

المهارات النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لدى متسابقى الوثب الطويل تحت ١٨ سنة

أ.م.د. محمد نبيل محمد عبد العليم

أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد مفهوم المهارات النفسية من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمام العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفسي الرياضي ، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة اللاعبين علي مواجهة كافة الضغوط والمشكلات النفسية التي تواجههم وخاصة قبل الخوض في المباريات والمنافسات الرياضية المختلفة ، والتي من شأنها تؤثر علي حالتهم الانفعالية والبدنية والمهارية وبالتالي سيؤثر ذلك علي عملية الانجاز والتفوق الرياضي لديهم .

ويؤكد كلاً من " إسلام منصور ، هناء محمود " (٢٠١٩ : ص ٣١٦) علي أن هناك العديد من التغيرات النفسية التي قد تحدث للاعبين قبل أو أثناء المشاركة في البطولات والمنافسات الرياضية المختلفة والتي من أهمها الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من الهزيمة وكذلك قلة التركيز وتشتت الانتباه وانخفاض معدل الثقة بالنفس لدي اللاعبين ، وبالتالي فإن الجانب البدني والمهاري لدي اللاعبين قد يتأثر بمثل هذه التغيرات النفسية ، ومن ثم يجب علي المدرب والإخصائي النفسي بذل الكثير من الجهد من أجل الإعداد المتكامل للاعبين سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو المهارية وذلك من أجل الارتقاء بمستوي الأداء وتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرياضي .

ويذكر " نشوان نشوان ، محمد عرب " (٢٠١٧ : ص ١٢) أن السنوات الأخيرة قد شهدت اهتماماً متزايداً بتحديد العلاقة بين الجوانب البدنية والمهارية والخطية وبين الجانب النفسي ، حيث أن للوصول الي المستويات الرياضية العالية إنما يتطلب من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة ، وذلك بهدف تقديم أفضل أداء ممكن .

ويري " عبد العزيز عبد المجيد " (٢٠٠٨ : ص ٣) أن فهم العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح إنما يتطلب معرفة المحددات السيكلوجية التي ترتبط بالأداء المثالي والتي من شأنها

تسهم في تحديد مستوي نوعية هذا الأداء ، ورغم التقدم العلمي في اعداد الرياضيين بدنياً وفنياً وخططياً ، فإن العامل يظل المتغير الحاسم في الأداء الرياضي في مواقف التدريب والمنافسات ، حيث يؤكد الكثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن من (٤٠% : ٩٠%) من النجاح في الرياضة انا يرجع الي الاهتمام بالعامل النفسي ، وأن الرياضيين الأكثر اهتماماً بالمهارات النفسية هم الأكثر انجازاً في الأداء .

ويري " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤ ب : ص ١٢٣) أن المهارات النفسية تعتبر احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات النفسية ، ومن ثم فإن الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب إنما يأتي من خلال التعرف على القدرات الخاصة بالكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم على مواجهة كافة الضغوط مع ضرورة التركيز الجيد على وضع اهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة .

ويشير " السيد علي " (٢٠٠١ ، ص ٨٠ - ٨١) إلي أن المهارات النفسية تسهم في تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق أفضل أداء ، إذ نلاحظ أن بعض اللاعبين الذين يشاركون في المنافسات لديهم قدرات متميزة تزيد من المهارات البدنية ، حيث أنهم يمتلكون قدرات لتهيئة وإعداد أنفسهم للمنافسة كالقدرة علي التركيز الجيد ومواجهة الضغوط ، فنجد أنهم يتمتعون بالمقدرة علي تصور أنفسهم وهم يؤدون مختلف مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه علي نحو جيد ويتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية ، وبالتالي فإن التحسن في إحداها يتبع تحسن في المهارات النفسية الأخرى .

ويذكر " طارق بدر الدين " (٢٠١٤ ، ص ٣٨) أن المهارات النفسية تتمثل في " براعة الناشئ الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخططية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية " .

وقد قسم " عبد العزيز عبد المجيد " (٢٠٠٥ : ص ١٦٦) المهارات النفسية إلي مهارات التصور والاسترخاء ، ومهارات الانتباه ، والتحكم في الضغط العصبي ، وغيرها من المهارات النفسية ، حيث نجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فنجد أن مهارة الانتباه تتضمن (انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه) ، وكذلك مهارة الاسترخاء تنقسم إلى (استرخاء عضلي وعقلي) وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين .

ويوضح " طارق بدر الدين " (٢٠١٤ : ص ٤٣) أنه من المسلم أن الممارسة الرياضية أي كان نوعها فإنها تتطلب مجموعة من المهارات النفسية التي من شأنها تسهم في تأهيل اللاعب وتساعدته في تحقيق التوافق النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية للممارسة الرياضية ، كما تساعد في التغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف اللعب أو المنافسة الرياضية ، لذلك اتجهت بعض الدراسات الحديثة وخاصة في الدول الأجنبية الي محاولة تحديد المهارات النفسية التي يتعلمها اللاعب ويترب عليها ويستطيع تطويرها وتوظيفها بهدف التفوق خلال المباريات والمنافسات الرياضية .

ويري " أسامة راتب " (٢٠٠٤ : ص ١٣) أن التفوق الرياضي إنما يتوقف علي مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم وقدراتهم النفسية المختلفة علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، حيث أن المهارات النفسية والعقلية تساعد اللاعبين علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، كما يمكن تطويرها من خلال التدريب علي تلك المهارات النفسية .

ويذكر " محمد علاوي " (٢٠٠٢ : ص ١٩٢) أن مصطلح تدريب المهارات النفسية يستخدم للإشارة إلي العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي ، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوي الأداء لدي اللاعبين ، كما أن التدريب علي المهارات النفسية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعبين ميزة عن غيرها من الناشئين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب ، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

ويشير كلاً من " محمد عزب ، حسين كاظم " (٢٠٠٩ : ص ٩٥) إلي أن التدريب علي المهارات النفسية من شأنه يسهم في تجنب الوقوع أمام بعض العوائق أثناء الأداء المهاري مثل الاحباط من عدم ثبات الأداء ، والاداء الفاشل بسبب القلق الزائد ، تشتيت الانتباه نتيجة الاخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس.

ويري " أحمد فوزي " (٢٠٠٦ : ص ١٣٨) أن العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي قد أتفقوا علي أن طبيعة الممارسة الرياضية أيأ كان نوعها أو مستواها فإنها تتطلب الإنجاز والتفوق الرياضي فيها مع ضرورة توافر العديد من المهارات النفسية والعقلية الأساسية التي تؤهل اللاعب الممارس الي الوصول الي التوافق النفسي والبدني مع المتطلبات النفسية والعقلية والحركية والبدنية للممارسة الرياضية بصفة عامة وتساعد علي التغلب علي الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية بصفة خاصة ، بل أن هناك

فروق واختلافات بين لاعبي كل نشاط رياضي وآخر تبعاً لمتطلباته وأيضاً نتيجة لاختلاف الوظائف التخصصية والادوار الحركية ومراكز اللعب في كل نشاط رياضي علي حده . ويشير " يحي الحاوي ، إسماعيل السيد " (٢٠٠٤ : ص ٧٨) إلي أن إمكانية تحقيق التفوق والانجاز الرياضي والأداء المميز لا يتم من خلال توفير الجوانب البدنية والمهارية والخططية فقط ، بل لا بد من الاعتماد أيضاً علي الجوانب النفسية وذلك لما لها من دور هام في تحقيق الإنجاز الرقمي .

ويوضح " صريح عبد الكريم ، خولة إبراهيم " (٢٠١٢ : ص ١٥٦) أن الوثب الطويل يعد إحدى فعاليات الوثب في ألعاب القوى ويمتاز بكونه من الألعاب التنافسية المشوقة ، حيث يتطلب توافر العيد من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والتي من شأنها تمكن الوثاب من أداء الوثبة بإتقان لتحقيق أفضل انجاز رقمي بالمسابقة ، حيث يتوقف مستوي الإنجاز في الوثب الطويل أساساً علي سرعة ركضة الاقتراب وقوة الارتقاء الخاصة ومهارة الوثاب .

ويذكر " بسطويسي أحمد " (١٩٩٧ : ص ٢٨٨) أن مسابقات الوثب الطويل تعد من المسابقات التي تأثرت بشكل مباشر بتطور العلوم الأخرى مثل علم النفس الرياضي والفسولوجي وعلوم الحركة ، فهي تحتل مكانة بارزة بين مسابقات الميدان عامة ومسابقات الوثب خاصة ، حيث أنها تمارس في كافة المراحل السنوية وتمثل في المسابقات المركبة ، وقد تبدوا أنها أسهل سباقات الوثب ، بينما يري البعض بأنها أصعب السباقات التي يمكن أن يتقدم فيها المتسابق رقمياً نظراً للتحديات التي يواجهها أثناء عملية الأداء .

ومن خلال ما تم عرضه يري " عماد سمير " (٢٠١٤ : ص ٦١) أن الاهتمام بدراسة الجانب النفسي للرياضيين أصبح مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الرياضي ، بل ويشكل عاملاً أساسياً في إعدادهم ولا يقل أهمية عن مختلف جوانب الإعداد الأخرى سواء البدنية أو المهارية أو الخططية ، كما أنه أصبح ضرورة لكل الرياضيين للوصول إلي الأداء المثالي والمستويات العالية ، حيث أن ارتفاع مستوي الأداء من الناحية البدنية والمهارية والخططية أثناء التدريب والمنافسات الرياضية إنما يرتبط نظرياً وتطبيقياً بالإعداد النفسي لاكتمال الوصول للحالة المثالية للاعبين .

ونظراً لاهتمام الكثير من العلماء والباحثين بدراسة العديد من المتغيرات النفسية والتي من أهمها المهارات النفسية ، ونظراً لأهمية المهارات النفسية ودورها في تحقيق الإنجاز الرقمي لدي لاعبي ألعاب القوى بصفة عامة وللاعببي الوثب الطويل بصفة خاصة ، فقد قام العديد من الباحثين بإجراء مختلف الدراسات لقياس المهارات النفسية ودورها في تحقيق الإنجاز الرقمي لدي العديد من

العينات المختلفة ولعل من أهم تلك الدراسات دراسة كلاً من " حمدي محمد علي وآخرون " (٢٠٢١) ، " إسلام منصور عبد المنعم ، هناء محمود علي " (٢٠١٩) ، " سعيد نزار سعيد وآخرون " (٢٠١٥) ، " Janet , L & Heinrich , G " (2015) ، " " (2014) .

Mohamed A. & Aza .M.

وانطلاقاً مما سبق تكمن مشكلة البحث في أن هناك العديد من التغيرات النفسية التي قد تطرأ على اللاعبين بصفة عامة ولاعبى الوثب الطويل بصفة خاصة سواء قبل أو أثناء المباريات والفعاليات الرياضية الهامة ، ولعل من أهم تلك التغيرات هي التوتر والقلق وضعف الثقة بالنفس وقلة التركيز وتشتت الانتباه والخوف من الهزيمة ، والتي من شأنها قد تؤثر علي مستوي أدائهم ومن ثم عدم تحقيق التفوق والإنجاز الرقمي لديهم ، ومن هنا وجب ضرورة الاهتمام بدراسة مثل هذه التغيرات النفسية التي قد يمر بها اللاعبين وخاصة قبل الخوض في المباريات والعمل علي تخفيف حدتها وذلك من خلال اهتمام الاخصائي النفسي بدراسة مثل هذه التغيرات مع ضرورة وضع برامج تدريب للمهارات النفسية للاعبين والتي من شأنها تسهم في التقليل من حدة مثل هذه التغيرات النفسية ومن ثم سينعكس تأثير ذلك ايجابياً علي المستوي البدني والخططي والمهاري وبالتالي تحقيق الفوز والإنجاز الرقمي لديهم .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تحديد العلاقة بين المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المهارات النفسية والانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟
- ٣- ما هي المهارات النفسية المسهمة في تحقيق الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل تعزي لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ؟

مصطلحات البحث :

- المهارات النفسية :

يعرفها " طارق بدر الدين " (٢٠١٤ : ص ٣٨) بأنها " براعة الناشئ الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخطية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية ."

- الإنجاز الرقمي :

يعرف الباحث الانجاز الرقمي علي أنه " محصلة أفضل أداء يحققه اللاعب ويقاس بالمتري " .

الدراسات السابقة المرتبطة :

١- قام " حمدي محمد علي وآخرون " (٢٠٢١) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لدي ناشئات ألعاب القوى ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات ألعاب القوى والبالغ عددهم (١٨٠) ناشئة ، واستخدم الباحثون مقياس المهارات النفسية ومقياس الرضا الحركي كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المهارات النفسية والرضا الحركي لدي ناشئات ألعاب القوى قيد البحث .

٢- قام " سعيد نزار سعيد وآخرون " (٢٠١٥) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبات ألعاب القوى ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما تكونت عينة البحث من (٥٤) لاعبة من منتخب الجامعات بألعاب القوى المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للموسم (٢٠١٣-٢٠١٤) ، واستخدم الباحثون مقياسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون هو عدم وجود علاقة الارتباط بين أبعاد مقاييس المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي ماعدا بين بعدي (القدرة على تركيز الانتباه-دافعية الإنجاز الرياضي) للمهارات النفسية و (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) لمقياس التفوق الرياضي كان ارتباطاً معنوياً .

٣- قام كلاً من " Janet , L & Heinrich , G " (2015) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي مستوي المهارات النفسية لدي لاعبي الميدان والمضمار المشاركين في بطولة أفريقيا لألعاب القوى عام ٢٠١١م ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) رياضي ، واستخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية كأداة لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن مستوي المهارات النفسية كان متوسطاً ، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات النفسية والانجاز الرقمي لدي اللاعبين قيد البحث ، كما أن هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية في الإنجاز الرقمي ولصالح مرتفعي المهارات النفسية .

٤- قام كلاً من " Mohamed , A & Aza , m " (2014) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي دور الاستراتيجيات العقلية في تنمية الثقة الرياضية والمستوي الرقمي للعدائين ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من عدائي ١٠٠م والبالغ عددهم (٥) عدائين ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن للتدريب العقلي دور إيجابي في تحسين مستوي الثقة الرياضية والمستوي الرقمي لدي عدائي ١٠٠م عدو .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الوثب الطويل المشاركين في بطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت ١٨ سنة والبالغ عددهم (١٠٠) لاعب ولاعبة .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الوثب الطويل المشاركين ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت ١٨ سنة والبالغ عددهم (٦٥) لاعب ولاعبة كعينة أساسية

وبنسبة مئوية قدرها (٦٥.٠٠%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) لاعب ولاعبة وبنسبة مئوية قدرها (٣٠.٠٠%) ، وقد تم استبعاد (٥) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٥.٠%) وذلك لعدم استكمالهم لبيانات البحث ، والجدول (١) يوضح العدد والنسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١)

العدد والنسبة المئوية لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

النوع	عدد عينة البحث الأساسية	عدد عينة البحث الاستطلاعية	ما تم استبعاده	المجموع
اللاعبين	٤٠	١٥	٣	٥٨
اللاعبات	٢٥	١٥	٢	٤٢
المجموع	٦٥	٣٠	٥	١٠٠
النسبة المئوية	%٦٥.٠٠	%٣٠.٠٠	%٥.٠٠	%١٠٠

أدوات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بلاعبي الوثب الطويل . (ملحق ٢)
- استمارة تسجيل مستوي الانجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل قيد البحث . (ملحق ٣)
- مقياس المهارات النفسية : إعداد / " ماهوني وآخرون - Mahoney et all " وآخرون (١٩٩٧) تعريب / محمد حسن علاوي (ملحق ٢).

أولاً : استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين : (ملحق ٢)

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل قيد البحث ، ثم تم عرض تلك الاستمارة علي المحكمين ملحق (١) لإبداء الرأي في مدي ملائمة الاستمارة قيد البحث لاستخدامها في تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين .

ثانياً : استمارة تسجيل مستوي الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل : (ملحق ٣)

تم تقييم مستوي الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل المشاركين في بطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م بواسطة لجنة من الحكام وذلك من خلال الاستمارة المعدة لهذا الشأن (ملحق ٣) وتم تقييم مستوي الإنجاز الرقمي للوثب الطويل ، ثم قام الباحث بإيجاد متوسط درجات المحكمين لكل لاعب علي حده .

ثالثاً : مقياس المهارات النفسية : (ملحق ٤)

قام بإعداده " ماهوني وآخرون - Mahoney et all " وآخرون (١٩٩٧) لقياس

المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي ، حيث يتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٥) عبارة لقياس (٥) أبعاد وهي (القدرة علي مواجهة القلق - تركيز الانتباه - الاستعداد العقلي - الثقة بالنفس - التوجه نحو الفريق) ويقوم اللاعب بالاستجابة علي عبارات المقياس وفق تدرج خماسي (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً) ، ثم قام " محمد حسن علاوي " بتعريب هذا المقياس واقتباسه مع الاختصار علي الـ (٤) أبعاد الأولي فقط من المقياس واختصار العبارات الي (٣٢) عبارة في ضوء بعض الدراسات الأولية في البيئة المصرية ولقد تمتع المقياس بمعاملات علمية جيدة ، وقد تم تقسيم عبارات المقياس علي المحاور كالتالي :

المحور الأول : القدرة علي مواجهة القلق : ويتضمن العبارات أرقام (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩) وجميعها عبارات ايجابية في اتجاه المحور .

المحور الثاني : تركيز الانتباه : ويتضمن العبارات أرقام (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠) ، حيث أن عبارات (٢ ، ٦ ، ١٨ ، ٢٦) عبارات ايجابية في اتجاه المحور ، أما عبارات (١٠ ، ١٤ ، ٢٢ ، ٣٠) عبارات سلبية وفي عكس اتجاه المحور .

المحور الثالث : الاستعداد العقلي : ويتضمن العبارات أرقام (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١) حيث أن عبارات (٣ ، ١٥ ، ٢٣ ، ٣١) عبارات ايجابية في اتجاه المحور ، أما عبارات (٧ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٧) عبارات سلبية وفي عكس اتجاه المحور .

المحور الرابع : الثقة بالنفس : ويتضمن العبارات أرقام (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦) ، حيث أن عبارات (٨ ، ١٢ ، ٢٠ ، ٢٨) عبارات ايجابية وفي اتجاه المحور ، أما عبارات (٤ ، ١٦ ، ٢٤ ، ٣٢) عبارات سلبية وفي عكس اتجاه المحور .

وقد تم تصحيح العبارات وفق مقياس تدرج خماسي كالتالي : (دائماً) تقدر بـ (٥) درجات ، (غالباً) تقدر بـ (٤) درجات ، (أحياناً) تقدر بـ (٣) درجات ، (نادراً) تقدر بـ (٢) درجتين ، (أبداً) تقدر بـ (١) درجة ، وهذه الدرجات بالنسبة للعبارات الايجابية ، مع العكس بالنسبة للعبارات السلبية.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه (ن = ٣٠)

الثقة بالنفس		الاستعداد العقلي		تركيز الانتباه		القدرة علي مواجهة القلق	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٨٠	٤	٠.٦١	٣	٠.٧٦	٢	٠.٨٣	١

٠.٧٢	٨	٠.٧٨	٧	٠.٨٢	٦	٠.٧٨	٥
٠.٦٦	١٢	٠.٧٢	١١	٠.٦٣	١٠	٠.٦٧	٩
٠.٩٠	١٦	٠.٨٨	١٥	٠.٨٢	١٤	٠.٦٠	١٣
٠.٧٧	٢٠	٠.٨١	١٩	٠.٧٠	١٨	٠.٨٤	١٧
٠.٧١	٢٤	٠.٦٠	٢٣	٠.٧٩	٢٢	٠.٦٥	٢١
٠.٩٢	٢٨	٠.٨٣	٢٧	٠.٧٢	٢٦	٠.٧٩	٢٥
٠.٨٢	٣٢	٠.٧٥	٣١	٠.٦٨	٣٠	٠.٨٠	٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية قيد البحث .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٣٠)

الثقة بالنفس		الاستعداد العقلي		تركيز الانتباه		القدرة علي مواجهة القلق	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٧٥	٤	٠.٥٨	٣	٠.٧٢	٢	٠.٧٧	١
٠.٦٨	٨	٠.٧٣	٧	٠.٨٠	٦	٠.٧١	٥
٠.٦١	١٢	٠.٧٠	١١	٠.٦٠	١٠	٠.٦٤	٩
٠.٨٧	١٦	٠.٨٢	١٥	٠.٧٨	١٤	٠.٥٠	١٣
٠.٧٣	٢٠	٠.٧٧	١٩	٠.٦٧	١٨	٠.٨٠	١٧
٠.٦٣	٢٤	٠.٥٥	٢٣	٠.٧٢	٢٢	٠.٦٠	٢١
٠.٨٦	٢٨	٠.٨٠	٢٧	٠.٦١	٢٦	٠.٧٥	٢٥
٠.٧٢	٣٢	٠.٧٢	٣١	٠.٦٠	٣٠	٠.٧٥	٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٥٠ : ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية قيد البحث .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس المهارات النفسية
 والمجموع الكلي المقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	القدرة علي مواجهة القلق	٠.٨٢
٢	تركيز الانتباه	٠.٧٥
٣	الاستعداد العقلي	٠.٩١
٤	الثقة بالنفس	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي له ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية .

الثبات :

لحساب ثبات مقياس المهارات النفسية قيد البحث استخدم الباحث معامل ألفا -كرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي الوثب الطويل من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا -كرونباخ لمقياس المهارات النفسية (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	القدرة علي مواجهة القلق	٠.٧٢
٢	تركيز الانتباه	٠.٨٥
٣	الاستعداد العقلي	٠.٧٠
٤	الثقة بالنفس	٠.٨١
	الدرجة الكلية	٠.٩٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا -كرونباخ لمقياس المهارات النفسية ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٠) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلي ثبات مقياس المهارات النفسية قيد البحث .

خطوات تنفيذ البحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم ١ / ٩ / ٢٠٢٢م بهدف التأكد من مدى مناسبة المقياس المستخدم للتطبيق على العينة قيد البحث ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) لاعب ولاعبة من لاعبي الوثب الطويل المشاركين في بطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن ١٨ سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة ما يلي :

- وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق مقياس المهارات النفسية قيد البحث .
- تمتع المقياس قيد البحث بمعاملات صدق وثبات عالية .

- تطبيق البحث :

بعد أن قام الباحث بالتأكد من مدى صدق وثبات مقياس المهارات النفسية قيد البحث ، قام بتطبيقه على لاعبي العينة الأساسية قيد البحث في الفترة من ٢ / ٩ / ٢٠٢٢م إلى ٣ / ٩ / ٢٠٢٢م.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- . المتوسط الحسابي .
 - . الوسيط .
 - . الانحراف المعياري .
 - . معامل الالتواء .
 - . معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
 - . معامل ألفا -كرونباخ .
 - . اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات .
 - . معامل الانحدار التدريجي - Step wise .
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) للتأكد من الدلالة الإحصائية لنتائج البحث ، كما استخدم الباحث برنامج Spss V22 لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي :

١- ما هي المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

جدول (٦)

التكرار والدرجة المقدره والنسبة المئوية ومربع كا لمهارة (القدرة علي مواجهة القلق)

لدي لاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

م	العبارات	الاستجابة					الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً			
١	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة وهو الأمر الذي يؤثر بعض الشيء علي أدائي في بداية المنافسة	٢	٣١	٢١	٥	٦	٦٥.٥٤%	**٤٧.٨٥	
٥	أعاني من عدم القدرة علي التحكم في مستوي توتري قبل اشتراكي في منافسة حساسة وهامة	٦	٣٩	١٥	٢	٣	٧٣.٢٣%	**٧٣.٠٧	
٩	قبل اشتراكي في المنافسة أميل الي تذكر خبرات فشلي الماضية بدرجة أكبر من تذكر خبرات نجاحي الماضية	٩	٦	٨	٢٨	١٤	٥٠.١٥%	**٢٤.٣١	
١٣	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء في أي منافسة رياضية هامة	١	٣٥	٢٠	٦	٣	٦٧.٧٩%	**٦٣.٥٤	
١٧	ينتابني القلق قبل اشتراكي في المنافسة لدرجة أنني أجد صعوبات في محاولة النوم	٥	٢٦	٢١	٦	٧	٦٤.٩٢%	**٢٩.٣٩	
٢١	تدور في ذهني بعض الأفكار عن احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة	١٠	٢٩	١٣	٧	٦	٦٩.٢٣%	**٢٦.٩٢	
٢٥	انشغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدراً كبيراً من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة	٥	٢٩	١٩	٥	٧	٦٦.١٥%	**٣٥.٠٧	
٢٩	قبل بدء اشتراكي في المنافسة أشعر بأنني عصبي	٦	٣٢	١٩	٧	١	٧٠.٧٧%	**٤٨.١٥	
الدرجة الكلية للمحور		١٧١٥	٦٥.٩٦%						

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٩.٤٩

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الأول : القدرة علي مواجهة

القلق ما بين (٥٠.١٥% : ٧٥.٠٨%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (١ ، ٥ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩) وفي اتجاه الاستجابة (غالباً) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٩) وفي اتجاه الاستجابة (نادراً) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن اللاعب قبل البدء في خوض المباريات أو الفعاليات الرياضية المختلفة نجد أنه قد يمر بالعديد من التغيرات النفسية المختلفة التي من شأنها قد تؤثر علي مستوي أدائه ، ولعل من أهم تلك التغيرات هو شعوره بالقلق ، فالقلق يعد أحد المتغيرات النفسية السلبية التي قد تؤثر علي اللاعب سواء قبل أو أثناء الاشتراك في المباريات أو المنافسات الرياضية المختلفة وذلك نتيجة لخوفه من الخسارة وعدم تحقيق الفوز ، والذي من شأنه قد يؤثر علي المستوي البدني والمهاري والنفسي لديه ومن ثم يحدث تراجع في مستوي الأداء ، ومن هنا يأتي دور الاخصائي النفسي في محاولة تدريب اللاعبين علي طرق مواجهة كافة المشاعر السلبية التي قد تنتابه وخاصة قبل المنافسة وذلك من خلال وضع برامج تدريب علي مختلف المهارات النفسية والتي من شأنها تساعد اللاعب في التخلص من التوتر والقلق قبل المنافسة ومن ثم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " حمودة عربي وآخرون " (٢٠١١ ، ٦٨٤) حيث أن القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية يحدث لدي لاعبي الألعاب الرياضية نتيجة لارتباطه بموقف رياضي أو منافسة محددة وتتفق أعراض تلك الاستجابة مع الخصائص الانفعالية العامة للقلق مع ارتباطها بالاستجابة للمتغيرات التي تفرضها طبيعة الموقف أو المنافسة النوعية .

جدول (٧)

التكرار والدرجة المقدره والنسبة المئوية ومربع كا لمهارة (تركيز الانتباه)

لدي لاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

م	العبارات	الاستجابة					٢ ك
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	
٢	أستطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتي نهايتها	١٣	٢٧	١٠	١٠	٥	٢٢٨ ٧٠.١٥%
٦	أثناء اشتراكي في المنافسة فإنني لا أشعر اطلاقاً بوجود المتفرجين وأركز كل انتباهي علي ما يحدث في المنافسة	١٧	٢٢	٩	١١	٦	٢٣٧ ٧٢.٩٢%
١٠	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة في المنافسة	١٨	١٢	٢٥	٤	٦	٢٢٧ ٦٩.٨٥%

١٤	عند إيقاف المنافسة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة أخرى علي ما يحدث في المنافسة	٩	٢٨	١١	٨	٩	٢١٥	%٦٦.١٥	**٢٢.٠٠
١٨	إذا كان أدائي في بداية المنافسة سيئاً فإنني أحاول نسيان ذلك والتركيز علي ما سوف أقوم به بعد ذلك	٢٨	١٣	١٦	٨	-	٢٥٦	%٧٨.٧٧	**١٣.٣٣
٢٢	عندما ارتكب بعض الأخطاء في المنافسة فإنني أجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر علي مستوي أدائي في المنافسة	٨	٦	٢٥	١٢	١٤	١٧٧	%٥٤.٤٦	**١٦.٩٢
٢٦	أستطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب والتركيز تماماً علي ما يحدث في المنافسة	١١	٣٣	١٢	٨	١	٢٤٠	%٧٣.٨٥	**٤٤.١٥
٣٠	أثناء اشتراكي في المنافسة أشعر بأن تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المنافسة علي الانتهاء	٤	٣١	٢٢	٦	٢	٢٢٤	%٦٨.٩٢	**٥٠.٤٦
الدرجة الكلية للمحور							١٨٠٤	%٦٩.٣٨	

قيمة كآ الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٩.٤٩

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني : تركيز الانتباه ما بين (٥٤.٤٦% : ٧٨.٧٧%) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (٢ ، ٦ ، ١٤ ، ٢٦ ، ٣٠) وفي اتجاه الاستجابة (غالباً) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (١٠ ، ١٨) وفي اتجاه الاستجابة (دائماً) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٢٢) وفي اتجاه الاستجابة (أحياناً) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن مهارة تركيز الانتباه تعد ضمن أحد أهم المهارات النفسية التي يجب أن يتحلي بها الرياضي ، وذلك لما لها من دور هام وحيوي في نجاح اللاعب في أداء المهارة المطلوبة منه علي أتم وجه ممكن ، حيث أن التفوق وتحقيق الإنجاز في الأداء انما يعتمد في الأساس علي التحكم في تركيز الانتباه أثناء الأداء ، وعلي العكس من ذلك فإن

تشنت الانتباه وعدم التركيز يعد من ضمن المشكلات التي يتعرض لها الرياضي بشكل عام ، والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث أخطاء عقلية أثناء التصور للمهارة المراد أدائها ، وبالتالي سينعكس ذلك سلبياً علي مستوي الأداء ومن ثم عدم تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .

ومن ثم يري الباحث أنه من الضروري الاهتمام بالتدريب علي التحكم في تركيز الانتباه مع وضع تدريبات داخل البرنامج التدريبي لتنمية القدرة علي تركيز الانتباه أثناء الأداء ، حيث أن التفوق وتحقيق الإنجاز الرياضي لن يحدث الا عن طريق التحكم في تركيز الانتباه مع ضرورة التخلص من كل ما يشنت ذهن اللاعب ويعيق تركيزه حتي يصل الي الطاقة المثلي ومن ثم تحقيق الفوز والانجاز الرياضي .

وينفق هذا مع ما أشار اليه " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤ ، ٢٨٣) حيث أن الافتقار إلي التركيز يمثل واحداً من أهم المشكلات في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلي أخطاء عقلية أثناء أي أداء ، ولذلك يعد تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، كما أن التفوق في الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، وذلك عن طريق التحكم في تركيز الانتباه .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي لمهارة (الاستعداد العقلي)
لدي لاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

م	العبارات	الاستجابة					الدرجة المقدره	النسبة المئوية	٢٤
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً			
٣	أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء أثناء المنافسة وقبل بدايتها	٤٣	١٠	١٠	٢	-	٢٨٩	٨٨.٩٢%	**٦١.٣٤
٧	في بداية اشتراكي في المنافسة تبدو عدم قدرتي علي التفكير وقيامي بالأداء بصورة آلية	٢٩	١٨	٧	٢	٩	٢٥١	٧٧.٢٣%	**٣٤.٩٢
١١	عند محاولتي التصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فإنه يصعب علي القيام بذلك	١٣	٣٣	٩	٨	٢	٢٤٢	٧٤.٤٦%	**٤٣.٢٣
١٥	قبل اشتراكي في المنافسة أكاد	٣١	٩	١٤	٣	٨	٢٤٧	٧٦.٠٠%	**٣٥.٨٥

								أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات		
**٤٣.٥٤	%٦٨.٩٢	٢٢٤	٥	٣	٢١	٣٠	٦	أجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي لأدائي في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فيها	١٩	
**٥٢.١٥	%٨٣.٣٨	٢٧١	٢	٥	٧	١٧	٣٤	أستطيع بكل سهولة تهيئة واعداد نفسي لكي أكون في أحسن حالتي قبل اشتراكي في المنافسة	٢٣	
**٢٨.٠٠	%٥٣.٥٤	١٧٤	١٤	٩	٢٨	١٢	٢	أشعر بأنني غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المنافسات	٢٧	
**٢٧.٥٤	%٧٧.٥٤	٢٥٢	٢	٧	١٥	١٤	٢٧	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهد في المنافسات الحساسة والهامة	٣١	
		١٩٥٠	الدرجة الكلية للمحور							
		%٧٥.٠٠								

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٩.٤٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث : الاستعداد العقلي ما بين (٥٣.٥٤% : ٨٨.٩٢%) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (٣ ، ٧ ، ١٥ ، ٢٣ ، ٣١) وفي اتجاه الاستجابة (دائماً) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (١١ ، ١٩) وفي اتجاه الاستجابة (غالباً) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٢٧) وفي اتجاه الاستجابة (أحياناً) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن الاستعداد العقلي شأنه شأن باقي المهارات النفسية ولا يقل أهمية عن أي مهارة نفسية أخرى ، حيث أن تمتع اللاعب بقدر كافي من الاستعداد العقلي من شأنه يجعله قادراً علي استحضار ذهنه من أجل استرجاع كافة الخبرات والأحداث التي مر بها سابقاً بغرض الاستفادة منها في الاعداد العقلي للأداء لمهارة معينة في الوقت الحالي ، ومن هنا نجد أن للاستعداد العقلي أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يسهم في الاعداد الجيد للمنافسة

وذلك من خلال تحليل الأداء المهاري ، بالإضافة الي أنها تسهم في تحسين مستوي الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بغرض حل كافة المشكلات التي تتعلق بالأداء المهاري وذلك من أجل تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " طارق محمد بدر الدين " (٢٠١٤ : ٥٣) حيث أن مهارة الاستعداد العقلي تعد من أكثر المهارات النفسية استخداماً في الممارسة الرياضية . والتي عن طريقها يسترجع اللاعب في ذاكرته جميع الخبرات والأحداث التي مر بها خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية ، وكلما كانت الخبرات التي استرجعها اللاعب تساعد علي حل المشكلات القائمة في موقف المنافسة كلما دل ذلك علي نجاح وتوظيف عملية الاستعداد العقلي خلال الممارسة الرياضية .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي لمهارة (الثقة بالنفس)

لدي لاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

م	العبارات	الاستجابة					النسبة المئوية	الدرجة المقدره	كا
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً			
٤	إصابتي بإصابة بسيطة أو ارتكابي لبعض الأخطاء في المنافسة يمكن أن يؤدي الي اهتزاز ثقتي في نفسي	٧	٦	٣٥	١٢	٥	١٩٣	٤٨.٧٧**	
٨	أستطيع أن احتفظ بثقتي العالية في نفسي حتي وأنا في أسوأ حالتي في المنافسة .	٢٥	٢٨	٣	١	٨	٢٥٦	٥٠.٠٠**	
١٢	في معظم المنافسات التي اشترك فيها أكون علي ثقة بأنني سوف أقوم بالأداء بصورة جيدة	٢٨	١٤	١٦	١	٦	٢٥٢	٣٢.٩٢**	
١٦	تراودني الشكوك في كثير من الأحيان بالنسبة لقدرتي علي الأداء الجيد في المنافسة	٩	٢	٣٢	-	٢٢	١٧١	٣٣.٠٣**	
٢٠	من السهولة احتفاظي بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض	٢٣	٩	٧	١١	١٥	٢٠٩	١٢.٣٠*	

								الصعوبات أثناء اشتراكي في المنافسة	
**٢٤.٧٧	%٦٦.٧٧	٢١٧	٨	٣	٢٧	١٣	١٤	ثقتي في نفسي تتأرجح ما بين الصعود والهبوط من منافسة لآخرى	٢٤
**٤٨.٧٧	%٧٤.٧٧	٢٤٣	٨	٩	١٠	٣	٣٥	أنا واثق جداً من نفسي بالنسبة لقدراتي الرياضية	٢٨
**٢٠.١٥	%٦٣.٣٨	٢٠٦	٨	٧	٢٧	١٢	١١	عندما أبدأ المنافسة بصورة غير موفقة فإن ثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة	٣٢
%٦٧.١٩		١٧٤٧	الدرجة الكلية للمحور						

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٩.٤٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع : الثقة بالنفس ما بين (٥٢.٦٢% : ٧٨.٧٧%) .
 - كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (١٢ ، ٢٠ ، ٢٨) وفي اتجاه الاستجابة (دائماً) .
 - كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٨) وفي اتجاه الاستجابة (غالباً) .
 - كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٤ ، ١٦ ، ٢٤ ، ٣٢) وفي اتجاه الاستجابة (أحياناً) .
- ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن مهارة الثقة بالنفس تعد من أهم وأفضل المهارات النفسية التي يجب أن يتصف بها اللاعبين بصفة عامة ولاعبي ألعاب القوي بصفة خاصة ، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة اللاعب علي التخلص من كافة المشاعر السلبية التي قد تنتابه قبل الخوض في المباريات والمنافسات الرياضية المختلفة والتي من أهمها القلق والتوتر وتشتت الانتباه نتيجة الخوف من الهزيمة وعدم تحقيق الإنجاز الرياضي ، ومن ثم فإن مهارة الثقة بالنفس من شأنها تساعد اللاعب في القدرة علي الأداء المهاري بحماس وحيوية وبكفاءة عالية وبأقل جهد ممكن دون أي عناء ، وعلي النقيض من ذلك فإن عدم تمتع اللاعب بقدر كافي من الثقة بالنفس فإنه يكون أكثر عرضة لارتكاب الكثير من الأخطاء أثناء أدائه للحركات المتضمنة لمهارة الوثب الطويل ومن ثم حدوث الفشل في الأداء .

ويتفق هذ مع ما أشار اليه " محمد حسن علاوي " (٢٠٠٢ ، ١٧٨) حيث أن مهارة الثقة بالنفس تلعب دوراً كبيراً في تحسين مستوى شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه ومن ثم رفع مستوى الأداء المهاري ، بالإضافة الي أن ثقة الرياضي العالية تعتبر من أهم السمات التي تميز اللاعبين ، وكذلك أيضاً دافعية الإنجاز الرياضي العالي التي تجعل اللاعب يعرف جيداً ما الذي يجب أن يؤديه وتكون أهدافه واضحة ومحددة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة " Janet , L & Heinrich , G " (2015) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن مستوى المهارات النفسية لدي لاعبي ألعاب القوى كان متوسطاً .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : ما هو مستوى المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي :

٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المهارات النفسية والانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية والإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

الإنجاز الرقمي		أبعاد المقياس	المهارات النفسية
مستوي الدلالة	معامل الارتباط		
دال	**٠.٨٣	القدرة علي مواجهة القلق	
دال	**٠.٧٥	تركيز الانتباه	
دال	**٠.٨٥	الاستعداد العقلي	
دال	**٠.٩٢	الثقة بالنفس	
دال	**٠.٨٨	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المهارات النفسية والدرجة الكلية له وبين الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل قيد البحث .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن المهارات النفسية تعد أحد أهم المتغيرات الإيجابية في علم النفس الرياضي ، بل وتعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة علي مدي تحقق الإنجاز البدني والمهاري لدي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والتي أشارت الي أن العامل النفسي له تأثير هام وحيوي علي الحالة البدنية

والمهارة للاعب ، فعندما يمتلك اللاعب قدر وافي من المهارات النفسية المتمثلة في (القدرة علي مواجهة القلق - تركيز الانتباه - الاستعداد العقلي - الثقة بالنفس) فإنه يكون قادراً علي مواجهة كافة الضغوط والمشاعر النفسية السلبية التي قد يمر بها وخاصة قبل البطولات والمنافسات الرياضية المختلفة والمتمثلة في ضعف الثقة بالنفس والتوتر والقلق وتشتت الانتباه نتيجة الخوف من الهزيمة ، كما أنه يكون قادراً علي الأداء بكفاءة ومهارة عالية دون بذل جهد كبير ومن ثم تحقيق أفضل المستويات الرقمية في الوثب الطويل .

وعلي النقيض من ذلك فإن عدم امتلاك اللاعبين قدر كافي من المهارات النفسية فإن ذلك سيؤثر سلباً علي حالتهم النفسية وتجعلهم غير قادرين علي الأداء المهاري بصورة صحيحة ومن ثم عدم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

كما يعزو الباحث أيضاً نتيجة العلاقة بين محاور المهارات النفسية والانجاز الرقمي إلي أن هذه النتائج منطقية ومنطقية مع ما ذكرته العديد من المراجع والدراسات السابقة المختلفة والتي أشارت إلي أن هناك علاقة ايجابية طردية ما بين المهارات النفسية والانجاز الرقمي ، حيث أن تحقق النجاح والتفوق والانجاز الرياضي في مختلف المسابقات والفعاليات الرياضية المختلفة إنما يتوقف بقدر كبير علي العامل النفسي بصفة عامة ومدى تمتع اللاعبين بقدر وافي من المهارات النفسية بصفة خاصة الأمر الذي لا يقل أهمية عن ضرورة الاهتمام بالناحية البدنية والخطية وذلك من أجل تحقيق الإنجاز الرقمي في مسابقات الوثب الطويل .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤ ، ١٢٣) حيث أن المهارات النفسية تعد أحد أهم العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار من أجل محاولة التعرف علي مستوى قدراته واستعداداته النفسية ، حيث يرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم فإن الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب إنما يأتي من خلال التعرف علي قدرات اللاعبين علي تنظيم وتهيئة انفسهم علي مواجهة الضغوط مع التركيز الجيد والقدرة علي وضع اهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة علي التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " حمدي محمد علي وآخرون " (٢٠٢١) ، " سعيد نزار سعيد وآخرون " (٢٠١٥) ، " Janet , L & Heinrich , G " (2015) ، " Mohamed , A & Aza , m " (2014) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية والانجاز والتفوق الرياضي لدي لاعبي ألعاب القوى بصفة عامة ولاعبي الوثب الطويل بصفة خاصة .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني والذي ينص على : هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المهارات النفسية والانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على :

٣- ما هي المهارات النفسية المسهمة في تحقيق الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد بين المهارات النفسية المسهمة في

الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل (ن = ٦٥)

النسبة الفائية F	درجة المساهمة R2	معامل الارتباط R	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	معادلة الميل للمنموذج المقدر باستعمال القيم المعيارية Beta	قيم معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطي المتعدد
						الخطأ المعياري	قيمة B	
**٣٤٠.٨٧	%٠.٨٤	٠.٩١	٠.٠٠	**١٨.٤٦	٠.٩٢	٠.٠٠٧	٠.١٣	قيمة الثابت (٢.٤٣) الثقة بالنفس
**١٨٤.١٥	%٠.٨٦	٠.٩٣	٠.٠٠ ٠.٠٢٧	**٧.٣٤ *٢.٢٦	٠.٧٢ ٠.٢٢	٠.٠١٤ ٠.٠١١	٠.١٠ ٠.٠٢	قيمة الثابت (٢.٥٠) الثقة بالنفس الاستعداد العقلي
**١٣٩.٣٤	%٠.٨٨	٠.٩٥	٠.٠٠ ٠.٠٠ ٠.٠٠	**٨.٢٣ **٣.٦٦ **٢.٨٣	٠.٨٤ ٠.٦٦ ٠.٥٥	٠.٠١٤ ٠.٠١٩ ٠.٠٢١	٠.١٢ ٠.٠٧ ٠.٠٥	قيمة الثابت (٢.٣٨) الثقة بالنفس الاستعداد العقلي القدرة علي مواجهة القلق

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١١) :

- جاء في الترتيب الأول بعد (الثقة بالنفس) من أبعاد المهارات النفسية المسهمة في المتغير التابع وهو الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) (٠.٩١) ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) (٠.٨٤) وقيمه تساوى (٠.٨٤) وذلك بنسبة إسهام (٠.٨٤%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٣٤٠.٨٧) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ،

مما يدل على وجود ارتباط دال احصائياً بين المهارات النفسية وبين الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ، وبالتالي يمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل = $2.43 + 0.13 \times$ (درجات العينة في بعد الثقة بالنفس)
ويمكن أن نرمز لها هكذا $ص = 2.43 + 0.13 \times$ حيث ص هو الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل ، س هو بعد (الثقة بالنفس) .

- جاء في الترتيب الثاني بعد (الاستعداد العقلي) من أبعاد المهارات النفسية المسهمة في المتغير التابع وهو الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (0.93) ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (0.86) وذلك بنسبة إسهام (0.86%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (F) (184.15) وهي دالة عند مستوى (0.01) ، مما يدل على وجود ارتباط بين المهارات النفسية وبين الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ، وبالتالي يمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل = $2.50 + 0.10 \times$ (درجات العينة في بعد الثقة بالنفس) .
ويمكن أن نرمز لها هكذا $ص = 2.50 + 0.10 \times$ حيث ص هو الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل ، س هو بعد (الثقة بالنفس) .

+ (0.02) (درجات العينة في بعد الاستعداد العقلي) .
- جاء في الترتيب الثالث بعد (القدرة علي مواجهة القلق) من أبعاد المهارات النفسية المسهمة في المتغير التابع وهو الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (0.95) ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (0.88) وذلك بنسبة إسهام (0.88%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (F) (139.34) وهي دالة عند مستوى (0.01) ، مما يدل على وجود ارتباط بين المهارات النفسية وبين الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ، وبالتالي يمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل = $2.38 + 0.12 \times$ (درجات العينة في بعد الثقة بالنفس) .
ويمكن أن نرمز لها هكذا $ص = 2.38 + 0.12 \times$ حيث ص هو الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب الطويل ، س هو بعد (الثقة بالنفس) .

+ (0.07) (درجات العينة في بعد الاستعداد العقلي) .
+ (0.05) (درجات العينة في بعد القدرة علي مواجهة القلق) .

وبالرجوع الي نتائج جدول (11) نجد أنه جاء في الترتيب الأول محور (الثقة بالنفس) من محاور المهارات النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب

الطويل ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٩١) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٨٤) وذلك بنسبة إسهام (٨٤%) في المتغير التابع ، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن مهارة الثقة بالنفس تعد أحد أهم المهارات النفسية التي يجب أن يتحلي بها لاعبي الوثب الطويل ، وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تحقيق الانجاز الرقمي ، حيث أن امتلاك اللاعبين قدر هائل من الثقة بالنفس إنما تجعله أكثر قدرة علي أداء الواجبات البدنية والمهارية والخططية علي أتم وجه ممكن دون أي عناء أو بذل مجهود عالي ، كما أنها تساعد اللاعبين في مواجهة كافة التغيرات النفسية التي تتناهم قبل البدء في المنافسات والفعاليات الرياضية المختلفة والتي من شأنها تجعلهم يقومون بأداء أدوارهم بكفاءة وفعالية ومن ثم تحقيق الانجاز الرياضي ، ومن هنا وجب علي الاخصائي النفسي المسئول عن الفريق ضرورة الاهتمام بالتدريب علي المهارات النفسية بشأن لا يقل عن التدريب علي المهارات البدنية والخططية ، وذلك لما للمهارات النفسية من دور هام وحيوي في تحسين الحالة النفسية للاعبين ومن ثم تحقيق الانجاز الرياضي .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤ : ص ٣١٣) حيث أننا نستطيع أن نشعر بالثقة بالنفس حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .

وبالرجوع الي نتائج نفس الجدول (١١) نجد أنه جاء في الترتيب الثاني محور (الاستعداد العقلي) من محاور المهارات النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٩٣) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٨٦) وذلك بنسبة إسهام (٨٦%) في المتغير التابع ، ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن مهارة الاستعداد العقلي تعد أيضاً من المهارات النفسية اللازمة لتحقيق الانجاز الرياضي ، وذلك لما لتلك المهارة النفسية من أهمية كبيرة في الوصول بمستوي الأداء المهاري للاعبي الوثب الطويل الي الأفضيلة ، حيث أن قيام اللاعب باستحضار ذهنه لمختلف الخبرات السابقة المتعلقة بالأداء لمهارة الوثب الطويل وكذلك التصور العقلي لأجزاء المهارة من شأنه يسهم في تحسن وتطور الاداء بل ويجعله قادراً علي أداء مهارة الوثب الطويل بطريقة صحيحة دون أي أخطاء ومن ثم تحقيق الانجاز الرقمي .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " يحي زكريا " (٢٠٠٦) حيث ان التدريب علي الاستعداد العقلي يعد ضمن الاساليب العلمية الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الاعداد للمنافسات ، وفي ضوء ذلك فإن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات .

وبالرجوع الي نتائج نفس الجدول (١١) نجد أنه جاء في الترتيب الثالث محور (القدرة علي مواجهة القلق) من محاور المهارات النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الانجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٩٥) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٨٨) وذلك بنسبة إسهام (٨٨%) في المتغير التابع ، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي اللاعب قبل الخوض في المباريات الرسمية إنما يمر بالعديد من التغيرات النفسية السلبية التي قد تؤثر علي مستوي أدائه لمهارة الوثب الطويل ، ولعل من أهم تلك المتغيرات متغير القلق ، فاللاعب يشعر بالتوتر والقلق نتيجة الخوف من الهزيمة ، وبالتالي تتأثر حالته البدنية والمهارية والخطوية وبالتالي سيتأثر مستوي أدائه ومن ثم سيحدث الفشل وعدم تحقيق الانجاز الرقمي .

ومن ثم فإن تمتع اللاعبين بقدر وافي من مهارة القدرة علي مواجهة القلق إنما يساعدهم في التخلص من كافة الضغوط والمشاعر السلبية التي يمرون بها قبل الخوض في المباريات والمنافسات الرياضية ، ومن ثم يكونوا قادرين علي أداء مهارة الوثب الطويل بطريقة صحيحة وبدون أي أخطاء ومن ثم تحقيق الانجاز الرياضي .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه " محمد علاوي " (٢٠٠٤ : ص٣٧٩) حيث أن موضوع القلق يعد من الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي وذلك لما له من آثار واضحة ومباشرة علي مستوي أداء اللاعب الرياضي في المنافسات الرياضية ، حيث أشار العديد من الباحثين إلي أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوي الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلي فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد إلي محاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : ما هي المهارات النفسية المسهمة في تحقيق الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع : والذي ينص علي :

٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل تعزي لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ؟

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات لاعبي الوثب الطويل من الذكور والإناث

في المهارات النفسية (ن = ٦٥)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = ٢٥)		الذكور (ن = ٤٠)		المقياس
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٨٩	٧.٣٧	٢٥.٧٢	٨.٤٥	٢٣.٩٠	القدرة علي مواجهة القلق
غير دال	٠.٢٧	٨.٧٢	٢١.١٦	٨.٨٦	٢٠.٥٥	تركيز الانتباه
غير دال	١.٢٧	٦.٣٢	٢٧.٤٠	٩.١١	٢٤.٧٥	الاستعداد العقلي
غير دال	٠.١٧	٧.٤١	٢٥.٦٤	٥.٧٦	٢٥.٩٣	الثقة بالنفس
غير دال	٠.٦٣	٢٨.٤٤	٩٩.٩٢	٣٠.٦١	٩٥.١٣	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات لاعبي الوثب الطويل الذكور والإناث في أبعاد المهارات النفسية والدرجة الكلية له .

ويعزو الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من لاعبي الوثب الطويل في المهارات النفسية المتمثلة في (القدرة علي مواجهة القلق - الاستعداد العقلي - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه) الي التشابه بينهم في العديد من الخصائص المختلفة والتي من أهمها المرحلة السنية حيث أن اللاعبين من كلا الجنسين هم من ضمن المرحلة السنية تحت ١٨ سنة ، بالإضافة الي التشابه ايضاً في ظروف وطبيعة البيئة الرياضية وظروف البرامج التدريبية المقدمة اليهم ، بالإضافة الي التشابه في نفس ظروف البطولة المشاركين فيها من لاعبي الوثب الطويل الذكور والإناث ، كل ذلك قد ساهم في تحسن الحالة النفسية لديهم وجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم بل وقادرين علي مواجهة كافة المشكلات والتغيرات والضغوط النفسية التي قد تحدث سواء قبل أو أثناء المنافسات والبطولات الرياضية والذي من شأنه قد يسهم في تحسن مستواهم البدني والمهاري ومن ثم يكونوا أكثر قدرة علي تحقيق الانجاز الرقمي .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الرابع والذي ينص علي : هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية لدي لاعبي الوثب الطويل تعزي لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ؟

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية :

١- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات مهارة القدرة علي مواجهة القلق ما بين (٥٠.١٥% : ٧٥.٠٨%) ، بينما تراوحت في عبارات مهارة تركيز الانتباه ما بين (٥٤.٤٦% : ٧٨.٧٧%) ، في حين تراوحت في عبارات مهارة الاستعداد العقلي ما بين (٥٣.٥٤% : ٨٨.٩٢%) ، بينما تراوحت في عبارات مهارة الثقة بالنفس ما بين (٥٢.٦٢% : ٧٨.٧٧%) .

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية وبين الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل قيد البحث .

٣- تختلف نسب مساهمة المهارات النفسية قيد البحث في الإنجاز الرقمي لدي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث .

٤- جاء ترتيب المهارات النفسية المسهمة في الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل قيد البحث علي النحو التالي :

أ- مهارة الثقة بالنفس في الترتيب الأول .

ب- مهارة الاستعداد العقلي في الترتيب الثاني .

ج- مهارة القدرة علي مواجهة القلق في الترتيب الثالث .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي :

١- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي بالنسبة للاعبين وذلك لما له من دور هام وحيوي في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي .

- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب علي مختلف الجوانب النفسية بصفة عامة والمهارات النفسية بصفة خاصة كأساس لتحقيق الإنجاز الرياضي .
- ٣- ضرورة ادراج التدريب علي المهارات النفسية بجانب الاعداد البدني والمهاري لدي لاعبي الوثب الطويل وخاصة قبل الاشتراك في البطولات والمنافسات الرياضية المختلفة .
- ٤- ضرورة الاطلاع علي نتائج الدراسات السابقة الخاصة بمختلف النواحي النفسية من أجل الاستفادة منها في تحسن مستوي لاعبي الوثب الطويل قيد البحث .
- ٥- ضرورة تطبيق العديد من المقاييس المختلفة بصفة عامة ومقياس المهارات النفسية بصفة خاصة علي لاعبي الوثب الطويل بشكل دوري خلال الموسم الرياضي وذلك من أجل التعرف علي نواحي القصور في الجوانب النفسية والعمل علي تعبئتها بما يتناسب مع حالة وظروف اللاعبين النفسية .
- ٦- إجراء دراسات آخري مشابهة علي عينات مختلفة ورياضات مختلفة من أجل التعرف علي المهارات النفسية المميزة لديهم .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) : علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- إسلام منصور عبد المنعم ، هناء محمود علي (٢٠١٩) : تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الوسط المائي علي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد (٤٩) ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧) : سباقات المضمار وسباقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- حمدي محمد علي وآخرون (٢٠٢١) : المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوي ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (٢٧) ، الجزء (١٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٦- حمودة عربي وآخرون (٢٠١١) : علم النفس الرياضي ، دار اليازة للنشر والتوزيع ، الأردن .
- ٧- سعيد نزار سعيد وآخرون (٢٠١٥) : المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي للاعبات ألعاب القوي ، مجلة زانكو - الانسانيات ، المجلد (١٩) ، العدد (٤) ، العراق .
- ٨- صريح عبد الكريم ، خولة إبراهيم (٢٠١٢) : الأسس النظرية والعملية لألعاب القوي ، مطبعة الغدير ، بغداد .
- ٩- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤) : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ، الإسكندرية .
- ١٠- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٨) : الطلاقة النفسية ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١١- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٢- عماد سمير محمود (٢٠١٤) : الإعداد النفسي في المجال الرياضي ، اللاعب - المدرب - الحكم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- محمد حسام عزب ، حسين علي كاظم (٢٠٠٩) : علم النفس الرياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق .
- ١٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- محمد حسن علاوي (٢٠١٢) : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ، مطبعة المدني ، القاهرة .
- ١٩- نشوان نشوان ، محمد عرب (٢٠١٧) : علم النفس الرياضي - دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٢٠- يحي محمد زكريا (٢٠٠٦) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات (٥٩) ، كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- Akrugar (2010) : sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players , african journal for physical , health education , recreation and dance , vol 16 no2 (june) pp 239 – 250 .

- 22- **Janet , L & Heinrich , G (2015) :** Sport psychological skills profile of track and field athletes and comparisons between successful and less successful track athletes , South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation , 37(3):1213-142 .
- 23- **Mohamed A. & Aza .M. (2014) :** Effectiveness of Mental Strategies using Perception time on Sports confidence and Performance for Sprinters , Theories & Applications, the International Edition , Volume 4, No. 3 p. 116 - 121 .
- 24- **Weinperg, Robert(2008):** Does imagery work effect on performance and mental skills, journal of imagery research in sport and physical activity,3 (1) article.