

دراسة مقارنة لمستوى المهارات العقلية لدى بعض الرياضيين في ظل كل من متغير الخبرة
الرياضية والتخصص الرياضي الممارس.

**A comparative study of mental skills level between athletes according to the
variable of experience, specialization**

بن ساحلي حمزة¹، عبدلي فاتح²

¹ جامعة عنابة/ مخبر الدراسات الاجتماعية والإنسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية /

hamza.bensahli@univ-annaba.org

² جامعة سوق أهراس/ مخبر الدراسات الاجتماعية والإنسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية /

f.abdeli@univ-soukahras.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01707

تاريخ القبول: 2021/11/01

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية: المهارات

العقلية، التخصص، الخبرة،

العمر الزمني

الباحث المرسل: بن ساحلي حمزة

الايميل:

hamza.bensahli@univ-annaba.org

Keywords :

Mental

Skills, Sex, experience ,

Speciality , Age

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في المهارات العقلية بين الرياضيين تبعاً لمتغير الخبرة، التخصص الرياضي ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المقارن على عينة مكونة من 40 رياضياً (10 كرة قدم) (10 كرة عشاري) (10 كاراتي) (10 جودو) بمجال عمري 15-30 سنة تم اختيارها بشكل عشوائي لجمع البيانات استخدمنا مقياس المهارات العقلية لشمبورك والمغرب من طرف محمد حسن علاوي، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل فروق معنوية لكل من متغير الخبرة والتخصص وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بأخذ بعين الاعتبار هذه الفروقات عند التعامل مع الرياضيين على الصعيد النفسي

Abstract

The Subject of the study aims to identify the differences in mental skills among athletes according to the variable of experience, sports specialization for this purpose, we used the comparative-descriptive method On a sample composed of 40 (10 football) (10 handball) (10 karate) (10 judo) at range of 15-30 years athlete Chosen as random sample, and for data collection, we used a psychological skills scale After collecting the results and having treated them statistically, we conclude there was significant differences in each of experience and specialty variable On this basis, the study recommended Taking into account these differences when dealing with athletes on the psychological level

ان التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي بصفة عامة، والتدريب الرياضي على وجه الخصوص، ما هو الا ثمرة الجهود المتضافرة لعدد التخصصات والعلوم العلمية والعملية كالتطبيقات الرياضية، البيو ميكانيك، الفسيولوجيا، وعلم النفس الرياضي التطبيقي، حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية الحديثة المرتبطة بهذا الأخير، أن الاهتمام بالمهارات العقلية وهيكلية برامج تدريبية موجهة لتنميتها وتطويرها يقف على درجة بالغة من الأهمية ، وذلك بالنسبة للرياضيين والمدربين على حد سواء، وأنه من الخطاء العمل على تطوير الجوانب البدنية، المهارية والخطية على حساب الجانب النفسي (محمد حسن علاوى، 2002ص112) ، فقد أشر كل من مصطفى حسن باهي وسمير جاد لقيمة المهارات العقلية التي لا تقل أهمية عن بقيت محددات الأداء، وأن المهارات العقلية تلعب دور حلقة الوصل التي تسمح للعقل بالتحدث للجسم أن يتحدث الجسم للعقل (مصطفى حسن باهي ، سمير جاد، 2004ص6)

شهدت الآونة الأخيرة كثافة عالية للدراسات التجريبية التي تناولت موضوع المهارات العقلية ومختلف أثارها الإيجابية على محددات الأداء الرياضي (richard.C.thewell 2010p109) لكن رغم هذا الكم الهائل للدراسات والاطر النظرية لازالت العديد من الجوانب تعاني من عدم الاهتمام وشرح الدراسات، اذ لم يتم الالتفات اليها الا حديثا، ومن بين أهم مآلفات انتباهنا في هذه المواضيع، دراسة الفروق في مستوى المهارات العقلية بين الرياضيين في ظل جملة من المتغيرات، فقد أثبتت العديد من الدراسات إمكانية تغير مستويات المهارات العقلية بشكل ملحوظ بين الرياضيين في ظل جملة من المتغيرات كالخبرة الرياضية والتخصص الرياضية الممارس ومن تلك الأبحاث نجد، دراسة حمزة تقار 2018 التي هدفت لاستقصاء مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر، أين اشتملت العينة على اشتملت عينة البحث على (401) رياضي من 11 تخصص مختلف، أثبتت

نتائجها على وجود فروق دالة تبعا نوع الرياضة لصالح الرياضات القتالية ثم الرياضات الجماعية وأخيرا الرياضات الفردية وكذا فروق تبعا لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة (حمزة تقار، 2018ص99-120). هناك أيضا دراسة stevenson make التي هدفت لاختبار الفروق في مستوى المهارات العقلية عند الرياضيين تبعا لمتغير الخبرة الرياضية، تكونت العينة من 249، خلصت الدراسة لوجود فروق دالة في التركيز والتصور العقلي وإعادة التركيز لصالح الرياضيين ذوي الخبرة (make, 1999)، دراسة عزيز وآخرون هدفت لقياس مستوى المهارات العقلية عند رياضيي المستوى العالي الممارسين للفنون القتالية في ظل متغير التخصص الرياضي اشتملت عينة الدراسة على 152 من الرياضات القتالية الجماعية والفردية أثبتت نتائج الدراسة وجود فروق وذلك لصالح الرياضات القتالية (azeiz, cherif achour et autre, 2013p58-65)، دراسة جبوري بن عمر وآخرون تحت عنوان دراسة مقارنة لأبعاد المهارات العقلية باختلاف عامل الممارسة الرياضية ونوع الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وقد اشتملت الدراسة على 40 تلميذ وتلميذة يمارسون درس التربية البدنية و30 تلميذ وتلميذة يمارسون النشاطات اللاصفية، توصلت الدراسة إلى وجود فروق حسب حجم النشاط الممارس وفروق حسب متغير الجنس (جبوري بن عمر ، 2019)، دراسة جابر رمزي رسمي حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة الفروق في مستوى المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الدرجة في الملعب، العمر التدريبي، مركز اللعب، و قدرة العينة بـ 120 لاعبا وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها عدم تسجيل أي فروق ذات دلالة إحصائية لأي متغير من المتغيرات السالف ذكرها (جابر رمزي رسمي، 2013، صفحة 51) . وعلى ضوء هذه الدراسات قمت بطرح التساؤل التالي

هل يتأثر مستوى المهارات العقلية لدى الرياضيين بكل من الخبرة الرياضية والتخصص الرياضي الممارس؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات العقلية ترجع لنوع الرياضة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات العقلية ترجع الى الخبرة؟

II. الطريقة والأدوات

1-مجتمع البحث وعينته :

1-1-مجتمع البحث : يعرف مجتمع البحث على أنه انها المجموعة الاصلية التي تمتلك الخصائص والصفات التي من أجلها أجريت الدراسة (محمود عبد القادر، 1990، ص 58) والجدول التالي يوضح المجتمع البحثي الخاص بدراستنا

جدول رقم 01: يوضح قائمة الفرق الرياضية التي مثلت مجتمع الدراسة

قائمة الفرق	عدد	قائمة الفرق	عدد	المستوى
الوفاق الرياضي	18	رياضي حمى لولو	15	جهوي
الفريق الهاوي للكراتي دو	20	سيورتيغ السكة الحديدية	16	جهوي
اتحاد المراهنة	17	الاتحاد سدراته	16	جهوي
الوفاق لكرة اليد	15	الترجي لكرة اليد	16	جهوي
الفريق الهاوي للجو دو كا	20			

1-2-عينة البحث :

تعريف العينة على أنها جزء من الكل يمثل به بشكل صادق (موريس انجرس، 2004ص301)، في بحثنا تكونت العينة من 20 ممارس للرياضات الجماعية مقسمة الى 10لاعب كرة القدم و10لاعب كرة يد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نادي الترجي الرياضي لكرة القدم وكرة اليد، الوفاق الرياضي لكرة القدم وكرة اليد، الشباب الرياضي حمى لولو بإضافة الى 20 ممارس للرياضات القتالية مقسمة الى 10 ممارس للكراتيه و10 ممارس للجودو من الفرق الهاوية.

1-2-1- خصائص عينة البحث :

تتكون عينة البحث من (40) ممارس للرياضة تتوزع على أساس الخصائص كالتالي:

جدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب خصائصها.

التخصص	عدد	الخبرة	العدد
الكاراتي	10	-1 3سنة	13
الجودو	10	-3 5سنة	10
كرة القدم	10	5+سنة	17
كرة اليد	10		

2-إجراءات البحث

2-1-المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن

2-2-متغيرات البحث

المتغير المستقل: هو العامل الذي بتغير مستوياته تتغير قيم المتغير التابع ويمثل في

دراستنا "الخبرة الرياضية" و"التخصص الرياضي الممارس"

المتغير التابع: هو العامل الذي تتأثر مستوياته بتغيرات قيم المتغير المستقل ويمثل

في دراستنا "مستوى المهارات العقلية" وقد استعملنا مقياس المهارات العقلية لقياس

قيمه.

3-وسائل جمع البيانات :

3-1-مقياس المهارات العقلية: صممه وجون ألبنسون وشامبروك، ليقوم فيما بعد

محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله ويمكن تقسيم المقياس من حيث المضمون الى

مجالين

- المجال الاول مهارات عقلية نفسية: (القدرة على مواجهة القلق: وتشمل العبارات

4.10.16.22) (الثقة بالنفس: وتشمل العبارات 5.11.17.23) (دافعية الانجاز

الرياضي: وتشمل العبارات 6.12.18.24 كلها في اتجاه البعد).

- **المجال الثاني** مهارات عقلية معرفية (القدرة على التصور العقلي: ويشمل العبارات 1.7.13.19) (القدرة على الاسترخاء: وتشمل على العبارات 20.2.8.14) (القدرة على تركيز الانتباه: وتشمل العبارات 3.9.21.15).

4-المعاملات السيكو مترية للأداة

الثبات والصدق: استعنا في بحثنا بمعامل ثبات جثمان ومعامل سبيرمان-براون ألفا كرون باخ أما بالنسبة للصدق فقد أخضعناها لصدق المحكمين أين يتم عرضها على مجموعة من الخبراء من أجل التحكيم وكون هذه الأداة عبارة عن مقياس فقد لقي موافقة دون أي تغيير أو تعديل، كما استخدمنا أيضا الصدق الذاتي والذي يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات الجدول التالي يوضح أهم النتائج:

الجدول رقم 03: يوضح معاملات الثبات والصدق للأداة البحثية

معاملات الثبات			الصدق المحكي
معامل الارتباط الفا كرون باخ	الجزء الأول	0.688	0.829
	الجزء الثاني	0.303	0.550
معامل الارتباط سبيرمان-براون			0.904
معامل الارتباط جثمان			0.93

5-الوسائل الإحصائية المستعملة

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - تحليل التباين الأحادي -معامل الارتباط جثمان -معامل الارتباط سبيرمان-براون -الصدق المحكي. - اختبار LSD.

٣.١١. نتائج

الجدول رقم 04: يوضح أهم النتائج الإحصائية المرتبطة بمعالجة الفرضية الأولى

المحور	المتوسط الحسابي				الانحراف المعياري				مستوى الدلالة				قيمة f	LS D	
	الخبرة الرياضية				الخبرة الرياضية				الخبرة الرياضية						
	أقل من 3 س	5-3 سنوات	+5سنوات	القيمة الكلية	أقل من 3	5-3 سنوات	+5سنوات	القيمة الكلية	أقل من 3	5-3 سنوات	+5سنوات	القيمة الكلية			
التصور العقلي	13.69	15.30	15.76	14.98	3.225	2.263	2.796	2.90	غير دال				0.144	2.006	////////
الاسترخاء	12.62	15.20	17.12	15.18	2.364	5.027	3.352	3.99	غير دال				0.006	5.823	////////
الانتباه	1285	15.70	15.65	14.75	4.140	4.900	3.968	4.6	غير دال				0.161	1.917	////////
مواجهة القلق	13.23	13.70	15	14.10	4.226	5.187	3.691	4.23	غير دال				0.507	0.691	////////
الثقة بالنفس	13.88	15.60	18.41	16.23	3.05	4.088	3.411	3.94	دال				0.004	6.553	اصحاح 5+سنة
الإنجاز الرياضي	17.46	18.30	19.65	18.60	3.95	3.592	2.805	3.34	غير دال				0.19	1.686	////////
الدرجة الكلية	83.63	93.80	101.59	14.63	11.65	14.58	12.545	93.83	دال				0.002	7.1999	اصحاح 5+
عند درجة حرية 95%															

تحليل نتائج الجدول رقم 04:

بعد التصور العقلي في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.98 وانحراف معياري 2.904، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 2.066 أما مستوى الدلالة p فقد كان 0.14 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد الاسترخاء في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط قدره 15.18 وانحراف معياري 3.999، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 5.823 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.006 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد تم تسجيل فروق معنوية لصالح الرياضيين بخبرة +5 سنوات.

بعد تركيز الانتباه في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.75 وانحراف معياري 4.366، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 1.917 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.161 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد مواجهة القلق في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.10 وانحراف معياري 4.235، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 0.691 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.507 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد الثقة في النفس في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.23 وانحراف معياري 3.95، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 6.55 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.004 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد سجل فروق معنوية لصالح الرياضيين بخبرة +5 سنة.

بعد دافعية الانجاز في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.60 وانحراف معياري 3.342، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 1.686 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.1999 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

الدرجة الكلية للمقياس في ظل متغير الخبرة الرياضية، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 93.8 وانحراف معياري 14.695، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 7.199 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.002 اما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد تم تسجيل فروق ذات معنوية لصالح الرياضيين الذين تجاوزت خبرتهم 5 سنوات.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين في مستوى المهارات العقلية تعزى لمتغير الخبرة الرياضية

يتضح لنا من الجدول 05 عدم تسجيل أي فروقات معنوية على مستوى كل من بعد التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه، مواجهة القلق، والانجاز الرياضي في حين تم تسجيل فروق دالة معنوية في كل من بعد القدرة على الاسترخاء والثقة في النفس وكمحصلة نهائية تم تسجيل فروق ذات دلالة في الدرجة الكلية للمقياس لصالح الرياضيين ذوي خبرة أكثر من 5 سنوات، وتختلف النتائج التي توصل إليها الباحث مع نتائج دراسة جابر رمزي رسمي التي لم تسجل أي فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات العقلية، لكن تتماشى في نفس الوقت مع نتائج دراسة تقار حمزة (حمزة، 2018) ومايك ستيفنسون (make, 1999) والتي أكدت أن الرياضيين ذوي الخبرة الأطول يتمتعون بمستويات أعلى من المهارات العقلية نتيجة احتكاكهم الطويل بالعديد من الخبرات والمواقف الانفعالية الضاغطة التي عملت على صقل وتطوير مهاراتهم النفسية، ويدعم الباحث الفرض البديل والذي يقر بالاختلافات في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الخبرة، ويفسر الباحث الاختلافات بكون متغير الخبرة يسمح للرياضي بالمرور بالعديد من تجارب الفوز والفشل وغيرها من الصدمات النفسية والانفعالية والتي تلعب دور كبير في صقل وتطوير مستوى المهارات العقلية للرياضي ونجد في هذا الصدد كل من محمد حسن علاوي وأحمد أمين فوزي يشيران إلى أن الممارسة الرياضية المنتظمة و لمدة طويلة نسبيا تكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، والتي منها اكتساب الثقة والاعتماد على النفس وكذا القدرة على الاسترخاء في المواقف الضاغطة. (جبوري بن عمر، 2019 ص 56) وقد أشارت إلى ذلك بثينة محمد فاضل حيث قالت بأن الرياضيين عديمي الخبر هم الأكثر انفعالا وتوترا خاصة خلال المنافسات (بثينة محمد فاضل، 1999 ص 8) حيث يؤثر على الحالة النفسية للرياضي بشكل سلبي، على عكس الرياضيين ذوي الخبر حيث

عملت هذه الأخيرة على تطوير قدراتهم على الاسترخاء وكذا التعامل مع الضغوط حتى في الظروف الصعبة.

الجدول رقم 05: يوضح أهم النتائج الإحصائية المرتبطة بمعالجة الفرضية الثانية

المدر	المهارات	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري			مستوى الدلالة			قيمة f	LSD
		نوع الرياضة			نوع الرياضة			نوع الرياضة				
		قتالية	رياضة جماعية	كلية	قتالية	رياضة جماعية	كلية	قتالية	رياضة جماعية	كلية		
التصور العقلي		15.5	14.4	14.9	2.56	2.86	2.90	غير دال	0.24	1.44	//////	
الاسترخاء		17.7	15.65	15.18	3.504	3.234	3.99	دال	0.000	8.810	لصالح القنا	
الانتباه		15.15	14.3	14.75	4.256	4.465	4.6	غير دال	0.471	0.860	//////	
مواجهة القلق		14.45	13.75	14.10	4.273	4.117	4.23	غير دال	0.449	0.904	////// /	
الثقة بالنفس		17.9	14.65	16.23	3.542	3.551	3.94	دال	0.014	4.040	لصالحا لتقاسنة	
الإتجاز الرياض		20.2	17	18.60	2.741	3.247	3.34	دال	0.017	3.878	لصالح القنا	
الدرجة الكلية		100.87	86.88	14.63	13.496	11.984	93.83	دال	0.004	5.222	لصالح القنا	
عند درجة حرية 95%												

تحليل النتائج الجدول رقم 05:

بعد التصور العقلي في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.98 وانحراف معياري 2.904، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت ب 1.141 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.247 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد الاسترخاء في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.18 وانحراف معياري 3.999، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 8.810 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.000 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد تم تسجيل فروق معنوية لصالح الرياضات القتالية.

بعد تركيز الانتباه في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.75 وانحراف معياري 4.366، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 0.860 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.471 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد مواجهة القلق في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.10 وانحراف معياري 4.235، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 0.904 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.449 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فلم يسجل أي فرق معنوية.

بعد الثقة في النفس في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.23 وانحراف معياري 3.945، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 4.040 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.014 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد تم تسجيل فروق معنوية لصالح الرياضات القتالية.

بعد دافعية الإنجاز في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.60 وانحراف معياري 3.342، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ 3.878 اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.017 أما فيما يخص اختبار الدلالة lsd فقد تم تسجيل فروق معنوية لصالح الرياضات القتالية.

بعد الدرجة الكلية للمقياس في ظل متغير التخصص الرياضي، تم تسجيل متوسط قدره 93.83 وانحراف معياري 14.695، بالنسبة لقيمة f المحسوبة فقد قدرت بـ

5.222 أما مستوى الدلالة p فقد كان 0.004 أما فيما يخص اختبار الدلالة Isd فقد

تم تسجيل فروق لصالح الرياضات القتالية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير التخصص الرياضي

يتضح لنا من الجدول 06 عدم تسجيل أي فروق ذات دلالة معنوية في كل من بعد التصور العقلي، تركيز الانتباه، مواجهة القلق في حين تم تسجيل فروق دالة في كل من بعد الاسترخاء، الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وكمحصلة نهائية فقد تم تسجيل فروق دالة معنوية لصالح الرياضات القتالية على مستوى الدرجة الكلية للمقياس في ظل متغير التخصص الرياضي، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كل من دراسة حمزة تقار 2018 وعزيز ومحمد الشريف 2013 حيث اثبتنا وجود فروقات معنوية في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير التخصص الرياضي والتي كان أغلبها لصالح الرياضات القتالية، ويفسر الباحث تفوق الرياضات القتالية على الجماعية في مستويات المهارات العقلية للخصوصيات التي تتميز بها، فبطبيعة الرياضات القتالية وما تتطلبها من مهارات نفسية مثل التركيز وإعادة التركيز وقدرة الاستثارة والتحكم في الخوف والقلق، فالرياضات القتالية تتميز بطبيعة جد تصادمية ما يجعل نسب التعرض للخطر والاصابات عالي وهذا يضع الرياضي في حالة مستمرة من عدم الاستقرار النفسي وعدم الراحة، مما جعل من المهارات العقلية أحد أهم المتطلبات الأساسية في الرياضات القتالية (elzbieta piskaros, 2016p302)، ولا ننسى أيضا تلك النسب العالية من الاستثارة العصبية والعاطفية التي تلازم الرياضات القتالية مما جعل من الاهتمام بالجانب النفسي عموما والمهارات العقلية خصوصا حتمية (kolayis.i, 2011p06)، وهذا ما اثبتته دراسة مينجينا حيث أشارت الى ان التنافس في الرياضات القتالية كالملاكمة والمصارعة والجودو يتطلب امتلاك مستوى محترم من المهارات العقلية كالقدرة على التركيز، مواجهة القلق، الاسترخاء وغيرها من

المهارات التي تسمح للرياضي بالتأقلم مع الضغوطات والتغيرات التي تفرضها الرياضة (minjina bogdan, 2014).

IV. الخاتمة

تخضع المهارات النفسية كغيرها من القدرات البدنية الخططية والمهارية لسلسلة من الاعتبارات يجب على المدربين أخذها في الحسبان عند التعامل مع الرياضيين

- يتأثر مستوى المهارات العقلية بكل من متغير التخصص الرياضي الممارس.
- يتفوق ممارسي الرياضات القتالية على الرياضات الجماعية من حيث البروفيل النفسي.

- يتأثر مستوى المهارات العقلية بالخبرة الرياضية.
- الرياضيين ذوي الخبر أكبر يتميزون بمستويات أعلى من المهارات العقلية.
- لا يتأثر مستوى المهارات العقلية بمتغير العمر الزمني.
- وبناء على أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أقترح التالي:
- العمل على تطوير المهارات العقلية بشكل مبكر قدر الإمكان.
- الأخذ في عين الاعتبار المتطلبات النفسية التي يفرضها كل تخصص.
- الاستعانة بمختصي الارشاد النفسي الرياضي من أجل هيكلة وبناء برامج اعداد نفسي تتلاءم مع خصائص الرياضة الممارسة وكذا الشريحة العمرية الموجهة اليه.

٧. الاحالات والمراجع

1. بثنية محمد فاضل. (1999). الفروق في المهارات العقلية بين ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات. مجلة كلية التربية (27)، 21-1.
2. بن حامد نور الدين، فيلاي محمد. (2020). أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر. مجلة الأبداع الرياضي، 11(2)، 110.
3. تقار حمزة. (2018). الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية. مجلة المنظومة الرياضية، 05(14)، 9-23.
4. توميات عبد الرزاق، لزنك أحمد. (2021). تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الأكابر. مجلة الأبداع الرياضي، 12(1)، 114.
5. جابر رمزي رسمي. (2013). المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 2(2)، 51.
6. جبوري بن عمر وآخرون. (2019). دراسة مقارنة لأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة الرياضية والجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (7)، 49-70.
7. سيغmond فرويد. (1980). الكف والعروض والقلق (الإصدار بط). (محمد عثمان نجاتي، المترجمون) مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. عبد القادر محمود. (1990). سبع محاضرات حول الاسس التعليمية لكتاب البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

9. محمد المبيضين ماجد عسيلة. (2018). واقع حالة قلق المنافسة وعلاقة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشر. مجلة الابداع الرياضي، 9(2)، 22.
10. محمد حسن علاوى. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
11. مصطفى حسن باهي-سمير جاد. (2004). المدخل الى اتجاهات علم النفس الحديثة في علم النفس الرياضي (الإصدار ط1). الاسكندرية: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
12. موريس انجرس. (2004). منهجية البحث العلمي. (ترجمة بوزيد صحراوي، المترجمون) الجزائر: دار القصة.
13. يحيى كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي (الإصدار بط). السعودية: معهد اعداد القادة.
14. bogdan minjina. (2014). the mental skills training in combat sports. *studia ubb education artis gym*. 67-51 ، 2 ،
15. cherif achour et autre azeiz. (2013). evaluation of mental skills of high level athletes of martial art. *human and social science journal*. 65-58 ، 10 ،
16. Decamps.G. (2012). *psychologie du sport et de la performance* (الإصدار 1éd. (belgique: debeock.
17. et autre elzbieta piskaros. (2016). mental skills in combat sport review of methods anxiety evaluation. *archives of budo*. 313-301 ، 12 ،
18. kolayis H.sari I. (2011). anxiety self esteem and competition ranking of judikas. *archives budo*. 11-5 ، (1)7 ،
19. richardC.thewell .et autre. (2010). examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *journal of sport and behavior* ، 127-109 ، (01)33
20. stevenson make. (1999). gender and mental skills the use of mental skills by male and female athletes. *art and human kensitic* 50-01 ،

الملاحق:

صممه وجون ألبنسون وشامبروك، والمعدل فيما بعد من طرف محمد حسن علاوي:

العبارة	1	2	3	4	5	6
أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة						
أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المباراة التي أشارك فيها						
أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في النفس						
قبل اشراكي في المنافسة أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جبهة						
أستطيع تصور أدائي للحركات في مخيلتي دون أدائها فعلا						
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسات						
يضايقي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة						
أخشى من عدم الاجادة في اللعب في المباراة						
عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحاسمة والهامة						
يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي						
من السهولة بالنسبة لي القدرة على الاسترخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
مشكلتي في فقدان القدرة على التركيز في بعض الاوقات من المباراة						
عندما أشارك في المنافسة فاني أشعر بالمزيد من القلق						
طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس						
أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة						
أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسات						
من صفاتي الواضحة قدرتي على التهدئة والاسترخاء قبل اشتراكي في المنافسة						
الاحداث أو الضوضاء التي تحدث خرج الملعب تعمل على تشتيت انتباهي						
ينتابني الازعاج عندما أرتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة						
أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						
أشعر دائما أنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة						