

ملخص البحث

بعض المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة القدم وهوكي الميدان بمحافظة الدقهلية والشرقية

د . محمد فاروق يوسف صالح *

د. السيد محمد أبو النور **

يهدف هذا البحث إلى التعرف على بعض المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة القدم وناشئي هوكي الميدان تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية والتعرف على أهم الفروق بينهم في بعض المهارات النفسية قيد البحث واستخدام الباحثان المنهج الوصفي على عينة ٢٤٠ ناشئي تحت ١٦ سنة وكانت أهم وسائل جمع البيانات هي المسح المرجعي ، اختبارات المهارات النفسية وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبارات ، معامل الارتباط بيرسون

وكانت أهم النتائج هي تميز ناشئي كرة القدم في التصور العقلي ، الثقة الرياضية وتميز ناشئي هوكي الميدان في القدرة على الاسترخاء، القدرة على التذكر ، القدرة على التفكير السريع وأوصى الباحثان بضرورة مراعاة تلك النتائج عند انتقاء الناشئين في كل من كرة القدم وهوكي الميدان

* مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

** مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

بعض المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة القدم وهوكي الميدان بمحافظة الدقهلية والشرقية

د . محمد فاروق يوسف صالح *

د. السيد محمد أبو النور **

مشكلة البحث وأهميته

إن التفوق والنجاح خلال المنافسات الرياضية والتدريب يرتبط بشكل وثيق بالقدرات الذاتية للاعبين وحسن توظيفها واستثمارها للوصول إلي الهدف المنشود مع ضرورة السعي الدائم بالاعتماد علي الأسلوب العلمي لتنمية وتطوير هذه القدرات خلال مواقف التدريب والمنافسات

لذا من الضروري الاهتمام بالإعداد الجسدي والإعداد النفسي لإحداث التكامل بين الجسم والعقل والوصول إلي التفوق بتحديد وتطوير أهم المهارات المساهمة فيه سواء كانت مهارات نفسية أو بدنية أو فنية .

لذلك نجد الكثير من اللاعبين يمتلكون العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطئية إلا أنهم لا يستطيعون استخدام وتوظيف تلك القدرات عند المشاركة في المنافسات الرياضية وذلك نتيجة لافتقارهم إلي المهارات النفسية وقدرتهم علي استنارتها بجانب قدراتهم الأخرى بينما يحقق البعض الآخر أفضل الإنجازات بفضل استخدامهم وتوظيفهم لمهاراتهم وقدراتهم العقلية بفاعلية وتكامل خلال المنافسات (٤ : ٨٠)

وكلما زادت صعوبة أداء المهارات الحركية وارتفعت أيضا شدة الضغوط النفسية علي اللاعبين خلال مواقف التدريب والمنافسات كلما احتاج الأمر إلي استخدام قدرات نفسية أكثر من حيث النوع والكم والمستوي (١١ : ١٣٨)

و الكثير من المدربين يحرصون علي تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في المهارات النفسية فهناك لاعبون قد يحتاجون إلي تطوير مهارات الاسترخاء البدني والعقلي تحت تأثير المنافسة ، وهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلي تحسين وتطوير تركيز الانتباه ، والثقة بالنفس ، والتصور العقلي وهي ما يطلق عليها المهارات النفسية (٥ : ٧٩)

كما أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات تميزهم وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة علي مواجهة الضغوط والقدرة علي التركيز الجيد والقدرة علي وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية إنهم يتمتعون بالمقدرة علي تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه علي نحو جيد. (٥ : ٨٠)

ويتوقف التفوق الرياضي علي مدى استفادة المدربين من مهارات لاعبيهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد علي تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال التدريب .

(٦ : ٣)

و يشير **محمد العربي شمعون (١٩٩٦)** إلي أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء- تركيز الانتباه – التصور العقلي – الاسترجاع العقلي) يجب أن تسير جنبا إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (١٤ : ٣٦٢)

كما يشير كل من **وينبيرج Weinberg ، ووليامز Williams (١٩٩٨)** أنه من الخطأ الشائع الاعتقاد بأن المهارات النفسية تخص الصفوة وذوي المستوي المهاري العالي فقط ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين ، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الناشئ الصغير يحتاج إلي بعض التعديلات الملائمة لتقدم هذه المهارات ووضع عدد أقل من الأهداف وقصر الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط التعليمات اللفظية وضرورة التكامل بين ممارسة المهارات النفسية والمهارات الحركية . (٢٩ : ٢٧٦-٢٧٩)

وتتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور ، التحكم في الطاقة النفسية ومهارات وضع الأهداف ، مهارات الانتباه واستخدام المهارات النفسية يماثل ما يتم في مهارات اللياقة البدنية . (١٢ : ١٦٦)

واتفق كلا من **أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣)** ، **أحمد أمين فوزي ، طارق بدر الدين (٢٠٠١)** ، **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١)** ، **محمد حسن علاوي (١٩٩٢)** ، **محمود بسيوني ، باسم فاضل (١٩٩٤)** ، **وليد علي أبو طالب (٢٠٠٣)** علي أن طبيعة الممارسة الرياضية أيا كان نوعها أو مستواها أو مجالها يتطلب الإنجاز والتفوق فيها بل وممارستها توافر العديد من المهارات والقدرات العقلية الأساسية التي تؤهل اللاعب الممارس علي التوافق النفسي والبدني مع المتطلبات العقلية والبدنية والحركية للممارسة الرياضية بصفة عامة وتساعده في التغلب علي الضغوط النفسية ومواجهتها والتدريب والمنافسات الرياضية بصفة خاصة بل إن هناك فروقا واختلافات بين لاعبي كل نشاط رياضي وأخر تبعا لمتطلباته النفسية وأيضا نتيجة لاختلاف الوظائف التخصصية والأدوار الحركية ومراكز اللعب في كل نشاط رياضي علي حدة .

(٢ : ١٣٨) ، (٣ : ١٩٤) ، (٧ : ٢٦٧) ، (١٧ : ٢٢) ، (٢١ : ٢٠٤) ، (٢٥ : ٨٢٠)

وأصبحت كرة القدم الحديثة تتصف بالزيادة المتنامية في حمل التدريب وبالجهد الفائق أثناء المباراة فلقد زادت الأحمال التدريبية عما كان سائدا وزاد حمل التدريب بشكل مكثف للغاية لذا أصبح الوصول إلي الفورمة الرياضية الكاملة خلال التدريب والاستعداد للمباريات يتطلب قدرا عاليا من الاستعدادات الشخصية والقدرات العقلية بالإضافة إلي الكثير من

الصفات النفسية وذلك لتحمل الجهد التدريبي الشاق والعبء النفسي المشحون بالتوتر والانفعالات خلال المباريات. (٢١ : ٨)

و يعتبر التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم مطلباً أساسياً لتحقيق التكامل (الفورمة الرياضية) في عملية التدريب والاستعداد للمباريات فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم (٨ : ١٩٥)

لذا يرى الباحثان أن من أهم واجبات المدربين في كرة القدم ، وهوكي الميدان أن يهتموا بالحالة الذهنية للاعبين وخاصة الناشئين فإدراكه للحالة الذهنية والمهارات النفسية لكل لاعب في فريقه وقياسه باتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين الذهنية سواء أثناء التدريب والمنافسات توجيهها سليماً هو عامل هام في تطوير حسن أداء اللاعب الناشئ خلال المنافسات .

وكثيراً ما يخطأ مدرب كرة القدم وهوكي الميدان لعدم اهتمامهم بالجانب الذهني ومعرفة ما يميز لاعبيهم من مهارات نفسية مما يؤثر بشكل سلبي كبير علي الحالة التدريبية- الفورمة الرياضية لهؤلاء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات مما يجعل لاعبيهم لا يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراة ويجعلهم يشعرون بالخوف من الخصم وفقد الثقة في النفس والإحساس بزيادة قوة المنافس مما يؤدي لضعف الأداء وخسارة الفريق .

ويشير ممدوح إبراهيم علي (١٩٩٧) نقلاً عن أحمد خاطر وعلي البيك أن كفاءة العمليات العقلية تتحدد أساساً علي سلامة الجهاز العصبي ونشاطه وحركته وأكد علي أنه يمكن الدلالة علي ذلك بالعديد من المؤشرات والتي منها أقصى تردد للحركة ، كما أن الانتباه بمظاهرة كأحد العمليات النفسية الهامة يعتبر واحداً من أهم المشكلات المتعلقة بمستوي الإعداد النفسي للاعب وأنه مرتبط بالكثير من العمليات النفسية الأخرى كالتذكر وسرعة الاستجابة والتفكير وقياس هذا العنصر لدي الرياضي يعتبر مؤشراً حقيقياً عن التغييرات التي تطرأ في هذه اللحظة علي النشاط الذهني للاعب . (٢٢ : ٥٣١، ٢٩٢)

ويري الباحثان أن الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختباراً لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا ويهتمون فقط بالإعداد البدني بينما لا يهتمون بالإعداد الذهني والنفسى أو يعطون له القليل من الاهتمام وبالطبع فإن التركيز علي الإعداد البدني فقط وعدم الاهتمام بالإعداد الذهني والنفسى يؤدي إلي تذبذب وهبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسات .

لذا يرى الباحثان أن هذا البحث محاولة لتحديد أهم المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم وهوكي الميدان في المرحلة السنية ١٦ سنة لمحافظة الدقهلية والشرقية وذلك للاستعانة بنتائجه في تحديد أولويات الاهتمام داخل برامج الإعداد النفسي لتلك المرحلة السنية المهمة واكتمال البرامج التدريبية لتطوير المستوى التنافسي لتلك المرحلة السنية الهامة .

وكذلك مقارنة تلك المهارات النفسية بين ناشئ كرة القدم وناشئ هوكي الميدان والوقوف علي أفضل الفروق في كل منهما حتى يتسني للمدربين والأخصائيين النفسيين داخل الأجهزة الفنية وضعها في أولوياتهم عند وضع برامج الإعداد النفسي .

الأهمية العلمية للبحث:

- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات النفسية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات في كرة القدم وهوكي الميدان.
- تطبيق هذا البحث على النشء الرياضي (كرة القدم ، هوكي الميدان) يزيد من أهميته تمشيا مع التوجهات المعاصرة في استخدام المهارات النفسية في تحقيق إنجاز أعلى.
- استفادة المدربين في مجال كرة القدم وهوكي الميدان من التعرف على بعض المهارات النفسية ذات التأثير في التدريب والمنافسات للاستفادة بها في برامجهم التدريبية.
- أن هذا البحث يفتح المجال للقيام بأبحاث مشابهة في مجال المهارات النفسية في أنشطة أخرى جماعية وفردية.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي :

- ١- بعض المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية .
- ٢- بعض المهارات النفسية المميزة لناشئ هوكي الميدان تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية .
- ٣- الفروق بين ناشئ كرة القدم و ناشئ هوكي الميدان ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية في المهارات النفسية قيد البحث .

تساؤلات البحث

- ١- ما المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية؟
- ٢- ما المهارات النفسية المميزة لناشئ هوكي الميدان ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم و ناشئ هوكي الميدان ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية في المهارات النفسية قيد البحث ؟

مصطلحات البحث

المهارات النفسية

هي مهارات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كل من مهارات الاسترخاء والتثبيط، التصور، الانتباه، دافعية الإنجاز والثقة بالنفس.

(١٧ : ١٩٣)

الدراسات السابقة

١- دراسة شعبان إبراهيم وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠١) (٩) العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، وتوصلت النتائج إلي تحديد العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة في أربع عوامل نفسية هي (التحمل النفسي – هادفية الاستجابة – طموح الإنجاز الرياضي – الانتماء الاجتماعي) أن هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة الدوليين والمحليين في كل العوامل النفسية قيد البحث لصالح لاعبي كرة السلة الدوليين، كما أنه لا توجد فروق بين مراكز اللعب الثلاثة في كرة السلة في جميع العوامل النفسية فيما عدا هادفية الاستجابة وكانت لصالح مركز صانع الألعاب.

٢- دراسة عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣) (١٣) فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن برنامج المهارات النفسية ذا فاعلية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم، وكذلك ارتقاء مستوى المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه)

٣- دراسة نبيلة احمد محمود (٢٠٠٣) (٢٤) المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية وقد أظهرت نتائج الدراسة عن تميز لاعبات كرة السلة بالمهارات النفسية التالية (دافعية الإنجاز – القدرة علي التصور – الثقة بالنفس – القدرة علي الاسترخاء – القدرة علي تركيز الانتباه – القدرة علي مواجهة القلق) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين المهارات النفسية قيد البحث وبعض أبعاد السمات الدافعية الرياضية.

٤- دراسة محمد عبد الكريم نبهان (٢٠٠٧) (٢٠) برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الحركية في رياضة المصارعة وتوصلت للنتائج التالية أن برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير الاسترخاء – التصور – تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز وأن البرنامج ذو فاعلية في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية، أن الاسترخاء – التصور – تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز تلعب دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة المصارعة.

٥- دراسة عبد العزيز سعدون الشمري (٢٠١٠) (١٢) المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدي مدربي كرة اليد بدولة الكويت و تم التوصل إلي عدة استنتاجات

أهمها وجود علاقة طردية بين الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي ونتائج المباريات ووجود علاقة بين قدرة المدرب علي الاسترخاء والقدرة علي الاتصال الفعال مع اللاعبين ووجود علاقة بين المهارات النفسية للمدرب والقدرة علي الاسترخاء والتعامل في المواقف الضاغطة ووجود علاقة طردية بين مواجهة الضغوط وتحقيق الفوز للفريق ووجود علاقة بين القدرة علي الاتصال الفعال أثناء المباراة والتصرف الخططي في المواقف الهجومية .

٦- دراسة فولهام(٢٠٠٤) (٢٧) Fulgham المهارات النفسية للاعبين المدارس العليا في الكرة الطائرة وأسفرت الدراسة عن تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين المدارس العليا في الكرة الطائرة في ستة مهارات نفسية هي (الثقة بالنفس – مواجهة القلق – الاتجاهات الايجابية – توقعات اللاعبين نحو أنفسهم – توقعات اللاعبين نحو المدربين – توقعات اللاعبين نحو زملائهم بالفريق .

٧- دراسة كريستا وآخرون (٢٠٠٥) (٢٨) Krista j. Munroe and Et Al استخدام التصور العقلي المعرفي لتطوير الناحية الخططية في كرة القدم . "وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي أن التصور العقلي المعرفي العام والخاص قد أسهم بدرجة كبيرة في تطوير النواحي المعرفية الخاصة بإستراتيجيات الأداء في كرة القدم قيد البحث.

٨- دراسة الفرينك جيمسر وآخرون(٢٠٠٥) (٢٦) Elfernik Gemser, Et Al البروفيل النفسي للاعبين الشباب الموهوبين في الهوكي وكرة السلة والكرة الطائرة والتزلج والسباحة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحديد عوامل البروفيل النفسي للاعبين الشباب الموهوبين في الأنشطة المشار إليها سابقا في ستة عوامل هي (الدافعية – الثقة – التحكم في القلق –الإعداد العقلي – العمل الجماعي – التركيز) كما أن هناك فروقا بين اللاعبين الموهوبين الأكثر نجاحا والأقل نجاحا في عوامل البروفيل النفسي ، وأن البروفيل النفسي يميز بين كل من اللاعبين الرجال واللاعبات السيدات وبين لاعبي المستويات العالية ولاعبين المستويات العادية ، وبين لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبين الأنشطة الفردية .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي " الدراسة المسحية " وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث ناشئ أندية منطقة الدقهلية والشرقية تحت ١٦ سنة مواليد ١٩٩٥م وعددهم ٢٠ ناشئ في كرة القدم و ٢٠ ناشئ في هوكي الميدان .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث " العينة الاستطلاعية " ، العينة الأساسية بالطريقة العمدية من بين اللاعبين الناشئين في كرة القدم وهوكي الميدان وبلغ عدد ناشئ عينة البحث ٢٤٠ ناشئ

(٢٠) ناشئ في كرة القدم و ٢٠ ناشئ في هوكي الميدان) وقد راعي الباحثان الشروط الاتيه عند اختيار عينة البحث

- أن يكون الناشئ مسجل بسجلات الاتحاد الرياضي في كرة القدم أو هوكي الميدان.
- أن يكون الناشئ منتظم في التدريب ويشارك في المباريات الرسمية .
- أن لا يقل عمر الناشئ عن ١٦ سنة وقت إجراء البحث .
- أن يكون الناشئ في التعليم ويجيد القراءة والكتابة .

وقد قسمت عينة البحث علي النحو التالي

العينة الاستطلاعية :

وهي التي تم تقنين الاختبارات النفسية عليها بهدف إيجاد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات وذلك قبل تطبيقها علي العينة الأساسية للبحث وقد بلغ عدد أفرادها (٤٠) ناشئ من ناشئ كرة القدم ، وهوكي الميدان كما بجدول (١).

العينة الأساسية للبحث :

وهي العينة التي تم تطبيق الاختبارات النفسية عليها بعد تقنينها وقد بلغ إجمالي عدد ناشئ العينة الأساسية للبحث (٢٠٠) ناشئ من ناشئ كرة القدم وهوكي الميدان مواليد ١٩٩٥م وتمثلت في أندية الهوكي التالية (نادي مياه شربين ، نادي الشرقية ، مركز شباب السادات ، نادي الصيادين) ، وأندية كرة القدم التالية (نادي شربين ، نادي مياه شربين ، نادي المنصورة ، نادي عمال المنصورة)

وجداول (١) يوضح التوصيف العددي لناشئ عينة البحث

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة البحث

المجموع	أندية هوكي الميدان				أندية كرة القدم				العينة
	الصيادين	الشرقية	شباب السادات	مياه شربين	عمال المنصورة	مياه شربين	المنصورة	شربين	
٤٠	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	الاستطلاعية
٢٠٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	الأساسية
٢٤٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	المجموع

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء).

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي لعينة البحث في بعض المتغيرات الأولية

(ن=٢٤٠)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	بالسنوات	١٥.٢٠١	١٥.٣٠٢	٠.٥١٢	٠.٦٩٢	
العمر التدريبي	بالسنوات	١.٧٤٨	١.٩٠٠	٠.٢٨٣	٠.٥٧٤	
مستوى الذكاء	درجة	٤٥.٠٢	٤٥.٠٠	٣.٣٠٦	٠.٢٣٨	

يتضح من جدول (٢): أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء).

وسائل جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع البيانات بالأساليب العلمية التالية :

- ١ - جمع المعلومات والوثائق وسجلات اللاعبين المقيدون بالاتحاديات في الأندية المختارة وذلك للتأكد من السن وتاريخ الميلاد والتسجيل بتلك الأندية المختارة وبالاتحاد المختص.
- ٢ - المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس الرياضي والتقويم والقياس في كرة القدم ، هوكي الميدان وذلك لتحديد أنسب اختبارات المهارات النفسية.
- ٣ - المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث للاستعانة بها في كتابة الجزء النظري وتحديد وسائل جمع البيانات وأهم الإجراءات ومناقشة النتائج .
- ٤ - المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية الأجنبية المرتبطة بموضوع البحث ، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) لإضافة ما هو أحدث من مراجع أجنبية للاستعانة بها في إضافة ما هو جديد للبحث.
- ٥ - استطلاع رأي بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وكرة القدم وهوكي الميدان القائمين علي التدريس بكليات التربية الرياضية ب . ج . م . ع عن طريق المقابلة الشخصية (١٥ محكم) ملحق (٨) . وتم عرض المهارات النفسية على سيادتهم لاختيار الأنسب منها لإجراء هذا البحث .

خطة البحث

تحددت خطة البحث في الإجراءات التالية :

- ١- تحديد بعض المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وهوكي الميدان مواليد ١٩٩٥م قيد البحث .
- ٢- تحديد الاختبارات النفسية المناسبة لقياس المهارات النفسية قيد البحث .
- ٣- تقنين الاختبارات المختارة وإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث .
- ٤- تطبيق الاختبارات المختارة علي عينة البحث الأساسية بعد تقنينها .

الدراسة الاستطلاعية

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلي تحديد المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم وهوكي الميدان مواليد ١٩٩٥م قيد البحث وأيضا الاختبارات النفسية المناسبة لقياسها ولتحقيق هدفها الدراسة:

قام الباحثان باستطلاع رأي بعض الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (٥) وكرة القدم وعددهم (٥) وهوكي الميدان وعددهم (٥) ملحق (٨) ومن خلال المقابلة الشخصية تم تحديد المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم وهوكي الميدان مواليد ١٩٩٥ م قيد البحث

وأیضا تحديد الاختبارات المناسبة لقياسها بعد عرض استمارة استطلاع الرأي لأنسب الاختبارات عليهم ملحق (٩) وقد حدد الباحثان نسبة الاتفاق لبعض المهارات النفسية تبعا لما يظهر بالجدول التالي

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في بعض المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم وهوكي الميدان قيد البحث

م	المهارات النفسية	عدد الموافقة		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١-	الذكاء المصور	١٥	-	١٠٠%
٢-	الاسترخاء	١٥	-	١٠٠%
٣-	القدرة على التذكر	١١	٤	٧٣%
٤-	قياس التفكير السريع	١٢	٣	٨٠%
٥-	التصور العقلي	١٥	-	١٠٠%
٦-	تركيز الانتباه	١٥	-	١٠٠%
٧-	الثقة الرياضية	١١	٤	٧٣%
٨-	الإحساس	١٠	٥	٦٦.٦%
٩-	الإدراك	١٠	٥	٦٦.٦%
١٠-	التخيل	١٠	٥	٦٦.٦%
١١-	وضع الأهداف	١٠	٥	٦٦.٦%
١٢-	التحكم في الطاقة النفسية	٩	٦	٦٠%

ويتضح من جدول (٣) أن بعض المهارات النفسية التي تم طرحها للخبراء وتمت الموافقة عليها قبلت بنسب مئوية تراوحت ما بين ٧٠-١٠٠% وتعتبر تلك النسب مرضية ولهذا سوف يتم قياس هذه المهارات النفسية للعينة قيد البحث.

وتم تحديد الاختبارات المناسبة لها بعد عرضها على السادة الخبراء وكانت كالتالي :

١- اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح ملحق (١)

٢- اختبار القدرة علي الاسترخاء إعداد فرانك فيتال Frank Vital وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى ، أحمد مصطفى السوفى

ملحق (٢)

٣- اختبار القدرة علي التذكر .

ملحق (٦)

٤- اختبار قياس التفكير السريع

ملحق (٧)

٥- التصور العقلي إعداد محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل

ملحق (٣)

٦- تركيز الانتباه إعداد دورثي هاريس Dorsey Harris

تعريب محمد العربي شمعون.

ملحق (٤)

٧- الثقة بالنفس الرياضية تصميم روبين فيلي Vealy تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨).

ملحق (٥)

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

قام الباحثان بعمل وإجراء المعاملات العلمية لمتغيرات البحث كالتالي :

صدق الاختبارات

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأدنى والربع الأعلى لدرجات العينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية بين الربعي الأدنى والربعي الأعلى للاختبارات قيد البحث
ن=٢٠

اختبارات المهارات النفسية	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة ت
	ع	س-	ع	س-	
الذكاء المصور	٤٣.٣٠٠	٢.٠٠٢	٥٠.٠٠	٠.٠٠١	*١٤.٩٦٢
الاسترخاء	٤٤.١٠٠	٣.٢٩١	٤٩.٥٠٠	١.٤٣٢	*٦.٧٢٨
القدرة على التذكر	٥٥.٠٠٢	٣.٠٧٧	٨٧.٧٠٠	٠.٤٧١	*٤٦.٩٦٧
قياس التفكير السريع	١١٤.٥٠٠	٢٣.٠٨٤	١٩٥.٦٥٠	١٨.٤١١	*١٢.٢٩١
التصور العقلي	٣٠.٠٠	٠.٠٠١	٣٢.٤٥٠	١.١٤٥	*٩.٥٦١
تركيز الانتباه	٩.٠٠	٠.٠١٢	١١.٦٠٠	١.١٤٢	*١٠.١٧٧
الثقة الرياضية	٤٨.٣٠٠	٣.٣٠٤	٥٤.٤٠٠	٣.٤٠٩	*٥.٦٦٢

ت الجدولية = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين الربع الأدنى والربع الأعلى مما يدل علي صدق الاختبارات لقدرتها علي القياس لهذه الاختبارات

ثبات الاختبارات

قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق الاختبار Test .Retest بفاصل زمني ٧ أيام بين التطبيقين في الفترة من يوم ٢٠١٠/٦/١ إلى يوم ٢٠١٠/٦/٨ حيث سحبت عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها ٣٠ ناشئ وأجري عليها القياس الأول ثم الثاني ثم حساب معامل الارتباط بين القياسين باستخدام معامل بيرسون والجدول (٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات قيد البحث .

جدول (٥)

معامل الارتباط	معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث				اختبارات المهارات النفسية
	القياس الثاني		القياس الأول		
	ع	س-	ع	س-	
*.٨٧٧	٣.٠٤٠	٤٤.٠٠١	٣.١٠٤	٤٤.٨٦٦	الذكاء المصور
*.٩٣٠	٣.٣٣٩	٤٠.٨٦٦	٣.٩١٠	٤٤.٧٦٦	الاسترخاء
*.٩٩٧	١٦.٤١٥	٦٣.٨٣٣	١٥.٣٣٠	٦٦.٥٦٦	القدرة على التذكر
*.٨١٣	٢١.٨٠٦	١٨١.١٠٠	٢٤.٩٨٢	١٩٤.٢٦٦	قياس التفكير السريع
*.٨٢٩	٤.٠٧٤	٣٧.١٣٣	٣.٦٨٣	٣٤.٥٣٣	التصور العقلي
*.٦١٠	١.٠٦١	١٠.١٠٠	١.٠٠٦	٩.٧٦٦	تركيز الانتباه
*.٨٣٢	٦.٥٩٦	٦٠.٠٠١	٤.٨٥٤	٥٢.٥٣٣	الثقة الرياضية

قيمة ر الجدولية = ٠.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) أن جميع الاختبارات قيد البحث قد تميزت بمعاملات ثبات ذات دلالة معنوية عند (٠,٠٥) وهذا يؤكد ملائمتها لقياس هذه الاختبارات

الدراسة الأساسية

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث علي أفراد عينة البحث اعتبارا من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٠/٦/١٥ إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٠/٦/٣٠ أي في مدة خمسة عشر يوما

المعالجات الإحصائية

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام أساليب التحليل الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار دلالة الفروق (ت)
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية
- مستوى المعنوية ٠.٠٥
- عرض وتفسير النتائج

عرض النتائج

تحقيقا للإجابة عن تساؤلات البحث استعرضا الباحثان ما تم التوصل إليه من نتائج علي النحو التالي:

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية لدرجات عينة البحث في المهارات النفسية المميزة لناشئ هوكي الميدان

هوكي الميدان	كرة القدم	اختبارات المهارات النفسية
٤٥.٦٢٠	٤٠.٥٧٠	الاسترخاء
٧٦.٥٢٠	٦٥.٩٤٠	القدرة على التذكر
١٩٦.١٤	١٢٨.١٠٠	قياس التفكير السريع

يتضح من جدول (٦) أن قيم المتوسطات الحسابية لناشئ هوكي الميدان في المهارات النفسية بالجدول أعلى من قيم المتوسطات الحسابية لناشئ كرة القدم .

وبتفسير النتائج المستخلصة من جدول (٦) يعني أن هناك تمايزا وتباينا بين ناشئ هوكي الميدان وناشئ كرة القدم في الاختبارات قيد الجدول مما يؤدي علي أن اختلاف طبيعة ممارسة كل نشاط رياضي يؤدي إلى اختلاف المتطلبات النفسية التي يتطلبها ذلك النشاط من أجل التفوق والإنجاز فيه مما يؤدي إلي تنمية وتطوير المهارات النفسية المرتبطة بالنشاط حيث أنضح تميز ناشئ هوكي الميدان في اختبارات القدرة علي التفكير السريع والقدرة علي التذكر والقدرة علي الاسترخاء

ويعزي الباحثان ذلك إلى كبر مساحة ملعب هوكي الميدان مما يزيد من أعباء التفكير السريع لكثرة التحركات الخطئية والأداءات المهارية المرتبطة بكل جزء في الملعب وكذلك الهدوء في المواقف التي تتميز بالتوتر والانفعال وقدرتهم علي التحكم في انفعالاتهم مما يسمح لهم بالشعور بحالة ايجابية عامة

ويؤكد ذلك ما ذكره محمد العربي شمعون (١٩٩٦) من أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الرئيسي للاسترجاع العقلي وما أكده محمد حسن علاوي (١٩٩٧) من أن هناك العديد من الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها في عملية التدريب الاسترخائي للوصول إلى القدرة على التحكم في القلق والانفعالات أو الضغط النفسي أثناء المباريات والتدريب .

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية لدرجات عينة البحث في المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم

هوكي الميدان	كرة القدم	اختبارات المهارات النفسية
--------------	-----------	---------------------------

التصور العقلي	٣٦.٨٩٠	٣٣.٤٠٠
الثقة الرياضية	٥٩.١٧١	٥٢.٧٧

يتضح من جدول (٧) أن قيم المتوسطات الحسابية لناشئ كرة القدم في المهارات النفسية بالجدول أعلى من قيم المتوسطات الحسابية لناشئ هوكي الميدان.

ويتفسير النتائج المستخلصة من جدول (٧) ظهر تميز ناشئ كرة القدم في اختبار التصور العقلي والثقة الرياضية ويعزي الباحثان ذلك إلى طبيعة المنافسة في كرة القدم وتصور المواقف الخطئية والمهارات الأساسية وضرورة ثقة اللاعب بنفسه لتنفيذ تلك المتطلبات بكفاءة عالية وإتقان تام، ويؤكد ذلك **عبد المحسن زكريا (٢٠٠٣)** انه عن طريق التصور العقلي يمكن تدعيم الممرات العصبية واسترجاع الصورة الذهنية للمهارة أو الخطة وذلك عن طريق مشاهدة شريط لشخص مميز في هذا الأداء أو عن طريق اللاعب نفسه باسترجاع الصورة الذهنية للأداء المهاري والخطئي في كرة القدم.

ويتفق مع **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)** من أن اللاعب عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو الرأس ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا فاللاعب حينما يصوب الكرة على المرمى فانه لا يصوبها بقدمه بحسب بل يصوبها بقدمه وعقله معا. وهذا ما يدعو إلى ضرورة إعداد وتوجيه برامج الإعداد النفسي بما يتناسب مع النتائج المشار إليها بحيث يتم العمل خلال تلك البرامج على الارتقاء بمستوي المهارات النفسية الغير مميزة ووضع المهارات النفسية المميزة في مقدمة أولويات البرامج حتى يحقق الناشئون في كل من هوكي الميدان وكرة القدم أفضل أداء وأعلي نتائج خلال التدريب والمباريات .

ويؤكد علي ذلك **مها علي عبده (٢٠٠٥)** من أن برامج التدريب للمهارات النفسية تؤثر ايجابيا في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك تحسين المتغيرات النفسية (القدرة علي الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) لدي لاعبات كرة القدم .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية لدرجات عينة البحث في المهارات النفسية المتقاربة

اختبارات المهارات النفسية	كرة القدم	هوكي الميدان
تركيز الانتباه	١٠.٧٢٠	١٠.٦٣٠

يتضح من جدول (٨) أن قيم المتوسطات الحسابية لناشئ كرة القدم في المهارات النفسية بالجدول تتساوى مع قيم المتوسطات الحسابية لناشئ هوكي الميدان.

وتقاربت متوسطات اختبار تركيز الانتباه عند ناشئ هوكي الميدان وكرة القدم وهذا يفسر أهمية تركيز الانتباه في هوكي الميدان وكرة القدم حيث يلعب دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة فمن خلاله يستطيع إدراك المواقف المتعددة وتحليلها بسرعة وإعطاء الاستجابة المناسبة في التوقيت المناسب

ويؤكد ذلك **محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤)** أن المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم تستدعي تركيز الانتباه للاعب لاتخاذ القرارات الواجبة حيث تتوقف صحة تلك القرارات على خبرات اللاعب السابقة حيث يشكل تركيز الانتباه جزءا مهما في اتخاذ قراره التكتيكي وتنفيذ واجباته الخطئية والمهارية .

ويتفق مع ما ذكره أسامه كامل راتب (٢٠٠٠) من أهمية التكامل بين تدريب المهارات النفسية والتدريب اليومي للاعبين وان التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق في كرة القدم وهوكي الميدان وباقي مجالات الرياضة وانه أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية بخاصة تركيز الانتباه وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية. مما سبق يمكن الإجابة عن تساؤلي البحث الأول والثاني واللذان ينصان علي

- ما المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية؟

- ما المهارات النفسية المميزة لناشئ هوكي الميدان ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية والشرقية؟

جدول (٩)

دلالة الفروق بين اختبارات المهارات النفسية لرياضة هوكي الميدان وكرة القدم

ن=١٠٠=٢

قيمة ت	هوكي الميدان		كرة القدم		اختبارات المهارات النفسية
	ع	س-	ع	س-	
*١١.٠٢٦	٣.٦٢٨	٤٥.٦٢٠	٣.٦٩٦	٤٠.٥٧٠	الاسترخاء
*٧.٦٧٠	٨.٤٨٥	٧٦.٥٢٠	١٥.٢٨٠	٦٥.٩٤٠	القدرة على التذكر
*١٢.٣٤٨	٢٣.٤١٥	١٩٦.١٤٠	٤٩.١١٤	١٢٨.١٠٠	قياس التفكير السريع
*١٧.٠٨٧	٣.٥٠٤	٣٣.٤٠٠	٣.٩٤٦	٣٦.٨٩٠	التصور العقلي
٠.٨٤٥	١.٣٨٢	١٠.٦٣٠	١.٢٥٥	١٠.٧٢٠	تركيز الانتباه
*١٩.٥٥٩	٥.٤٣٩	٥٢.٧٧٠	٥.٤٣٢	٥٩.١٧١	الثقة الرياضية

ت الجدولية = ١.٦٥٨

يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين اختبارات المهارات النفسية لرياضة هوكي الميدان وكرة القدم أنه بدراسة فروق المتوسطات بين الناشئين عينة البحث أتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) لصالح ناشئ هوكي الميدان في اختبار القدرة علي الاسترخاء - اختبار القدرة علي التذكر - اختبار القدرة علي التفكير السريع حيث كانت قيم ت المحسوبة علي النحو الآتي (١١.٠٢ - ٧.٦٧ - ١٢.٣٤) وهي اكبر من قيم ت الجدولية

كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) لصالح ناشئ كرة القدم في اختبار التصور العقلي ، اختبار الثقة الرياضية حيث كانت قيمة ت المحسوبة هي (١٧.٠٨ - ١٩.٥٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية

كما لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين ناشئ كرة القدم وناشئ هوكي الميدان في (تركيز الانتباه) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية

وبتفسير ذلك وجد أن هناك تميز واضح لناشئ هوكي الميدان في اختبارات القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التذكر ، القدرة علي التفكير السريع وهذا يؤكد أن هذه المهارات النفسية من المتطلبات الأساسية المميزة لناشئ هوكي الميدان ويرجع الباحثان ذلك إلي كثرة

توظيف ناشئ هوكي الميدان لتلك المهارات النفسية خلال التدريبات والمباريات وخاصة التفكير السريع والقدرة علي التركيز لمواجهة الأعباء والمتطلبات المهارية والخطئية الكثيرة خلال مباريات هوكي الميدان .

وهذا يتفق مع ما توصل إليه محمد عبد الكريم نبهان (٢٠٠٧) من أن لبرامج التدريب تأثير واضح في تطوير القدرة علي الاسترخاء وأن لها فاعلية كذلك في تطوير الأداء المهاري وكذلك مع ما ذكره الفرينك جيمسو وآخرون (٢٠٠٥) من أن عوامل البروفيل النفسي عند شباب الموهوبين في هوكي الميدان من أهم عواملها الإعداد العقلي وأن هناك فروق بين الموهوبين الأكثر نجاحا والأقل نجاحا في عوامل هذا البروفيل النفسي ومنها الإعداد العقلي .

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٧) أن هناك العديد من أنماط التذكر والذي يشير إلى قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالخبرات الحركية المختلفة التي تعلمها واكتسبها وقدرته على استرجاعها للإفادة منها في المواقف أثناء المباريات .وان التفكير يعتبر احد المهارات النفسية التي يستخدمها الرياضي وله أهمية كبيرة في ظهور الاستجابات الصحيحة للمواقف الخطئية ويلعب دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة .

أما بشأن تميز ناشئ كرة القدم في اختبارات (التصور العقلي ، الثقة الرياضية) فهذا يوضح أن هذه المهارات النفسية تعتبر من الأعمدة الأساسية عند وضع وتصميم برامج الإعداد العقلي والنفسي لناشئ كرة القدم لضرورتها الملحة في تأسيس الجانب العقلي والنفسي عند الناشئ وذلك ارتباطا بلعبة كرة القدم ومتطلباتها الكثيرة من النواحي المهارية والخطئية حيث يؤثر التصور العقلي في تطوير الأداء الخطئي عند الناشئ وتحقق الثقة الرياضية زيادة الفاعلية المهارية والقدرة البدنية ومضمون ذلك من خلال العمل الجماعي الخطئي والتحركات الخطئية الواعية

ويؤكد ذلك محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤) من أن القدرة على التصور العقلي الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة في كرة القدم تعتبر من المهارات النفسية الضرورية في كرة القدم وتساعد في عملية الإعداد الذهني للاعب كرة القدم .

ويؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن تدريب المهارات النفسية جزء أساسي في إعداد لاعب كرة القدم للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس .

ويتفق مع نتائج عبد المحسن زكريا (٢٠٠٣) من أن قدرة اللاعب على استخدام مهارات التصور العقلي تلعب دورا كبيرا أثناء الأداء وكذلك في وقت الراحة بين الشوطين فاللاعب الذي لديه القدرة على تصور الأداء المهاري والخطئي بالطريقة الصحيحة يحقق نتائج أفضل وكذلك النجاح التكتيكي والتكتيكي للاعب كرة القدم يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لمهارة الثقة الرياضية بالنفس .ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه وتحمل أهمية كبيرة في الإعداد النفسي للاعب

كما أتضح أيضا عدم تميز كلا من ناشئ هوكي الميدان وكرة القدم عن الآخر في (تركيز الانتباه) فيفسر الباحثان ذلك بتقارب لعبتي هوكي الميدان وكرة القدم في أوجه تشابه كثيرة منها مساحة الملعب الكبيرة ومنها المتطلبات البدنية والخطئية الكثيرة كنتيجة لذلك وبالتالي تقاربت نتائج اختبار تركيز الانتباه نظرا لاحتياج ناشئ اللعبتين له بشكل كبير خلال

التدريب والمباريات وكذلك يوضح أهميته في برامج الإعداد النفسي لناشئ هوكي الميدان وكرة القدم.

وتتفق هذه النتيجة وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى الأداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة.

مما يجيب عن تساؤل البحث الثالث والذي ينص على:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين ناشئ كرة القدم وناشئ هوكي الميدان ١٦ سنة بمحافظتي الدقهلية والشرقية في المهارات النفسية قيد البحث؟

استخلاصات وتوصيات البحث

في إطار ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي حدود وإجراءات عينة البحث استخلص الباحثان ما يلي:

أ- أن هناك تباين بين ناشئ هوكي الميدان وكرة القدم في بعض المهارات النفسية قيد البحث .

ب- أن المهارات النفسية المميزة لناشئ هوكي الميدان تحددت في:

- القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي التذكر - القدرة علي التفكير السريع

ج- أن المهارات النفسية المميزة لناشئ كرة القدم تحددت في:

- التصور العقلي . - الثقة الرياضية .

د- أن المهارات النفسية مرتبطة بشكل كبير بطبيعة النشاط الرياضي الممارس .

توصيات البحث

استناداً علي التأصيل العلمي للبحث وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحثان بما يلي:

١- أن يراعي عند انتقاء الناشئين في كل من كرة القدم وهوكي الميدان التميز في المهارات النفسية والتي تميز بها كل نشاط علي حدة .

٢- أن يراعي عند تصميم البرامج التدريبية في كل من كرة القدم وهوكي الميدان أن تتضمن علي جوانب التدريب العقلي لتطوير المهارات النفسية التي أسفرت عنها نتائج هذا البحث بجانب النواحي البدنية والمهارية والخطية .

٣- ضرورة اعتماد الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز التدريبي للناشئين في كرة القدم وهوكي الميدان .

- ٤- ضرورة الاعتماد بشكل أساسي علي المهارات النفسية في تطوير مستويات الناشئين في كل من كرة القدم وهوكي الميدان بمحافظتي الدقهلية والشرقية .
- ٥- ضرورة إجراء دراسات مشابهة علي لاعبي الألعاب الجماعية والفردية الأخرى في نطاق جغرافي أكبر وأشمل

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٨٥): بيولوجيا الرياضة ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) : مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أحمد أمين فوزي ، طارق بدر الدين (٢٠٠١) : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- احمد زكي صالح (١٩٨٧) : اختبار القدرات العقلية الأولية ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط١، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٨- حنفي محمود مختار (١٩٩٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٩- شعبان إبراهيم محمد، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٠) : العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، العدد (٤٢) يناير ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠- طارق محمد بدر الدين (١٩٩٠) : دراسة القدرات العقلية المهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- طارق محمد بدر ، عرفة علي سلامة (٢٠٠٠) : دراسة لتحديد المستويات المعيارية لاختبار الإدراك البصري للاعبين كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٣٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ١٢- عبدالعزيز سعدون الشمري (٢٠١٠) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدي مدربي كرة اليد بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

- ١٣- عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣): فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- ١٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- محمد العربي شمعون (١٩٩٩) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١ مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي ، ط٢ ، مركز الكتاب الأخضر ، القاهرة .
- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٠- محمد عبد الكريم نبهان (٢٠٠٧) : برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الحركية في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٢١- محمود بسيوني ، باسم فاضل (١٩٩٤) : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة .
- ٢٢- ممدوح إبراهيم علي (١٩٩٧) : تطوير الحالة التدريبية باستخدام عناصر الإعداد النفسي حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٣- مها علي عبده (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية والأساسية للاعبين كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، مجلد ٥، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٤- نبيلة احمد محمود (٢٠٠٣) : المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ١٣ كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٥- وليد علي أبو طالب (٢٠٠٣) : الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي للناشئ الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .