول (1) ان الوسط الحسابي للأبعاد مقياس المهارات النفسية قريبة من الوسط الفرضي أو أكبر بقليل , اما درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع الأبعاد كانت أقل من الجدولية وهي (1.99) وبذلك كانت الأبعاد غير معنوية, وكذلك في درجة المقياس الكلي أيضاً ظهرت اختبار (ت) المحسوبة أقل من الدرجة الجدولية.

ويرجع الباحثون عدم وجود فروق دالة إحصائية في النتائج إلى أن درجات اللاعبين كانت إما أعلى قليلاً أو قريبة من المتوسط الافتراضي، مما يدل على أنهم في مستوى متوسط ويحتاجون إلى تدريب نفسي، ووفقاً (اسامة كامل, 2000)، فإن "تدريب المهارات النفسية مناسب للرياضيين من مختلف الأعمار أو المستويات"، أي أن الرياضيين يحتاجون إلى إعداد نفسي ومساعدة لمساعدتهم على التعامل مع ضغوط التدريب. أو إن الدافع للإنجاز الرياضي يتسم بوجود عدد من الأمور التي تحبطه مثل (الخوف من الفشل، ضعف الدعم من المدرب أو الإدارة، أو عدم الاستمتاع) فالمنافسة بالإضافة إلى عدم وصولهم بعد إلى المستوى الذي يمكنهم من التحكم في حالتهم النفسية وتوجيهها في الاتجاه الصحيح تضعف عزيمة اللاعب على مواصلة التدريب بالشدة نفسها والحماس<sup>(3)</sup>.

### 3-2 عرض نتائج التفوق الرياضي

#### جدول (2) يبين نتائج التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الدالة	t		الوسط الفرضي	ع	س	محاور التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي
	الجدولية	تحتسبة				
غير دال	1.99	0.40	54	7.260	51.071	التوجه نحو ضبط النفس
غير دال		0.15		5.413	54.857	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
غير دال		0.22		4.813	52.904	التوجه نحو احترام الآخرين
غير دال		0.24		162	13.117	158.833

يبين لنا الجدول (2) ان الوسط الحسابي للأبعاد مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لم تكن الأبعاد ذات دلالة إحصائية لأن درجات اختبار t المحسوبة لكل بُعد كانت أقل من الدرجة الجدولية البالغة 1.99، والتي إما أن تكون قريبة من المتوسط الافتراضي أو أقل منه إلى حد ما. وبالمثل، كانت درجات اختبار t المحسوبة للدرجة الكلية للمقياس أقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحثون الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو أقل بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

<sup>3</sup> اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2000 , ص85.

كما إن الأوساط الحسابية للأبعاد قريبة من الوسط الفرضي وهو الأمر الذي يعني ولما كانت ممارسة أي رياضة من الناحية النفسية تتطلب العديد من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة الرياضة ويتكيف مع المواقف وبناء عليه يتحدد مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية فإن لاعبي فرق العينة يحتاجون إلى التدريب للانتقال نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تنمية وتحسين الحالة النفسية للاعبين (عادل، 1999)<sup>(4)</sup>.

3-3 عرض نتائج العلاقة بين محاور (المهارات النفسية) و(محاور التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)

جدول ( 3 ) يبين نتائج العلاقة بين محاور (المهارات النفسية) و(محاور التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي)

محاور التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي			محاور المهارات النفسية
التوجه نحو احترام الاخرين	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	
.055	.223	.111	التصور
.307	.022	.095	الاسترخاء
.053	.007	.173	مواجهة القلق
.092	.071	.104	التركيز الانتباه
.127	.260	.143	الثقة بالنفس
.339(**)	.135	.069	دافعية الانجاز الرياضي

يتضح من الجدول رقم (3) أن أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التخيل، والاسترخاء، ومواجهة القلق، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والدافعية للإنجاز الرياضي) وبعدها (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لا ترتبط ارتباطاً معنوياً عند مستوى دلالة (0.05). إن انخفاض درجة أبعاد المهارات النفسية ودرجة الميل المتوسط والقريب نحو ضبط النفس (إلى الميل نحو الأبعاد الرياضية الفائقة) لدى فرق العينة، حسب الباحثين، هي أسباب ذلك. وهذا يشير إلى أنه بسبب تأثيره الكبير على سلوك اللاعبين وأدائهم في الملعب، ينبغي إعطاء هذا البعد بالذات دوراً وأهمية كبيرة في عملية الإعداد النفسي. فضلاً عن ذلك، فإن الإعداد النفسي مفيد في عملية "البحث عن الأسباب المؤثرة". في اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال الآليات محددة في تطوير وتعديل السلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول لقيمة مستويات<sup>(5)</sup>.

ولا توجد علاقة ارتباطية معنوية بين أبعاد المهارات النفسية (الاسترخاء، مواجهة القلق، تركيز الانتباه، والدافعية للإنجاز الرياضي) وبعدها (التوجه نحو الشعور بالمسؤولية) من مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، كما يتبين من الجدول رقم (4). باستثناء مكوني المهارات النفسية (التخيل - الثقة بالنفس)، ويُعتقد أن انخفاض درجة أبعاد المهارات النفسية ودرجة التوجه نحو ضبط النفس المتوسطة والقريبة (لأبعاد التفوق الرياضي) هي أسباب ذلك، حسب ما يرى الباحثون. باستثناء بعدي (التصور - الثقة بالنفس) الذي كان معنوياً من بين الأبعاد المهارات النفسية. فبعد القدرة على التصور حيث تستحضر كل لاعب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير (أسامة كامل، 2000) إن النشاط العضلي الذي ينشأ عن التصور النشط لمهام معينة هو نشاط متخصص<sup>(6)</sup>، ولكنه مفيد بشكل واضح لأنه يقوي الروابط العصبية التي تحمل الإشارات العصبية من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات الوظيفية. ومن أجل بناء ودعم مسارات الدماغ التي تنظم اتجاه العضلات المشاركة في إكمال المهام، ينبغي على لاعب الكرة الطائرة بجامعة الكوفة الذي يسعى إلى إتقان تقنية السحق أن ينفذها آلاف المرات. ومن بين التقنيات التي تساعد في تعزيز هذه الدوائر الدماغية التصور. يبدأ اللاعب المشاركة الحقيقية لعضلات الجسم في القيام بالمهارة من خلال تنظيم ذاكرته للصورة الذهنية لها. إن ثقة الرياضيين في قدراتهم تعد عاملاً مهماً في اكتساب الطاقة النفسية الإيجابية، وتدعم ذلك نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد، إذ تبين أن الثقة بالنفس تعد من

<sup>4</sup> عادل عبدالبصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص512.

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص112.

<sup>6</sup> أسامة كامل، مصدر سبق ذكره، ص89.

القدرات المهمة في المجال الرياضي لما لها من تأثير على أداء اللاعبين<sup>(7)</sup>. يتضح من الجدول رقم (4) أن أبعاد المهارات النفسية (التخيل، مواجهة القلق، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس) وبُعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التوجه نحو التفوق الرياضي لا ترتبط ارتباطاً معنوياً عند مستوى (0.05). باستثناء بُعدين من أبعاد المهارات النفسية هما الدافع نحو النجاح الرياضي والقدرة على الاسترخاء. ووفقاً للباحثين فإن ذلك يرجع إلى انخفاض درجة أبعاد المهارات النفسية من جهة، ومتوسط وقرب درجة التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو التفوق) من جهة أخرى. يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي Relax Attention ويضيف (محمود عنان ،<sup>(8)</sup> المخاطرة بكسر ذلك بنفسه أو يقوم بسلوك مشابه للسلوك المحظور نقلاً عن كوكس Cox (1994) وبما أنه من الصعب على الإنسان أن يكون متوتراً وقلقاً عندما يكون جزء من جسمه مسترخياً تماماً، فإن العقل القلق لا يستطيع أن يتعايش مع الجسم المسترخي. وهذا يعني أنه إذا استرخيت العضلات الهيكلية، يمكن تخفيف التوتر والقلق في العضلات والأعضاء اللاإرادية. ومن خلال العمل على تحقيق مستوى منخفض من التوتر الأساسي وتحقيق درجة من الاسترخاء العميق حيث يكون مستوى التوتر أقل من المستوى الأساسي، فإن الاسترخاء يقلل من تأثير رد الفعل على الضغط العصبي، ويساعد على الوصول إلى المستوى الأمثل للتوتر، ويوقف تراكم الضغط العصبي.<sup>(9)</sup> إن لاعبي فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة يحتاجون إلى ذلك لأنه يرفع من معنوياتهم ويساعدهم على الأداء الأفضل مما يؤدي إلى الفوز. إن دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية فريدة للاعبين فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات التحفيزية مثل سمة الدافعية والتصميم والصلابة والتدريب والضمير الحي، فضلاً عن دافعية الإنجاز الرياضي والمسؤولية والقيادة. وذلك لأن هناك علاقة إيجابية معنوية بين الميل إلى ضبط النفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

إن أعضاء رياضة الكرة الطائرة ينبغي أن يكونوا تنافسيين من أجل المنافسة على أعلى مستوى ممكن. وهذا يوضح لنا مدى مساهمة المهارة النفسية الفريدة للاعبين فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة في تحقيق الإنجاز الرياضي، وهذا الاستنتاج يتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها عصام (2002)<sup>(10)</sup>، وقد اتضح من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحث على الرياضيين النخبة وفحص التركيبة النفسية للرياضيين رفيعي المستوى أنهم يختلفون عن بعضهم البعض في بعض السمات والصفات النفسية. (11)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. توصل الباحثون إلى أنهم يمتلكون مواهب نفسية لأن جميع المهارات النفسية وجوانب التألق الرياضي تقع ضمن النطاق المتوسط.
2. لم يكن هناك ارتباط معنوي بين توجه مقياس التفوق الرياضي نحو بعد ضبط النفس وأبعاد المهارات النفسية (التصور والاسترخاء وإدارة القلق والتركيز والانتباه والثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الرياضي)، مما يشير إلى عدم وجود علاقة بينهما.
3. لم يتم العثور على ارتباط معنوي بين أبعاد المهارات النفسية (الاسترخاء والتعامل مع القلق والتركيز والانتباه والدافعية للإنجاز الرياضي) وتوجه مقياس التفوق الرياضي نحو الشعور بالمسؤولية. باستثناء جانبين من المهارات النفسية - التصور والثقة بالنفس - فإن هذا يشير إلى أن هذه الأبعاد

<sup>7</sup> صدقي نور: العلاقة بين الاتجاه النفسي والنقطة الرياضية كسمة وكحاله لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994، ص112.

<sup>8</sup> محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004، ص124.

<sup>9</sup> عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: المدخل إلى علم النفس، ط6، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005، ص245.

<sup>10</sup> عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ،رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002، ص85.

<sup>11</sup> عصام محمد: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ،رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002، ص13.

4. لا توجد علاقة بين جوانب المهارات النفسية (التصور، وإدارة القلق، والتركيز، والانتباه، والثقة بالنفس) وموقف مقياس التفوق الرياضي تجاه تقدير الآخرين، حيث لم يتم العثور على ارتباط مهم. باستثناء مكوني المهارات النفسية المتمثلين في الاسترخاء والدافعية للنجاح الرياضي.

#### 2-4 التوصيات

1. نصائح حول أهمية الكفايات النفسية وعناصر التفوق الرياضي كمكون للنجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
2. الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي والعمل مع المدرب لضمان نجاح العملية التدريبية.
3. لمساعدة لاعبي فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة في تحديد نقاط القوة والضعف لديهم وتتبع تقدمهم ومواصلة تقييمهم مع توثيق معدلاتهم، ينبغي على أخصائي علم النفس الرياضي تطوير وتعزيز المهارات النفسية وكذلك توجه اللاعبين نحو أبعاد التفوق الرياضي.
4. أن يقوم أخصائي علم النفس الرياضي بتعليم اللاعبين المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم المهارية.
5. لتحديد القدرات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل من هذه الأنشطة المختلفة، إجراء دراسات مماثلة على المشاركين في رياضات أخرى.

#### المراجع

- محمد حسن علاوي؛ كمال الدين عبدالرحمن؛ عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في فعالية 100 متر (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2000.
- عادل عبدالصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة 1999.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , ط , إدار الفكر العربي , القاهرة, 1998, ص112.
- صدقي نور: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحاله لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة , المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات, كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان, 1994.
- محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة, ب, م, 2004.
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق: المدخل إلى علم النفس, ط6, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, 2005.
- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ,رسالة ماجستير ,جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية, 2002.
- عصام محمد: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ,رسالة ماجستير ,جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية, 2002.