

المهارات النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية ا.م.د/ ايهاب جابر محمد

مشكلة البحث و أهميته

تلعب العوامل النفسية دورا مهما ومباشرا في أداء اللاعبين وعدم توافرها يؤدي الى عدم ضمان القيام بالواجبات والمهارات الفنية والخططية المطلوبة. والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك الرياضي وخبراته وتحديد القدرات التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانياته ومستوى تقدمه مستقبلا من اجل تحقيق مستويات رياضية عالية. ولهذا فقد زاد في السنوات الأخيرة الاهتمام بالجوانب النفسية لما لها من علاقة وثيقة بمستوى أداء الرياضي . و تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن .

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالجوانب النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم و قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لتدريب المهارات النفسية (3: 3) .

ويشير "أنشل Anshel " (1994) إلى أن معظم نظريات وبحوث تطوير الأداء في علم نفس الرياضة تفترض أن العوامل النفسية من المحددات الهامة لأداء الرياضي . ونتيجة لذلك تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف علي المهارات النفسية وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق هذه المهارات .

و يذكر "حسن عبده" (2000) نقلا عن "جرتسبان وفلتز Greenspan & Feltz" (1989) "ماهوني Mahony" (1989) "سمث وكريستزن Smith & Christensen" (1995) إلى أن البحث قدم الدليل علي أن المهارات النفسية مثل إدارة الضغط والتحكم في الانتباه و الإعداد العقلي ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء ، وقابلية التعرض للإصابة ، وتنبأت المهارات النفسية بالأداء وباستمرارية اللاعبين في الرياضة وتعتبر المهارات النفسية دائماً نقطة الارتكاز في برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء (5 : 137).

ويشير "العربي شمعون" (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء، وتركيز الانتباه ، و التصور العقلي ، و الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنبا الى جنب مع تنمية

عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (9: 362) .

ويذكر "العربي شمعون ، عبد البني الجمال" (1996م) إن تنمية المهارات العقلية و البدنية و الانفعالية هي الطريق إلى تطوير المهارات الحركية و الارتقاء بالمستوي ، لذا يجب النظر إلى تركيز الانتباه ، و التصور العقلي ، و الإعداد العقلي ، والثقة بالنفس ، و القدرة على التخيل ، و التعامل مع القلق، و الدافعية والقدرة على الاسترخاء و غيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة ومرونة وسرعة ورشاقة وتحمل لأن كل منها بالإضافة إلي عوامل أخرى تساهم في الوصول إلي تحقيق الأهداف وتجدر الإشارة إلي أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج الطويلة حتى يمكن ربط هذه المهارات العقلية والاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المجال التنافسي وتحقيق الطموحات علي المستويات القارية والعالمية والأولمبية (10: 45).

ويشير "مصطفى باهى و سمير جاد" (1999) إلى أن البحوث و الدراسات العلمية فى مجال علم النفس الرياضى أثبتت أن المهارات النفسية تختلف عند اللاعبين طبقا لعدة عوامل منها طبيعة النشاط الرياضى الممارس و فترة التدريب على تنمية المهارات النفسية و مدى تفهم اللاعب لأهمية الجانب النفسى (18 : 19) .

ومن العوامل المؤثرة في إنجاز الفرد تحديد العوامل التي يعتبرها الأفراد مسئولة عن نجاحهم وإخفاقهم . والأفراد الذين يرجعون نجاحاتهم لعوامل داخلية كالجهد وإخفاقاتهم لعوامل خارجية كصعوبة العمل والحظ إنما يستخدمون نسقا دافعيا للحفاظ علي الأنا وسلامتها . ويعتقدون أنهم يستطيعون السيطرة علي أدائهم . ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يرجعون نجاحاتهم إلي عوامل خارجية وإخفاقاتهم إلي عوامل داخلية كثيراً ما يعتقدون بافتقارهم للقدرة علي النجاح ويترتب علي ذلك توقعهم للإخفاق وكثيراً ما لا يحاولون أن يبذلوا الجهد لتحقيق ذلك النجاح (17 : 5) .

من خلال ما سبق تتضح أهمية البحث الحالى فى انه محاولة علمية للتعرف على المهارات النفسية لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية و علاقتها بكل من المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و كذلك نتائج المباريات لما لها من تأثير كبير على مستوى أداء الرياضيين و المساهمة فى الوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن بما يحقق أفضل النتائج و كذلك التعرف على الفروق فى المهارات النفسية للاعبات الأنشطة الرياضية المختلفة حتى يمكن التعرف على المهارات التى يجب التركيز على التدريب عليها فى الأنشطة الرياضة المختلفة.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

- 1- العلاقة بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى كل من لاعبات الرياضات الجماعية و الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية.
- 2- العلاقة بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى كل من لاعبات الرياضات الجماعية و الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية.
- 3- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الرياضات الجماعية و لاعبات الرياضات الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .
- 4- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الرياضات المختلفة بمنتخبات الجامعات المصرية.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- 1- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى كل من لاعبات الرياضات الجماعية و الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .
- 2- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى كل من لاعبات الرياضات الجماعية و الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الرياضات لاعبات الرياضات الجماعية و الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية فى المهارات النفسية .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الرياضات المختلفة بمنتخبات الجامعات المصرية فى المهارات النفسية.

مصطلحات البحث :

- **المهارات النفسية** : تمثل استراتيجيات المواقبة المعرفية التي تستخدم على مدى متفاوت من جانب الرياضيين ذوى المستوى العالي والمنخفض (5 : 138) .
- **القدرة على التصور**: استخدام جميع الحواس لإعادة تكوين أو تكوين خبرة داخل العقل (22: 201) .
- **القدرة على الاسترخاء** : يعرفها العربى شمعون (1996) بأنها انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية .
- **القدرة على تركيز الانتباه** : هى القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير معين أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن (11: 326) .

- القدرة على مواجهة القلق : يعرفها مختار عبد الغنى، نرمين محمد (2008) بأنها القدرة على التحكم فى الحالة الانفعالية والتي يشعر فيها اللاعب بالتوتر والاضطراب والخوف وعدم الاستقرار وتوقع الخطر، من موقف يشكل ضغوطا نفسية عليه .

- الثقة بالنفس : الاعتقاد أو درجة التأكد بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون ناجحا فى الرياضة (12: 285).

- دافعية الإنجاز الرياضي : استعداد الفرد للتنافس فى موقف ما من مواقف الانجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز و الرغبة فى الكفاح و النضال للتفوق فى مواقف الانجاز و التى ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفاعلية و المثابرة (12 : 251) .

- المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح :

العوامل التي يعتقد الفرد بأنها أسباب النجاح أو تقود إلى النجاح والتي يحددها المقياس بالجهد والقدرة والعوامل الخارجية والخداع وتجنب التمرين والانطباع الأيجابي* .

الدراسات السابقة :-

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بمجال البحث و توصل إلى (6) ستة دراسات عربية ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأقدم إلى الأحدث.

1-قام " أبو السعود أحمد " (2002م) (1) " بدراسة تهدف الى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقوى للناشئين فى رياضة رفع الأثقال واستخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة الدراسة وكانت العينة (60) لاعبا مسجلون بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال عن الموسم الرياضى 2001م/2002م أعمارهم بين (16، 18) سنة وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين المهارات النفسية والمستوى الرقوى لدى ناشئين رفع الأثقال (16، 18) سنة بمحافظة المنيا.

2-قامت " رحاب مهدى " (2003م) (7) " بدراسة تهدف إلى التعرف العلاقة بين المهارات العقلية والسمات الانفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، و اشتملت العينة (40) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للعام

الجامعي 2003/2002 وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية والسمات الانفعالية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية .

3-قام " صبرى عمران ، و على العجمى ، و عبد السلام ساسى " (2005) (8) بدراسة تهدف الى التعرف على علاقة المهارات العقلية بمستوى الأداء الهجومي المركب فى كرة السلة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى واشتملت العينة على (69) لاعبا من لاعبي كرة السلة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية (طرابلس) موزعين على (8) أندية . وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية ومستوى الأداء الهجومي المركب فى كرة السلة والذى ينتهى بـ (التمرير - التصويب من القفز - التصويب السلمى) .

4-قامت إسراء العبيدي" (2008) (4) بدراسة تهدف التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وبلغ حجم العينة (12) لاعبا من لاعبي أندية من الدرجة الاولى في لعبة المبارزة أندية محافظة بغداد وتضمنت أدوات البحث قائمة المهارات النفسية للرياضة ، اختبار العزو في الرياضة و كان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين مهارة الاستعداد العقلي و مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلى

5-قام كل من "مختار عبد الغنى ، نرمين محمد " (2008) (16) بدراسة استهدفت مقارنة للمهارات النفسية لدى لاعبي المستويات العليا فى بعض الألعاب الجماعية و الفردية و استخدم الباحثان المنهج الوصفى ، و اشتملت العينة على (62) لاعب و لاعبة من لاعبي المستويات العليا المسجلين فى الاتحادات الأهلية لرياضات السباحة و الجمباز و الكرة الطائرة و كرة السلة للموسم الرياضى (2008/2007) و استخدم الباحثان قائمة المهارات النفسية " ماهونى و تيلر و بركنز " (1997) اقتباس "محمد علاوى " (1998) .و كان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية فى مواجهة القلق و تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبي الألعاب الفردية و فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية .

6-قام "محمود لطفى" (2009) (14) بدراسة استهدفت التعرف على المهارات العقلية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبي الكاراتيه و استخدم الباحث المنهج الوصفى و اشتملت العينة على (50) خمسون ناشئ من ناشئ دورى فرق أندية الدرجة الممتازة كوميتيه المسجلون فى الاتحاد المصرى لرياضة الكاراتيه حزام اسود (دان واحد) للموسم الرياضى (2008/2007) للمرحلة السنية (14 : 16) و استخدم الباحث قائمة المهارات العقلية و كان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية و نتائج المباريات .

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع و عينة البحث :-

يشتمل مجتمع البحث علي لاعبات منتخبات الجامعات المصرية (الفردية والجماعية) المشتركات فى دورة الشهيد الرفاعي ، والبالغ عددهن (732) سبعمائة واثنان وثلاثون لاعبة ، و قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (120) مائة وعشرون لاعبة بنسبة (16.4 %) من مجتمع البحث والجدول (1) يوضح توزيع العينة علي الرياضات المختارة .

جدول (1)

بيان بتوزيع العينة علي الألعاب الرياضية

لاعبة	الألعاب الرياضية	
20	كرة اليد	الرياضات الجماعية
20	الكرة الطائرة	
20	كرة القدم الخماسي	
60	إجمالي الرياضات الجماعية	
20	السباحة	الرياضات الفردية
20	العاب القوى	
20	تنس الطاولة	
60	إجمالي الرياضات الفردية	
120	إجمالي العينة	

توزيع أفراد العينة إعتدالياً :

قام الباحث بحساب إعتدالية التوزيع لأفراد العينة في ضوء متغيرات البحث وهى المهارات النفسية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي) و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح (بالجهد والقدرة والعوامل الخارجية والخداع وتجنب التمرين والانطباع الايجابي) والجدول (2) يوضح النتيجة .

جدول (2)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل

الالتواء للعينة فى المتغيرات قيد البحث (ن = 120)

المتغيرات		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارات النفسية	القدرة على التصور	17.22	17.00	1.97	0.64
	القدرة على الاسترخاء	19.02	19.50	1.99	1.76-
	القدرة على تركيز الانتباه	19.06	19.00	1.85	0.35
	القدرة على مواجهة القلق	18.53	20.00	2.84	0.73-
	الثقة بالنفس	18.49	19.00	1.60	1.13-
	دافعية الإنجاز الرياضي	17.79	19.00	2.96	1.40 -
المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح	الجهد	17.38	17.00	3.10	0.01 -
	القدرة	18.00	18.00	2.87	0.49-
	العوامل الخارجية و الخداع	12.47	14.00	3.51	0.52-
	الانطباع الايجابي	6.54	6.00	2.09	1.01
	تجنب التمرين	6.97	7.00	2.41	0.59

يتضح من جدول (2) ما يلى :

- أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (- 1.76 ، 1.01) وجميع هذه القيم تقع ما بين (+3 ، - 3) مما يعنى أن العينة قيد البحث موزعة توزيعاً إعتدالياً بالنسبة لتلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :-

استخدم الباحث لجمع البيانات الأدوات التالية:-

- مقياس المهارات النفسية إعداد بل Bull، البنسون Albinson، شامبروك Shambrook (1996).

- مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح إعداد حسن عبده (2000)

أولاً : مقياس المهارات النفسية : ملحق (1)

وصف المقياس :

قام بتصميم المقياس كل من ستيفان بل bull وجون البنسون albinson وكريستوفر شام بروك sham brook (1996) و قام " محمد علاوى " (1998) باقتباسه وتعديله .

لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهى :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق

- الثقة بالنفس

- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن المقياس (24) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق تماما) و العبارات موزعة على الابعاد كما يلي :-

- القدرة على التصور أرقام : 19/13/7/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد .

- القدرة على الاسترخاء أرقام: 20/14/8/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (8) فهي في عكس اتجاه البعد .

- القدرة على تركيز الانتباه أرقام: 21/15/9/3 وكلها عبارات عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق أرقام: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

- الثقة بالنفس أرقام : 23/17/11/5 والعبارتان 17/5 في اتجاه البعد والعبارتان 23 / 11 في عكس اتجاه البعد .

- دافعية الإنجاز الرياضي أرقام : 24/18/12/6 وكلها عبارات في اتجاه البعد

وعند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد ، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة كلما اقتربت درجات اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (24) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية التي يقيسها هذا البعد

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (50) خمسون لاعبة من مجتمع البحث و من غير عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى إليه ، والجدول (3) يوضح النتيجة .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المهارات النفسية والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه (ن = 50)

الأبعاد					العبارات
القدرة على التصور	رقم العبارة	1	7	13	19
	معامل الارتباط	0.85	0.71	0.80	0.79
القدرة على الاسترخاء	رقم العبارة	2	8	14	20
	معامل الارتباط	0.80	0.64	0.75	0.82
القدرة على تركيز الانتباه	رقم العبارة	3	9	15	21
	معامل الارتباط	0.73	0.88	0.69	0.78
القدرة على مواجهة القلق	رقم العبارة	4	10	16	22
	معامل الارتباط	0.68	0.65	0.75	0.82
الثقة بالنفس	رقم العبارة	5	11	17	23
	معامل الارتباط	0.69	0.76	0.88	0.83
دافعية الإنجاز الرياضي	رقم العبارة	6	12	18	24
	معامل الارتباط	0.78	0.63	0.78	0.82

قيمة (ر) عند (48) مستوي (0.05) = (0.236)

يتضح من جدول (3) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة على التصور والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.71: 0.85) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة على الاسترخاء والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.64: 0.82) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.69: 0.88) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة على مواجهة القلق والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.75: 0.82) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الثقة بالنفس والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.69: 0.88) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافعية الإنجاز الرياضي والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.63: 0.82) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (50) خمسون لاعبة من مجتمع البحث و من غير عينة البحث الأساسية والجدول (4) يوضح النتيجة .

جدول (4)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام
معامل ألفا كرونباخ لمقياس المهارات النفسية (ن = 50)

الأبعاد	معامل ألفا
القدرة على التصور	081
القدرة على الاسترخاء	0.80
القدرة على تركيز الانتباه	0.72
القدرة على مواجهة القلق	0.73
الثقة بالنفس	0.79
دافعية الإنجاز الرياضي	0.69

قيمة (ر) عند (48) مستوي (0.05) = 0.236

ويتضح من جدول (4) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المهارات النفسية ما بين (0.69 : 0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

ثانياً : مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح : ملحق (2)

أ- وصف المقياس

قام " حسن عبده " (2000) بإعداد الاستبيان لقياس الفروق الفردية في المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، و الاستبيان عبارة عن صفحة واحدة تشتمل التعليمات و(22) اثنين وعشرين عبارة ، وكل العبارات إيجابية في اتجاه البعد الذي تنتمي إليه أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت يحتوي علي خمس بدائل لكي يختار المفحوص أحدها وتتراوح من (غير موافق بشدة =1) إلى (موافق بشدة =5) ومدي درجه كل عبارة من (1-5) علي التوالي، كما تشتمل الاستبيان علي خمسة مقاييس فرعية هي:-

- الجهد :

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في بذل الجهد الذي يمثل أحد الأسباب المدركة لتحقيق النجاح في الرياضة ويتضمن المقياس الرغبة في التعلم من خلال المحاولة الجادة والتعاون مع الأقران للارتقاء بالأداء بالإضافة إلى الاستمتاع بالممارسة من أجل التحسن ويشتمل المقياس علي ست عبارات أرقام (1 ، 6 ، 11 ، 16 ، 19 ، 21).

- القدرة :

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في القدرة التي تمثل أحد الأسباب المدركة للنجاح في الرياضة ويتضمن المقياس التقديرات المعيارية للقدرة والتي تظهر من خلال التفوق علي أو هزيمة الآخرين سواء في التمرين أو المنافسة بالإضافة إلى القدرة علي استعراض الأداء الفني العالي أمام الجميع، ويشتمل هذا المقياس علي عبارات أرقام (20، 17، 12، 7، 2، 22).

- العوامل الخارجية والخداع :

يشير هذا المقياس الفرعي إلى درجة الاعتقاد في العوامل الخارجية والتي تتضمن امتلاك اللاعب أفضل الأدوات وظهوره بشكل أفضل مما هو عليه بالإضافة إلى الحظ والاعتقاد في استراتيجيات الخداع والتي تمثل بعض الأسباب المدركة للنجاح ، ويشتمل المقياس علي أربع عبارات أرقام (3، 8، 13، 18).

- الانطباع الإيجابي :

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في ترك انطباع إيجابي علي المدرب من اللاعب ويمثل هذا الاعتقاد أحد أسباب النجاح المدركة ويشتمل هذا المقياس علي ثلاث عبارات أرقام (4 ، 9 ، 14).

- تجنب التمرين :

يعكس درجة الاعتقاد في تجنب التمرين والذي يتضمن أن اللاعبين لا يحتاجون إلى التمرين كثيرا لان أداءهم في المباريات هو ما يجعلهم ممتازين كما أنهم رياضيون بالفطرة والمهارة يكتسبونها بسهولة بالإضافة إلى شعورهم بالملل من التمرين لأنهم أفضل من معظم منافسيهم وتمثل هذه العوامل بعض الأسباب المدركة للنجاح ويشتمل علي ثلاث عبارات أرقام (5 ، 10 ، 15).

التحليل السيكمومتري للمقياس في البحث الحالي :

(أ) الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (50) خمسون لاعبة من مجتمع البحث و من غير عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه ، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المعتقدات
الخاصة بأسباب النجاح ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (ن=50)

تجنب التمرين		الانطباع الإيجابي		العوامل الخارجية والخذاع		القدرة		الجهد	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
0.70	5	0.74	4	0.59	3	0.73	2	0.61	1
0.71	10	0.75	9	0.48	8	0.78	7	0.60	6
0.72	15	0.64	14	0.81	13	0.75	12	0.49	11
-	-	-	-	0.75	18	0.79	17	0.64	16
-	-	-	-	-	-	0.78	20	0.78	19
-	-	-	-	-	-	0.68	22	0.66	21

قيمة (ر) عند (48) مستوي (0.05) = 0.236

يتضح من جدول (5) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الجهد والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.49: 0.78) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.68: 0.79) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد العوامل الخارجية و الخداع والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.48: 0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الانطباع الايجابي والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.64: 0.75) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تجنب التمرين و والمجموع الكلي للبعد ما بين (0.70، 0.72) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (50) خمسون لاعبة من مجتمع البحث و من غير عينة البحث الأساسية ، والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل
ألفا كرونباخ لمقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح (ن = 50)

الأبعاد	معامل ألفا
الجهد	0.78
القدرة	0.81
العوامل الخارجية و الخداع	0.82
الانطباع الايجابي	0.79
تجنب التمرين	0.83

قيمة (ر) عند (48) مستوي (0.05) = 0.236

ويتضح من جدول (6) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح ما بين (0.78 : 0.83)
وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (50) لاعبة من نفس مجتمع البحث
ومن خارج العينة الأصلية ، حيث طبقت عليهم المقاييس قيد البحث في 15 / 2 / 2022م بهدف التأكد
من وضوح صياغة العبارات و مناسبتها لمستوي فهم العينة .

تطبيق البحث :

تم تطبيق مقياسي المهارات النفسية للرياضيين و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح على لاعبات
منتخبات الجامعات المصرية المشتركة في دورة الشهيد الرفاعي 2022 م بجامعة عين شمس في الفترة من
يوم الثلاثاء 15 / 2 / 2022 إلى يوم الخميس 17 / 2 / 2022، و تم حساب نتائج المسابقات عن طريق نتائج
اللاعبات في الألعاب الفردية و نتائج الفرق في الألعاب الجماعية .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار "ت"

- تحليل التباين

- اختبار أدق فرق معنوي " تيوكي Tukey "

وقد استخدم الباحث برنامج " SPSS v.16 " و مستوى الدلالة (0.05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث .

عرض النتائج ومناقشتها

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

- العلاقة بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى كل من لاعبات الرياضات الفردية و الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية.
- العلاقة بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى كل من لاعبات الرياضات الفردية و الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية.
- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الرياضات الجماعية و لاعبات الرياضات الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .
- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الرياضات المختلفة بمنتخبات الجامعات المصرية.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة

بأسباب النجاح لدى لاعبات الرياضات الفردية (ن=60)

المتغيرات	الجهد	القدرة	العوامل الخارجية و الخداع	الانطباع الايجابى	تجنب التمرين
القدرة على التصور	0.385	0.472	0.314 -	0.321 -	0.365 -
القدرة على الاسترخاء	0.283	0.286	0.320 -	0.284 -	0.287 -
القدرة على تركيز الانتباه	0.345	0.282	0.297 -	0.279 -	0.298 -
القدرة على مواجهة القلق	0.429	0.298	0.281 -	0.319 -	0.301 -
الثقة بالنفس	0.352	0.312	0.319 -	0.268 -	0.313 -
دافعية الإنجاز الرياضي	0.345	0.299	0.314 -	0.561 -	0.302 -

قيمة (ر) عند (58) ومستوي (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (7) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضى) و كل من الجهد و القدرة لدى لاعبات الرياضات الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ،دافعية الانجاز الرياضى) و كل من العوامل الخارجية و الخداع ، و الانطباع الإيجابى وتجنب التمرين لدى لاعبات الرياضات الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة

بأسباب النجاح لدى لاعبات الرياضات الجماعية (ن=60)

المتغيرات	الجهد	القدرة	العوامل الخارجية و الخداع	الانطباع الإيجابى	تجنب التمرين
القدرة على التصور	0.374	0.398	- 0.299	- 0.311	- 0.342
القدرة على الاسترخاء	0.273	0.275	- 0.313	- 0.273	- 0.280
القدرة على تركيز الانتباه	0.324	0.301	- 0.287	- 0.271	- 0.291
القدرة على مواجهة القلق	0.399	0.320	- 0.268	- 0.305	- 0.308
الثقة بالنفس	0.338	0.301	- 0.308	- 0.281	- 0.310
دافعية الإنجاز الرياضي	0.354	0.315	- 0.304	- 0.498	- 0.275

قيمة (ر) عند (58) ومستوي (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (8) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى) و كل من الجهد و القدرة لدى لاعبات الرياضات الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية .

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ،دافعية الانجاز الرياضى) و كل من العوامل الخارجية و الخداع ، و الانطباع الإيجابى وتجنب التمرين لدى لاعبات الرياضات الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية .

جدول (9)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و نتائج
المسابقات لدى لاعبات الرياضات الفردية (ن=60)

المهارات النفسية	نتائج المسابقات
القدرة على التصور	0.48
القدرة على الاسترخاء	0.46
القدرة على تركيز الانتباه	0.67
القدرة على مواجهة القلق	0.49
الثقة بالنفس	0.61
دافعية الإنجاز الرياضي	0.69

قيمة (ر) عند (58) ومستوي (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (9) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية ونتائج المسابقات لدى لاعبات الرياضات الفردية بمنتخبات الجامعات المصرية .

جدول (10)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و نتائج
المسابقات لدى لاعبات الرياضات الجماعية (ن=60)

المهارات النفسية	نتائج المسابقات
القدرة على التصور	0.48
القدرة على الاسترخاء	0.46
القدرة على تركيز الانتباه	0.67
القدرة على مواجهة القلق	0.49
الثقة بالنفس	0.61
دافعية الإنجاز الرياضي	0.69

قيمة (ر) عند (58) ومستوي (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (10) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية ونتائج المسابقات لدى لاعبات الرياضات الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية .

جدول (11)

دلالة الفروق بين لاعبات الرياضات الجماعية و

الفردية فى المهارات النفسية قيد البحث (ن = 120)

المهارات النفسية	الألعاب الجماعية (ن = 60)	)	الألعاب الفردية (ن = 60)		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م		
القدرة على التصور	17.35	1.98	18.13	1.96	2.20	دال
القدرة على الاسترخاء	19.32	1.78	19.26	1.45	0.17	غير دال
القدرة على تركيز الانتباه	18.31	2.18	19.18	1.71	2.42	دال
القدرة على مواجهة القلق	18.13	2.99	19.42	1.71	2.46	دال
الثقة بالنفس	17.68	1.77	19.30	0.85	6.37	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	16.28	3.45	19.30	1.04	6.47	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 1.98$

يتضح من جدول (11) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى) فى اتجاه لاعبات الألعاب الفردية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى القدرة على الاسترخاء .

جدول (12)

تحليل التباين بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة

فى المهارات النفسية قيد البحث (ن = 120)

الأبعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
القدرة على التصور	بين المجموعات	5	32.94	6.59	1.73
	داخل المجموعات	114	434.05	3.81	
القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	5	4.54	0.91	0.34
	داخل المجموعات	114	308.25	2.70	
القدرة على تركيز الانتباه	بين المجموعات	5	81.30	16.26	*4.69
	داخل المجموعات	114	395.20	3.47	
القدرة على مواجهة القلق	بين المجموعات	5	71.07	14.12	1.72
	داخل المجموعات	114	941.85	8.26	
الثقة بالنفس	بين المجموعات	5	79.54	15.91	*8.01
	داخل المجموعات	114	226.45	1.98	
دافعية الإنجاز الرياضي	بين المجموعات	5	286.84	57.37	*8.66
	داخل المجموعات	114	754.95	6.62	

قيمة (ف) عند مستوى $(0.05) = 2.30$

يتضح من جدول (12) ما يلي :

- قيم ف فى القدرة على تركيز الانتباه و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضى دالة إحصائيا وهذا يعنى أن الفروق بين لاعبات الألعاب المختلفة فى هذه المهارات فروق معنوية واستخدم الباحث اختبار أدق فرق معنوى " تيوكى Tukey " للتعرف على دلالة الفروق .

جدول (13)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى القدرة على تركيز الانتباه باستخدام (تيوكى) (ن =120)

السباحة (ن=20)	تنس الطاولة (ن=20)	ألعاب القوى (ن=20)	الكرة الطائرة (ن=20)	كرة اليد (ن=20)	كرة القدم (ن=20)	الألعاب
18.95	19.05	19.85	18.75	18.80	17.10	المتوسطات
*1.85	*1.95	*2.75	1.65	1.70		كرة القدم
0.15	0.25	1.05	0.05			كرة اليد
0.20	0.30	1.10				الكرة الطائرة
0.90	0.80					ألعاب القوى
0.10						تنس الطاولة

يتضح من جدول (13) مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى وتنس الطاولة و السباحة و لاعبات كرة القدم فى القدرة على تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وكل من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة فى القدرة على تركيز الانتباه .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة اليد و الكرة الطائرة و ألعاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى القدرة على تركيز الانتباه .

جدول (14)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى الثقة بالنفس باستخدام (تيوكى) (ن =120)

السباحة (ن=20)	تنس الطاولة (ن=20)	ألعاب القوى (ن=20)	الكرة الطائرة (ن=20)	كرة اليد (ن=20)	كرة القدم (ن=20)	الألعاب
19.30	19.25	19.35	17.80	17.75	17.50	المتوسطات
*1.80	*1.75	*1.85	0.30	0.25		كرة القدم
*1.55	*1.50	*1.60	0.05			كرة اليد
*1.50	*1.45	*1.055				الكرة الطائرة
0.05	0.10					ألعاب القوى
0.50						تنس الطاولة

يتضح من جدول (14) مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات العاب القوى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى القدر الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات تنس الطاولة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات السباحة و كل من لاعبات (كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات السباحة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وكل من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة فى الثقة بالنفس .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة اليد و لاعبات الكرة الطائرة فى الثقة بالنفس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى الثقة بالنفس.

جدول (15)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى دافعية الانجاز الرياضى باستخدام (تيوكى) (ن =120)

الألعاب	كرة القدم (ن=20)	كرة اليد (ن=20)	الكرة الطائرة (ن=20)	ألعاب القوى (ن=20)	تنس الطاولة (ن=20)	السباحة (ن=20)
المتوسطات	15.75	16.45	16.65	19.55	18.90	19.45
كرة القدم		0.70	0.90	*3.80	*3.15	*3.70
كرة اليد			0.20	*3.10	*3.00	*2.45
الكرة الطائرة				*2.90	*2.25	*2.80
ألعاب القوى					0.65	0.10
تنس الطاولة						0.55

يتضح من جدول (15) مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات العاب القوى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات تنس الطاولة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات السباحة و كل من لاعبات كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات السباحة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى دافعية الانجاز الرياضى .

مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدولى (7 ، 8) إلى أن المهارات النفسية لدى لاعبات الرياضات الفردية و الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية قد ارتبطت إيجابياً مع الاعتقاد فى الجهد كسبب رئيسى لتحقيق النجاح مما يدفع اللاعبات إلى بذل مزيد من المجهود من أجل التحسن حيث يشير إلى أن المستوى العالى للمهارات النفسية يبرز التركيز الأقوى على المجهود ويشير إلى أن الاعتقاد فى استخدام المجهود والمحاولة الجادة للتحسن الشخصى أكثر تقبلاً لدى اللاعبات لمساعدتهن فى الوصول إلى النجاح فى المنافسات كذلك تشير النتائج إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين المهارات النفسية و الاعتقاد فى القدرة كأحد أسباب النجاح و تحقيق الهدف و الوصول إلى أفضل مستوى أثناء عملية التدريب و المنافسات ، و تشير النتائج أيضاً إلى أن المهارات النفسية ارتبطت سلبياً مع الاعتقاد فى العوامل الخارجية والخداع ، والانطباع الإيجابى وتجنب التمرين كأسباب للنجاح وفى هذه الحالة فإن اللاعبات اللاتى يفتقرن للمهارات النفسية يهتمن بالعوامل الخارجية (امتلاك أفضل أدوات والحظ) واستخدام استراتيجيات الخداع وخلق انطباع إيجابى لدى المدرب وتجنب التمرين كأسباب مدركة للنجاح بعكس اللاعبات اللاتى يمتلكن مستوى عالى من المهارات النفسية قد يتبنوا معتقدات تتضمن التأكيد على بذل الجهد من خلال الرغبة فى التعلم والمحاولة الجادة والتعلم التعاونى والاستمتاع بالممارسة من أجل التحسن وتزداد لديهن مستويات الاستمتاع ويميلن إلى تصديق أن الجهد يؤدي إلى النجاح ومن المفترض أن اللاعبات يكن أكثر شعوراً بالرضا مع فريقهن ويقل مستوى القلق ويكون التركيز على الجهد والتحسن الشخصى . وتشير النتائج أيضاً إلى أن المهارات النفسية ارتبطت بعلاقة موجبة دالة إحصائياً بالجهد و القدرة كعوامل داخلية يمكن السيطرة عليها كأسباب للنجاح و سلبياً مع العوامل الخارجية والخداع ، والانطباع الإيجابى وتجنب التمرين كأسباب للنجاح و هى عوامل خارجية يصعب السيطرة عليها و هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة "إسراء العبيدي" (2008) (4) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين مهارة الاستعداد العقلي و مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي

تشير نتائج جدول (9 ، 10) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية ونتائج المسابقات لدى لاعبات الرياضات الفردية و الجماعية بمنتخبات الجامعات المصرية ، و يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبات يساعدهن على الوصول إلى مستوى أداء أفضل يمكنهن من تحقيق الفوز ففقدرة اللاعبه على تصور الأداء الحركى للمهارات التى

تؤديها أثناء المنافسات تساعد على إتقانها صورة تمكن من استخدامها بنجاح أثناء المنافسة و أيضا القدرة على استخدام الأوقات البينية أثناء المنافسات في ممارسة الاسترخاء الذي يساعد على التخلص من التوتر الناتج عن المنافسة و فتستطيع اللاعب تركيز انتباهها على الأداء المطلوب فقط و تركيز الانتباه على الأهداف المراد تحقيقها أثناء المنافسة ، و أيضا فإن القدرة على التعامل مع المواقف التي تولد الشعور بالقلق مما يجعل اللعب أكثر ثقة في نفسها و قدراتها و ينعكس ذلك على زيادة حالة الدافعية لدى اللاعب لتحقيق نتائج ايجابية في المنافسات . و هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كلا من "محمود لطفى" (2009) (14) " صبرى عمران و على العجمى و عبد السلام ساسى" (2005) (8) " رحاب مهدى" (2003م) (7) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن المهارات النفسية ارتبطت ايجابيا بمستوى الأداء و الذى يؤدي بدوره إلى نتائج المباريات . و هذا يتفق مع ما أشار إليه حسن عبده (2000) أن المهارات النفسية مثل إدارة الضغط والتحكم في الانتباه ، الإعداد العقلي ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء ، وقابلية التعرض للإصابة ، وتنبأت المهارات النفسية بالأداء وباستمرارية اللاعبين في الرياضة وتعتبر المهارات النفسية دائما نقطة الارتكاز في برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء . و تتفق أيضا النتائج مع ما أشار إليه مصطفى باهى ، سمير جاد (1999م) فى أن المهارات النفسية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشككة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذاً ناجحاً لمرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لان عقله يتداخل و يفسد هذا التآزر و التوافق الجسمي و العقلي و لا يعززه .

وتشير نتائج جدول (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى (القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى) فى اتجاه لاعبات الألعاب الفردية و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى القدرة على الاسترخاء ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الاختلاف فى طبيعة الألعاب الفردية و الجماعية نظرا لأن اللاعب فى اللعبة الفردية تتحمل بمفردها نتيجة أدائها و بالتالى فان لديها دافعية أكثر فى تعلم و التدريب على المهارات النفسية التى تساعد على تحقيق نتائج أفضل و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "مختار عبد الغنى ، نرمين محمد" (2008) (16) فى وجود فروق دالة بين لاعبي الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية فى مواجهة القلق و تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبي الألعاب الفردية إلا أنها اختلفت معها فى النتيجة الخاصة بالثقة بالنفس فى أنها فى اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية وقد يرجع هذا الاختلاف فى النتائج إلى اختلاف العينة فالذكور أحيانا كثيرة يكون مستوى الثقة بالنفس لديهم أعلى من الإناث .

و تشير أيضا نتائج جدول (12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الرياضات المختلفة بمنتهجات الجامعات المصرية فى القدرة على تركيز الانتباه و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضى كذلك تشير نتائج جدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاى القوى ، تنس الطاولة ، السباحة و لاعبات كرة القدم فى القدرة على تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبات العاى القوى و تنس الطاولة و السباحة و يعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الألعاب الفردية التى تتطلب المزيد من تركيز الانتباه وعدم التوتر نظرا لطبيعة تلك اللعاى و التى تحتاج إلى درجة اكبر من تركيز الانتباه من كرة القدم وتضع اللاعب تحت مسؤولية كاملة أثناء التدريب والمنافسات والاعتماد على نفسه ، مما وأن الأداء هو وحده المسئول عنه مما يعرضه لكثير من المواقف الضاغطة التدريب والتى تؤدي بدورها الى تحسن بعض المهارات النفسية لدية كتركيز الانتباه .

وتشير نتائج جدولى (14 ، 15) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاى القوى و السباحة و تنس الطاولة و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات العاى القوى و السباحة و تنس الطاولة . وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (العاى القوى و تنس الطاولة و السباحة) و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات العاى القوى و تنس الطاولة و السباحة و يعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعب فى الألعاب الفردية يكون على يقين من ان أدائه بمفرده هو الذى سيحقق النتيجة فإن ذلك يزيد من دافعيته للأداء و عند تحقيق النجاح ينعكس ذلك على الثقة بالنفس . و هذه النتائج تتفق مع بعض نتائج دراسة مختار عبد الغنى ، نرمين محمد " (2008) (16) فى ان لاعبى السباحة و الجمباز اعلى من لاعبى الكرة الطائرة و كرة السلة فى المهارات النفسية ويتفق ذلك ايضا مع ما اشار ألية ويتفق ذلك ايضا مع ما اشار إليه ويشير مصطفى باهى و سمير جاد (1999) إلى أن البحوث و الدراسات العلمية فى مجال علم النفس الرياضى أثبتت أن المهارات النفسية تختلف عند اللاعبين طبقا لعدة عوامل منها طبيعة النشاط الرياضى الممارس و فترة التدريب على تنمية المهارات النفسية و مدى تفهم اللاعب لأهمية الجانب النفسى .

الاستخلاصات :-

- 1- المهارات النفسية ترتبط ارتباطا موجبا و دال إحصائيا بكل من الجهد و القدرة كعوامل داخلية يمكن السيطرة عليها كأسباب للتحقيق النجاح .
- 2- المهارات النفسية ترتبط ارتباطا سالبا و دال إحصائيا مع العوامل الخارجية و الحظ و الانطباع الايجابى و تجنب التمرين كعوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها كأسباب للتحقيق النجاح .
- 3- كلما كان مستوى المهارات النفسية أعلى كلما اثر ذلك ايجابيا على نتائج المباريات .

- 4- لاعبات الألعاب الفردية لديهم مستوى أعلى من لاعبات الألعاب الجماعية فى القدرة على التصور و القدرة على تركيز الانتباه ومواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضى .
- 5- لاعبات ألعاب القوى و السباحة و تنس الطاولة أعلى مستوى فى القدرة على و الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضى من لاعبات كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة .
- 6- لاعبات ألعاب القوى و السباحة و تنس الطاولة أعلى مستوى فى القدرة تركيز الانتباه من لاعبات كرة القدم لاعبات ألعاب القوى .
- 7- ارتبط نتائج المسابقات ايجابيا بالاعتقاد فى الجهد و القدرة و سلبيا بالاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع ، الانطباع الايجابى و تجنب التمرين كأسباب للنجاح .

التوصيات : -

- 1- التركيز على الأسباب الداخلية التى تخضع لسيطرة اللاعب و الابتعاد عن الأسباب الخارجية و التى لا تخضع لسيطرة اللاعب كأسباب لتحقيق الفوز و النجاح .
- 2- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج يعدها المتخصصين لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الأداء و نتائج المسابقات .
- 3- الاهتمام ببرامج تنمية المهارات النفسية فى الألعاب الجماعية حيث اثبت نتائج البحث أن لاعبات الألعاب الفردية أكثر اتقاناً وممارسة للمهارات النفسية .
- 4- التركيز أثناء عملية تدريب الناشئين على أن بذل الجهد و الكفاح كسبب هام لتحقيق النجاح .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:-

- 1- أبو السعود أنور أحمد محمد (2002): المهارات النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى ناشئي رفع الأثقال بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى (2000) : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 3- أسامة كامل راتب (2000) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4- إسراء قحطان العبيدي (2008) : المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد السابع ، العدد التاسع كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .
- 5- حسن حسن عبده (2000): تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، العدد 33، ص 137 - 158.
- 6- حسن حسن عبده ، ممدوح محمود محمدي (2000) : توجه المهمة والانا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح للاعبى كرة القدم بالدرجة الأولى، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثاني، ص 113- 143.
- 7- رحاب فتحى مهدى (2003) : المهارات الفعلية وعلاقتها بالسمات الانفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- 8- صبرى إبراهيم عمران ، على محمد العجمى ، عبد السلام ساسى (2005): علاقة المهارات العقلية بمستوى الأداء الهجومي المركب فى كرة السلة ، المجلة العلمية المتخصصة لبحوث التربية البدنية و الرياضية ، العدد الثالث، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، الجماهيرية العربية الليبية .
- 9- محمد العربى شمعون (1996): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 10- محمد العربى شمعون ، عبد البنى الجمال (1996) : التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 11- محمد حسن علاوى (1997): علم نفس المدرب و التدريب الرياضى دار المعارف، القاهرة.
- 12- محمد حسن علاوى (1998): مدخل علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوى (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 14- محمود أحمد لطفى (2009) : المهارات العقلية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 15- مختار أمين عبد الغنى ، نرمين رفيق محمد (2008) : دراسة مقارنة للمهارات النفسية لدى لاعبي

المستويات العليا فى بعض الألعاب الجماعية و الفردية، مجلة أسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية
جامعة أسبوط ديسمبر 2008 .

16- مصطفى حسين باهى ، أمينة إبراهيم شلبى (1999) : الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة .

17- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر جاد (1999) : سيكولوجية التفوق الرياضى _ تنمية المهارات
العقلية مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

18- هيام عبد الرحيم محمد (2004) : برنامج لتنمية بعض المهارات العقلية و تأثيره على مستوى الأداء و الثقة
الرياضية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :-

19- Anshel ,M,H.(1994) : Sport psychology from theory to practice (2nd ed) A2:
Gorsuch scarisbrick .

20- Vealey , R. Walter ,S.M :Imagery for performance Enhancement and personal
development . in. j. m Williams . Ed," applied sport psychology" 2nd ed 1993.p.p200.221
mountain view, CA, Mayfield

ملخص البحث

المهارات النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية

* م.د/ ايهاب جابر محمد

5- يهدف البحث الحالى إلى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات و استخدم الباحث المنهج الوصفى و استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية إعداد ستيفان بل Bull، جون البنسون Albinson ، كريستوفر شامبروك Shambrook (1996) تعريب محمد علاوى (1998) و مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح إعداد حسن عبده (2000) على عينة عشوائية قوامها (120) مائة وعشرون لاعبة من لاعبات منتخبات الجامعات المصرية المشتركة فى دوري الشهيد الرفاعي 2022م . و أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و الاعتقاد فى الجهد و القدرة كأسباب للنجاح كعوامل داخلية تحت سيطرة اللاعب و سلبيا مع الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع ، الانطباع الايجابى و تجنب التمرين . كما ارتبطت نتائج المسابقات ايجابيا مع المهارات النفسية و مع الاعتقاد فى الجهد و سلبيا مع الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع . و لاعبات الألعاب الفردية أكثر اتقانا لمهارات القدرة على التصور و القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز من لاعبات الألعاب الجماعية . و كذلك أكثر اعتقادا فى بذل الجهد كسبب لتحقيق النجاح من لاعبات الألعاب الجماعية اللاتى يعتقدن أكثر منهن فى العوامل الخارجية و الخداع كسبب لتحقيق النجاح . و أوصى الباحث بالتركيز على الأسباب الداخلية التى تخضع لسيطرة اللاعب و الابتعاد عن الأسباب الخارجية و التى لا تخضع لسيطرة اللاعب كأسباب لتحقيق الفوز و النجاح ، والاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج يعدها المتخصصين لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الأداء و نتائج المسابقات

* استاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضي . جامعة اسوان

Psychological skills and their relationship to beliefs about causes of success and the results of competitions among teams of players Egyptian universities

D / Ehab gaber mohamed*

The current research aims to identify the relationship between psychological skills and the beliefs about the causes of success and the results of competitions and the researcher used the descriptive method and the researcher used measure of psychological skills preparation Stefan Bull, John Albinson, Christopher Shambrok (1996) Localization Mohammed Allawi (1998) and the scale of beliefs about the causes of success preparation Hassan Abdo (2000) on a random sample of (120) one hundred and twenty- player teams of players participating in the Martyr Al-Rifai League, February 2022, Ain Shams University. And the most important results pointed to the existence of a positive correlation between statistically significant psychological skills and belief in effort and ability as reasons for the success of the internal agents under the control of the player and with the belief in a negative external factors and deception , positive impression and avoid exercise. It also linked to the results of competitions positively with the belief in the effort and negatively with the belief in external factors and deception . And players individual games more polished skills, the ability to perception and the ability to focus attention and the ability to cope with anxiety and self-confidence and achievement motivation of the players collective games . And also more firmly in the effort to achieve success as a cause of the mass games to players who believe more of them in the external factors and deception as a reason to succeed.