

## " التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى "

د / علي حسن أحمد الوايل

### مقدمة البحث :

إن توفر الامكانات البدنية والمهارية والخططية عند اللاعب لا يكفي وحده لبلوغ الهدف المنشود وهو حصد الميداليات وتحقيق النجاح ما لم يقترن ذلك بالتوافق النفسي حيث يؤثر التوافق النفسي في مدى استمرار الرياضي في التدريب والمنافسة الأمر الذي يؤدي إلى تحسين العملية التدريبية ككل كمنظومة واحدة وتطوير مستوى الإنجاز الرياضي .

يتفق " محمد جسام ، وحسين على " (٢٠٠٩م) مع " صفوت فرج " (٢٠٠٧م) أن مفهوم التوافق يعد من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس فهو يشير بمعنى عام إلى أسلوب الحياة في حد ذاته ، كما انه يعني من جهة أخرى ديناميكية التوازن بين مجموع الأجزاء المكونة للشخصية ، والفرد السوي يبدو أنه يعيش بهدوء وطمأنينة إذ يأخذ الأشياء كما تبدى له دون أن يتوقف عندها حتى لو كان يمر بظروف صعبة ، أما الشخص الأقل سوية فانه يضطرب بسهولة ويستغرق وقتاً طويلاً في محاولة العودة إلى حالته الطبيعية ، وان مصطلح ( توافق ) يستعمل للدلالة على نضج الفرد الذي لا يشذ عن المجموع في تصرفاته ويعرف بالمتوافق ، أما ذلك الذي لم يحصل التوافق المناسب لعمره فهو ( غير المتوافق ) . (٩٢:١٠) ، (٨٧:٦)

ويؤكد "ريسان خريبط ، عبد الرحمن مصطفى" (٢٠٠٢م) أن اللاعبين الذين يكون لديهم توافق سلبي يواجهون صعوبات كثيرة سواء في التدريب أو المنافسات ولا يستطيعون التوافق معها ، وعلى العكس من الرياضيين الذين يكون لديهم توافق نفسي ايجابي فانهم لا يعانون من تلك الصعوبات ، وتعد ألعاب القوى من الفعاليات التي اكتسبت شعبيتها من خلال بساطة وسهولة ممارستها وتنوع مسابقاتها وأصبح بالإمكان ممارستها في أكثر من مكان، وتكتسب ألعاب القوى أهميتها من خلال ممارستها من كلا الجنسين ومن مختلف المراحل العمرية . (٦٢:٣)

وقد عرف " أسامة راتب" (٢٠٠٠م) التوافق النفسي الرياضي بأنه قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضغوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة او الامتثال لها ( ايجاد حل وسط بينهما) ، ويحظى التوافق النفسي باهتمام متزايد بين علماء النفس عموماً واولئك الذين يركزون معظم اهتمامهم بشكل خاص على الرياضيين ، والكيفية التي بموجبها تساهم هذه القدرات في ارتفاع وانخفاض الاداء عند الرياضيين . (١٥٤:١)

ويوضح " محمد حسن" (٢٠١٢م) أهمية التعرف على مستوى التوافق النفسي كونه متغير مهم وأساس في أداء الرياضي تدريباً ومنافسة ، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين العملية التدريبية وتطوير مستوى الانجاز الرياضي . (١٠٢:١١)

ويري " محمود أحمد ، حصه عبد الرحمن ، تركى السبيعي ، آمنة عبد الله" (٢٠٠٩) تعد المهارات النفسية هي احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب. (٩٨:١٢)

ويوضح " شبيب نعمان السعدون" (٢٠١٢م) أن ألعاب القوى تعد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمسابقات ويعد علم النفس من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب . (٨٧:٤)

### مشكلة البحث :

نظراً للضغوط التدريبية الكثيرة التي يتعرض لها اللاعب من قبل المدربين فضلاً عن ضغوط المنافسات حيث يمر اللاعب قبل المنافسة بثلاث مراحل طبقاً لأعراض التوافق العام من حيث التقسيم الزمني لنشاط جزيئات الأدرينالين وهي مرحلة الإنذار وتعد هذه المرحلة استجابة الجسم لعامل الشدة

ويحدث فيها زيادة إفراز هرمون الأدرينالين وزيادة معدل النبض، بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في إفراز هرمونات الغدد الصماء ( الدرقية ) مما يترتب عليها زيادة في كل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر في العضلات وزيادة في نسبة السكر في الدم ، ومرحلة المقاومة وتختلف التعبيرات الوظيفية والكيموحيوية التي تحدث في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة ، فيقل معدل النبض ويستمر في إفراز الأدرينالين ويحاول إصلاح الجسم وما سببته المرحلة الأولى ، ومرحلة الإنهاك إذا استمر موقف الشدة وهو طول الوقت منذ إدراك اللاعب ميعاد المباراة وحتى بدايتها فعلا فإن الأعضاء تستنفذ قدرتها على التوافق ويبدأ ظهور الهبوط في توافق اللاعب للموقف ، إذ تضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض اللاعب لعدة أمراض منها الصداع وارتفاع ضغط الدم و الأزمة القلبية وغيرها وكل هذا يتطلب من اللاعب أن يكون لديه توافق نفسي عال جدا من اجل مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي إلى حالة من النقلب الانفعالي المستمر والتي تؤثر على مستوى المهارات النفسية مما يجعله في حالة صراع دائم ويؤثر التوافق النفسي للرياضي خلال التعلم او التدريب أو المنافسات على الانجاز الرياضي وتعد (المهارات النفسية) من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء و وجود نقص أو الخلل في هذه المهارات لها تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب ، ومن خلال متابعة الباحث المستمرة لأكثر من فاعلية من فاعليات ألعاب القوى سواء للميدان او المضمار ومراقبته اللاعبين فضلاً عن علاقته ببعض منهم وجد أن هناك ضعفاً و تبايناً في درجة التوافق النفسي للاعبين ألعاب القوى وقد أدى ذلك بطبيعة الحال إلى التباين في مستوى الأداء لديهم وعدم تحقيقهم للانجاز الرياضي المطلوب مما دعا الباحث لدراسة هذه الظاهرة ، كونها ظاهرة تحدث لأغلب لاعبي ألعاب القوى سواء الميدان أو المضمار وتؤدي إلى تراجع مستوياتهم وإنجازاتهم عند أداء مهاراتهم بالرغم من استمرارهم بالتدريب حيث أشارت نتائج الدراسات المرجعية أهمية التوافق النفسي للاعبين ومنها دراسة (٨)،(٥)،(١٥)،(١٦) حيث أن التعرف على مستوى التوافق النفسي والاهتمام به سوف يساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية .

**أهداف البحث :** يهدف هذا البحث إلى :

١. التعرف على مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى .
٢. التعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى.

**تساؤلات البحث :**

١. ما هو مستوى التوافق النفسي و المهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى ؟
٢. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى ؟

**مصطلحات البحث :**

**التوافق النفسي فى الرياضة Psychological Compatibility in Sport :**

بأنه قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضغوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة او الامتثال لها ( ايجاد حل وسط بينهما) .  
(٤٥:١٠)

**المهارات النفسية Psychological skills:**

هي برامج منظمة تربوية رياضية يستخدمها المدربين والقائمين على الرياضي من أجل مساعدة الرياضيين بغرض تحسين الأداء واتقانه حيث يمكن القول بأن المهارات النفسية هي "القدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع الظروف التدريب المستمر والبيئة التنافسية بهدف الوصول الى الأداء الأمثل ويتضمن التدريب الرياضي تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك الجوانب الاعداد البدني المهاري والنفسي للرياضي.(٥٤:٤٦)

**ألعاب القوى Athletics :**

رياضة تشمل عددا من الفعاليات التي تضم العدو، الوثب، الرمي أو المشي غالبا ما يشار إليها بمنافسات المضمار والميدان، تشمل الرياضة أحداثاً للفردى، مثل سباق ١٠٠ متر، الماراثون أو الوثب

الطويل، أحداث مزدوجة، تضم العشاري والسباعي، أو أحداث قائمة على الفرق مثل سباق التتابع  
٤×١٠٠م. (٤:١١)

### الدراسات المرجعية :

١. دراسة " عبد السلام جابر حسين، أحمد فاروق عزيز نصار" (٢٠٢٠م) (٨) بعنوان " التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة في الجامعات الفلسطينية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بدافعية الإنجاز ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة مكونة من ٧٢ لاعب ولاعبة كرة طائرة من كلا الجنسين في الجامعات الفلسطينية، واستخدم الباحثون مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من تصميمهم، بالإضافة إلى مقياس (عبد الرضا، ٢٠٠٥) لقياس دافعية الإنجاز، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور .

٢. دراسة " شيماء عبد مطر التميمي " (٢٠١٩م) (٥) بعنوان " التوافق النفسي وعلاقته بالإداء المهاري لدى لاعبي الالعاب الفردية والالعاب الفرقية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، إستهدفت الدراسة التعرف على مستوى التوافق النفسي ، والتعرف على علاقة التوافق النفسي بالإداء المهاري وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذي الأسلوب المسحي ، وتكونت عينة البحث من (١٥) طالبا للالعاب الفردية في لعبة الجمناستك و (١٥) طالبا للالعاب الفرقية في كرة السلة اذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا يصبح المجموع الكلي لعينة البحث (٣٠) طالبا ، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية وبدلالة احصائية بين التوافق النفسي والالعاب الفردية (الجمناستك) والالعاب الفرقية (كرة السلة) ، لا توجد فروق معنوية بين مستوى الاداء بكره السلة والتوافق النفسي .

٣. دراسة " يحيي أسامة ، عكى محمد " (٢٠١٤م) (١٥) بعنوان " علاقة التوافق النفسي الإجتماعي بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم " ، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التوافق النفسي بمستوى الأداء المهاري ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واعتمد في ذلك على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لقياس مستوى التوافق اضافة الى مقياس الاداء المهاري لمعرفة مستوى الاداء لدى اللاعبين على عينة ٣٠ لاعبا و بعد تحليل النتائج اثار التطبيق على عينة الدراسة و توصل الباحث الى اثبات العلاقة بين مستوى التوافق النفسي و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

٤. دراسة "م.ف.، ع.خ.م، أبو الطيب، م.ح.، الحموري، و.ي.، وأبو عريضة، ف.س. . M.F., . "Ay, K.M, Abu Al-taieb, M.H., Hammouri, W.Y., & Abu Areeda, F.S (٢٠١٧م) (١٦) بعنوان "العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي في رياضة السباحة"، وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٢) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، وقد صمم الباحثون استبانة كأداة لقياس درجة التوافق النفسي ، وتمت مقارنة الدرجات الكلية لتعلم مهارات السباحة الحرة ودرجات الاستبانة لتحديد العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي ، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي أثناء تعلم مهارات السباحة الحرة.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

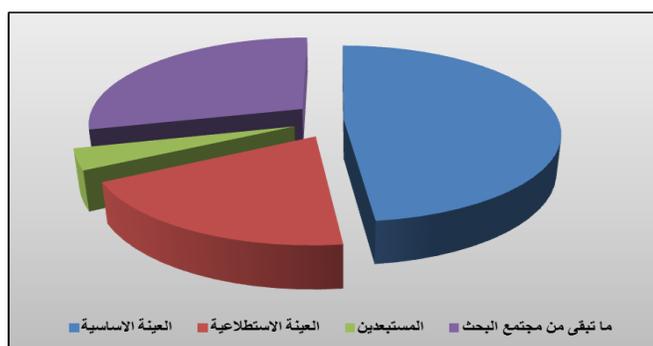
قام الباحث بتحديد مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي ألعاب القوى بنادي فليكس الرياضي بدولة الكويت والبالغ عددهم (٥٢) لاعب، وتم استبعاد عدد (٢) لاعب للاصابة ، فأصبح

بذلك العدد المتبقي (٥٠) لاعباً ، وتم إجراء التجربة الأساسية على عدد (٤٠) لاعب ، وعدد (١٠) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

#### توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المستبعدين	ما تبقى من مجتمع البحث	الاجمالي
العدد	٢٥	١٠	٢	١٥	٥٢
النسبة المئوية	%٤٨.٠٧	%١٩.٢٣	%٣.٨٤	%٢٨.٨٤	%١٠٠



### شكل (١)

#### يوضح النسبة المئوية لتوزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية : المصادر العربية والاجنبية ، مقياس التوافق النفسي من

تصميم (عبد الرزاق وهيب ياسين ، ٢٠٠٦ ) (٧)، مقياس المهارات النفسية من تصميم (نغم خالد

، ٢٠٠٢) (١٤)

أولاً : مقياس التوافق النفسي :

يتكون المقياس من ( ٧٤ ) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج ثلاثي ، وقد اتبعت طريقة

(ليكارت ) Lekart في المقياس الحالي فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه دائماً)

تعطى (٣) درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أُجيب عنها ( نادراً ) تعطى (١) درجة لهذه الفقرة و(٢)

درجتين لـ ( أحيانا ) أما إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها دائما) تعطى (١) درجة وإذا كانت الإجابة ( نادرا ) فتعطى ( ٣ ) درجات و(٢) درجتين لـ ( أحيانا ) .

ثانياً: مقياس المهارات النفسية:

يتكون من (٦) محاور هي : (مهارة القدرة على التصور الذهني - مهارة القدرة على تركيز الانتباه - مهارة القدرة على الثقة بالنفس - مهارة القدرة على الاسترخاء - مهارة القدرة على مواجهة القلق - مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي ) ، ويتضمن ( ٢٤ ) فقرة ، إذ أن كل محور من المحاور الستة تمثله (٤) فقرات ، وتتم الإجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه ( بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما ) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات للفقرات التي في اتجاه المحور طبقاً للدرجة التي حددها الرياضي أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة إلى الفقرات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الآتي : ٦=١ ، ٥=٢ ، ٤=٣ ، ٣=٤ ، ٢=٥ ، ١=٦ ، إذ تراوحت درجة المقياس ما بين ( ٢٤ - ١٤٤ ) .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة استطلاعية على عينة من لاعبين ألعاب القوى عددها (١٠) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/٤م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/١٨م في نادي الكويت الرياضي وهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على مستوى كفاءة المقياسين ، ومدى صلاحيتهما وملاءمتهما للعينة قيد البحث ، التحقق من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) ، تدريب المساعدين على تطبيق المقياس ، التعرف على مدى وضوح العبارات للعينة قيد البحث ، تحديد الزمن اللازم للتطبيق .

الصدق : حيث يكون الاختيار صادقاً إذا كان مظهره يشير إلى انه اختبار صادق كأن يكون شكله معقولاً وأن تشير فقراته إلى ارتباطها بالسلوك المقاس وعلى ذلك تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين مرفق(١) وذلك للتأكد من صلاحية

فقراته وملاءمتها لقياس ما وضعت من اجله، وتم الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء وكانت ( ٨٠% ) وقد أرتضي الباحث نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات بنسبة ( ٧٥ % ) فما فوق ذلك .

**الثبات :** إن الاختبار يعد ثابتاً (إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكراره خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين) وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم ١٠ لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وأعيدت الاختبارات بعد مرور ١٠ أيام إذ أثبتت نتائج معامل الارتباط (بيرسون) أن مقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية تتمتع بدرجات ثبات عالية .

## جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لمقياس التوافق النفسي و المهارات النفسية ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المقياس	
	ع±	س	ع±	س		
٠.٨٦٢	٣.٧٦٤	١٥.٣٤٦	٣.٥٤٢	١٤.٦٥٨	التوافق النفسي	
٠.٧٩٦	٣.٢٦٢	١٠.٢٤٦	٢.٢٦٧	٨.٢١٢	القدرة على التصور	أبعاد المهارات النفسية
٠.٨٨٥	٢.٥١١	١٢.١٣٤	٢.٣٤٦	١١.٤١١	القدرة على الاسترخاء	
٠.٨٩٧	٢.٨٧٦	١٤.٣٥٤	٢.٤٥٧	١٣.٠٨٦	القدرة على مواجهة القلق	
٠.٧٨٩	٢.٣٥٧	٧.٧٤٦	٢.٥١٣	٦.٤٢٤	القدرة على التركيز الانتباه	
٠.٨٦٣	١.٦٥٨	٦.٣٥٢	١.٥٧٦	٥.٢٣٤	الثقة بالنفس	
٠.٨٦١	١.٧٥٢	٦.٩٦٨	١.٨٧٥	٥.٨٦٢	دافعية الانجاز الرياضي	
٠.٩٢٤	١٨.١٨	٧٣.١٤٦	١٦.٥٧٦	٦٤.٨٨٧	مجموع الأبعاد	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لأبعاد مقياس التوافق النفسي (٠.٨٦٢) وأبعاد مقياس المهارات النفسية تراوحت ما بين (٠.٧٥١، ٠.٨٩٧)، كما بلغت (٠.٩٢٤) للمقياس ككل وجميعها معاملات ارتباط دالة معنويا عند مستوى (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١).

## الدراسة الأساسية للبحث :

بعد التأكد من الأسس العلمية للاختبارين قيد البحث قام الباحث بتوزيع استمارات اختباري التوافق النفسي والمهارات النفسية على أفراد عينة البحث الأساسية باتباع أسلوب الاتصال الفردي المباشر معهم وشرح أهمية البحث وأهدافه وضرورة الإجابة عن الأسئلة جميعها التي يحويها الاختبار بعناية وصدق ، وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتفريغ بياناتها اعتماداً على مفاتيح الأسئلة وبذلك حصل على الدرجات الخام .

## المعالجات الاحصائية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط لبيرسون ، الدرجة المعيارية ، اختبار ( ت ) لدلالة الفروق لعينة واحدة .

## عرض النتائج :

## جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية ومستوى الدلالة للعينة قيد البحث في مقياس التوافق النفسي  
ن=٢٥

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس
معنوي	*٣,١٢٤	٣٨	٢,٧١٥	٢٤,٤٢١	التوافق النفسي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١١ ، \* دال

يوضح جدول (٣) أن المتوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي كان (٢٤,٤٢١) والانحراف المعياري كان (٢,٧١٥) ، وان المتوسط الفرضي كان (٣٨) وعند مقارنته بالوسط الحسابي (٢٤,٤٢١) يتبين انه اكبر من المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث ليس لديهم توافق نفسي ويظهر من خلال الجدول ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (\*٣,١٢٤) اعلى من القيم التائية الجدولية والبالغة ( ١.٧١١ ) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٤) ، وهذا يعني أن الفروق التي ظهرت فروقاً معنوية.

## جدول (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية ومستوى الدلالة

للينة قيد البحث في مقياس المهارات النفسية

ن=٢٥

مستوى الدلالة	القيمة التائية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ابعاد المهارات النفسية
معنوي	٣.٩٨٧	٥	٣,٦٥٧	٧,٥٦٤	القدرة على التصور
معنوي	٤.٠١٢		٣,٧٨٢	٩,٦٥٧	القدرة على الاسترخاء
معنوي	٤.١٤٧		٤,٩٦٥	٨,٣٥٤	القدرة على مواجهة القلق
معنوي	٣.٤٦٧		٣,١٢٤	٩,٨٩٦	القدرة على التركيز الانتباه
معنوي	٤.٦٢١		٤,٩٨٧	٧,٩٨٧	الثقة بالنفس
معنوي	٣.٩٨١		٤,٧٥٩	٨,٦٥٤	دافعية الانجاز الرياضي
معنوي	٦.٠١٧	٣٠	٢٥,٢٧٤	٥٢,١١٢	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧١١) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤)

يظهر من الجدول (٤) ان جميع القيم التائية المحسوبة سواء للينة ككل او لكل بعد من الابعاد الستة هي اعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٤) وهذا يعني ان لاعبي ألعاب القوى لديهم المهارات النفسية ، اذ ان قيم الاوساط الحسابية للمهارات النفسية اكبر بقليل من الوسط الفرضي ، والقيمة التائية المحسوبة لجميع الابعاد كانت اكبر من الجدولية وهي (١.٧١١) وبذلك كانت الابعاد جميعها معنوية ، وكذلك في درجة المقياس الكلي كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .



## شكل (٢)

المتوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي وأبعاد مقياس المهارات النفسية

عرض نتائج العلاقة بين ابعاد مقياسي البحث :

## جدول (٥)

يوضح العلاقة بين ابعاد مقياس التوافق النفسي و ابعاد مقياس

المهارات النفسية للعبة قيد البحث

ن=٢٥

ابعاد التوافق النفسي			ابعاد المهارات النفسية
الأسري والاجتماعي والرياضي	الصحي والجسمي	المكون الشخصي والانفعالي	
٠.٠٩٤	٠.٣٩٨(*)	٠.١٣٢	القدرة على التصور
٠.٣٩٢(*)	٠.١١٢	٠.٠٨٦	القدرة على الاسترخاء
٠.٠٩٨	٠.٠٦١	٠.١٤١	القدرة على مواجهة القلق
٠.٠٦٥	٠.١٥٦	٠.١٨٦	القدرة على التركيز الانتباه
٠.٠٧٨	٠.٣٩٤(*)	٠.١٦٥	الثقة بالنفس
٠.٤٩٨(**)	٠.١٤٢	٠.١٩٨	دافعية الانجاز الرياضي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٨٨) (\*), وعند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٩٦) (\*\*)

## مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية من خلال الجدول (٣) حيث يظهر من خلال الجدول أن مستوى التوافق النفسي كان دون المتوسط بالرغم من ظهور فروق معنوية ويرى الباحث في ذلك أن حياة اللاعب بما تحتوى تحتها من متغيرات على مستوى الطموح والرغبات وكذلك الضغوط التي يتعرض لها اللاعب سواء كانت المعيشة والذي ينعكس على متطلبات الإنسانية الآخذة بالتعقيد شيئاً فشيئاً أو الضغوط التدريبية أو ضغوط المسابقات ، وكل ذلك يؤدي لافتقار اللاعب الى حالة التوافق النفسي والذي ينعكس سلبي على شعوره بالأمان والاطمئنان ، الأمر الذي يكون بالنتيجة حافزاً يدفع المدربين والباحثين بالجامعات والمؤسسات التربوية ذات العلاقة بالبحث والنقصي في هذه المتغيرات من أجل مساعدة اللاعب للوصول الى حالة من التكيف والتوافق مع الوضع الجديد.

ويتضح من خلال جدول (٤) أن مستوى المهارات النفسية كان فوق المتوسط ، وهذا يعني ان لاعبي ألعاب القوى يتمتعون بمستوى متوسط من المهارات النفسية ، ويرجع الباحث ذلك إلى إهتمام المدربين

بالتدريب على المهارات النفسية حيث أن اللاعبين في اشد الحاجة الى التدريب على المهارات النفسية الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب ورغم هذه الفروق الا انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وانفعالاتهم وتوجيهها الوجهة الصحيحة الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس.

ويؤكد " اسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) ضرورة التدريب على المهارات النفسية حيث إنه يناسب

الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم. (٧٨:١)

يوضح جدول (٥) نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس التوافق النفسي(المكون الشخصي والانفعالي المكون الصحي والجسمي والمكون الأسري والاجتماعي والرياضي) وابعاد مقياس المهارات النفسية وكذلك يتضح من الجدول (٣) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين بعد (المكون الشخصي والانفعالي) لمقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية في بعد (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً ، ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة ابعاد المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة والمتقاربة لبعدها (المكون الشخصي والانفعالي) لمقياس التوافق النفسي وبعدها المهارات النفسية (القدرة على ضبط النفس من جهة اخرى للعينة وهو الامر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً واهمية كبرى في عملية الاعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في التدريب أو المنافسة الرياضية ، كما ظهرت لنا علاقة ارتباط دالة معنوياً بين دافعية الانجاز الرياضي والبعدها الاجتماعي والرياضي، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب القوي تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والضمير الحى والمسئولية والقيادة ، وهذا يأتي من خلال تهيئة الجو الاسري والعائلي والاجتماعي من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن لان اللاعب لا يستطيع ان يقدم الاداء الافضل او يفكر تفكيراً سليماً إلا إذا كان هناك اتزان انفعالي.

وهذا ما يوضحه "مرسي رشاد" (٢٠٠١م) حيث تتحول القوة الداخلية للإنسان في حالة الاستقرار النفسي والعائلي الى صور متعددة مثل الطاقة الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الإيجابي، والسلبي)، وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق الشعور الواعي، والشعور غير الواعي)، أو ضبط في الاضطراب النفسي، والجهاز الجسمي، والنفسي، والذكاء، والقدرات الخاصة هي الأجهزة المسؤولة عن النجاح في المواقف كافة . (٧٨:١٣)

ويوضح "أسامة راتب" (٢٠٠٧م) أن الاعداد النفسية يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك الشخصي والانفعالي بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى. (٩٦:٢)

ويوضح "أسامة كامل" (٢٠٠٠م) الخصائص الشخصية للرياضي المتوافق نفسياً وهي ان يكون له اتجاه واقعي وقدر كبير من التلقائية، يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالاحباط ، ينسجم مع الأساليب الرياضية السائدة ، يتميز بالضبط الذاتي ، تحمل المسؤولية وتقديرها ، ان يكون قادر على الابتكار والخلق ، ان يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها . (٨٩:١)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "عمار عبد الله محمود الفريجات . فخري فلاح المومني" (٢٠١٦م) (٩) ، ودراسة "ناصر الدين بركاتي. Nasereddine Barkati" (٢٠٢٢م) (١٧) إلى أهمية قياس مستوى التوافق النفسي للأفراد.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة "عبد السلام جابر حسين، أحمد فاروق عزيز نصار" (٢٠٢٠م) (٨) ، ودراسة "شيماء عبد مطر التميمي" (٢٠١٩م) (٥) ، ، ودراسة "يحي أسامة ، عكى محمد" (٢٠١٤م) (١٥) ، ودراسة "م.ف.، ع.خ.م، أبو الطيب، م.ح.، الحموري، و.ي.، وأبو عريضة، ف.س. . M.F., Ay, K.M, Abu Al-taieb, M.H., Hammouri, W.Y., & "Abu Areeda, F.S" (٢٠١٧م) (١٦) .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات : استخلص الباحث الاستنتاجات الآتية :

- وجود فروق معنوية في مستوى المهارات النفسية للاعبين ألعاب القوى .
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين مهارة القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي لدى اللاعبين قيد البحث .
- ظهرت علاقة ارتباطية معنوية بين بعد الثقة بالنفس والبعد الصحي والجسمي والرياضي لمقياس التوافق النفسي وابعاد مقياس المهارات النفسية لدى اللاعبين قيد البحث.
- ظهرت علاقة ارتباطية معنوية بين بعد دافعية الانجاز الرياضي لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي لمقياس التوافق النفسي لدى اللاعبين قيد البحث .

### التوصيات : ويوصي الباحث بما يلي :

إستخدام مقياس التوافق النفسي والمهارات النفسية بشكل مستمر أثناء العملية التدريبية ، إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي للاعب ألعاب القوى ومساعدته وتدريبه على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات ، التدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بمستوى الانجاز.

## (((المراجع)))

## أولاً: المراجع العربية :

- ١- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- ٢- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧م
- ٣- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري : العاب القوى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الاردن ، ٢٠٠٢م.
- ٤- شبيب نعمان السعدون : موسوعة ألعاب القوى العالمية، دار اليازوري العلمية، بيروت، ٢٠١٢م
- ٥- شيماء عبد مطر التميمي : " التوافق النفسي وعلاقته بالإداء المهاري لدى لاعبي الالعاب الفردية والالعاب الفرقية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة" بحث منشور بمجلة أبحاث الذكاء ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، العراق ، ٢٠١٩م.
- ٦- صفوت فرج عيسي : القياس النفسي ، الطبعة السادسة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
- ٧- عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي : "بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق جامعة ديالى" كلية التربية الرياضية، رسالة الماجستير ، ٢٠٠٦م
- ٨- عبد السلام جابر حسين أحمد فاروق نصار : " التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة في الجامعات الفلسطينية " المجلة التربوية الأردنية، ٥(٣)، ١٤٤-١٦٨
- ٩- عمار عبد الله محمود الفريحات . فخري فلاح : "التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون" ، بحث منشور

- المومني  
مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، المجلد ٤ ، العدد ٢ ،  
٢٥-٤٢، (٢٠١٦م).
- ١٠- محمد جسام عرب و  
حسين علي كاظم،  
: علم النفس الرياضي، دار النور للطباعة، النجف، ٢٠٠٩م.
- ١١- محمد حسن علاوى  
: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى  
٢٠١٢م.
- ١٢- محمود أحمد عمر ،  
حصه عبد الرحمن فخرو  
، تركى السبيعي ، آمنه  
عبد الله تركى  
: القياس النفسي والتربوي ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان  
٢٠٠٩م .
- ١٣- مرسى رشاد عبد العزيز  
: أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي" ، القاهرة، مؤسسة  
المختار للنشر، ٢٠٠١م .
- ١٤- نغم خالد نجيب الخفاف  
: " المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في  
بعض مهارات الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢م.
- ١٥- يحي أسامة ، عكى محمد  
: "علاقة التوافق النفسي الإجتماعي بمستوى الأداء المهاري لدى  
لاعبى كرة القدم " ، بحث منشور بمجلة الفتح ، رسالة دكتوراه  
منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر ،  
٢٠١٤م.

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 16- M.F., Ay, K.M, :The relationship between psychological compatibility  
Abu Al-taieb, and academic achievement in swimming. Journal  
M.H., ofHuman Sport and Exercise, 12(2), 396-404.  
Hammouri, doi:10.14198/jhse.2017.122.16. (2017)
- 17- Nasereddine :Psychosocial Compatibility and Its Relation with Self

**Barkati**

Esteem of Students at Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities Institution., The journal « sports creativity », Volume: (31) / N°: (02)-(2022), M'sila University, p 617-635.

## مستخلص البحث

### "التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى"

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى عينة البحث ، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة البحث على عينة تم إختيارها بالطريقة العمدية لعدد (٤٠) لاعب ألعاب قوى بنادى فيلكس الرياضى بدولة الكويت وعدد (١٠) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق معنوية في مستوى التوافق النفسي للاعبى ألعاب القوى ، ووجود فروق معنوية في مستوى المهارات النفسية للاعبى ألعاب القوى ، ووجود علاقة ارتباطية معنوية بين مهارة القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي لدى اللاعبين قيد البحث .

## Abstract

### “Psychological compatibility and its relationship to the psychological skills of athletics players”

The study aims to identify the level of psychological compatibility and psychological skills of track and field players in the research sample, and to identify the relationship between the level of psychological compatibility and psychological skills of track and field players in the research sample. The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships in order to suit the nature of the research on a sample that was deliberately selected for a number of (40) track and field players and a number of (10) players to conduct the exploratory experiment from the research community and from outside the basic sample. The most important results indicated the existence of significant differences in the level of psychological compatibility of track and field players, the existence of significant differences in the level of psychological skills of track and field players, and the existence of a significant correlational relationship between the skill of the ability to relax for the psychological skills scale and the family, social and sports dimension of the psychological compatibility scale among the players under study.