



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Study of the reality of psychological skills among tennis players in the advanced category in the central and southern regions

Manar Jassim Muhammad ¹ ✉

General Directorate of Education Muthanna

Article information

Article history:

Received 31/ 8/ 2024

Accepted 23/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological skills, tennis, advanced category



Abstract

The aim of the research was to identify the level of psychological skills of tennis players in the central and southern regions. The researcher adopted the descriptive approach in the form of survey studies for its suitability and the nature of the research, as the research community was represented by players from the central and southern regions – advanced category, numbering (12) players. A psychological skills scale was built and applied to all members of the community due to the small number of its members.

The researcher concluded that the level of psychological skills among tennis players in the central and southern regions does not meet the level of ambition, and the researcher recommended the need to pay attention to developing psychological skills from the beginning of training, in addition to the coach's training plans.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



دراسة واقع المهارات النفسية لدى لاعبي التنس فئة المتقدمين في المنطقتين الوسطى والجنوبية

✉¹ منار جاسم محمد

المديرية العامة لتربية المثنى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024 / 8 / 31

القبول: 2024/10/23

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

المهارات النفسية ، التنس الأرضي ، فئة المتقدمين

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، واستملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته وطبيعة البحث، إذ تمثل مجتمع البحث بلاعبي المنطقتين الوسطى والجنوبية _ فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ تم بناء وتطبيق مقياس المهارات النفسية على جميع افراد المجتمع لقلة افراده.

واستنتجت الباحثة بان مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية لا تلبي مستوى الطموح، واوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب الى جانب الخطط التدريبية للمدرب.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد المهارات النفسية هي احدى العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية، لذا يجد المتخصصين في علم النفس الرياضي الحاجة الملحة الى متابعة اللاعب من بداية مشواره الرياضي، بهدف الوقاية من الوقوع بالانحرافات السلوكية التي من شأنها ان تشتت انتباهه وتقده تركيزه سواء في التدريب او المنافسة، ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات، ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب او الرياضي، ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم في مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع اهداف تستثير التحدي صورة واقعية.

وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب التي تتطلب تركيز وانتباه عاليين، وهي الاخرى تخضع الى قواعد وسلوكيات علم النفس الرياضي، وتعتمد اعتماد كبير في جودة المهارات النفسية التي يجب ان يتمتع بها اللاعب، فهي تلعب دورا اساسيا وصار ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها (Jabbar et al., 2023) جنبا الى جنب مع المتطلبات المهارية والبدنية والخطئية، فالبطال الرياضيون على المستوى العالي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستويات المهارية والبدنية والخطئية، وتحدد الحالة النفسية نتيجة المنافسة. (Masoud & Shabib, 2024)

من هنا تتجلى أهمية البحث في الحاجة الملحة الى قياس المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي، والكشف عن مستوى تلك المهارات التي يتمتع بها اللاعبون، لوضع نتائج هذه الدراسة امام اللاعبون والمدربون، بهدف تقديم المساعدة لهم من اجل رعايتهم نفسياً، وحل المشكلات التي يتعرضون إليها في التدريب والمنافسة.

1.2. مشكلة البحث :

كون الباحثة احد الممارسين للعبة التنس الارضي، لاحظت الانهيار النفسي الذي يصيب لاعبي التنس الارضي، على مستوى المهارات النفسية، مثل فقدان التركيز والاستسلام النفسي لنتائج المباريات في الثلث الاول من الوقت، وارتفاع مستوى القلق لديهم، وهذا ما اثبتته من خلال المقابلات الشخصية مع اللاعبين والمدربين، وتبين ان العامل النفسي لم ينل نصيبه الكافي في الوحدات التدريبية، مما دفع الباحثة الى دراسة تلك المهارات وتشخيصها من خلال تكييف مقياس مناسب لبيئة المجتمع العراقي.

1-3 أهداف البحث :

- تكييف مقياس للمهارات النفسية مخصص لبيئة التنس الارضي في العراق.
- التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعب التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
- تقييم المهارات النفسية للاعب التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

1-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبي التنس في المنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم الرياضي 2024.
- 1-4-2 المجال الزمني : من (2023/5/1) لغاية (2023/10/1).
- 1-4-3 المجال المكاني : المراكز التدريبية للعبة التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين المنطقتين الوسطى والجنوبية _ فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ تم بناء وتطبيق مقياس المهارات النفسية على جميع افراد المجتمع لقلة افراده.

3-2 ادوات البحث العلمي المستخدمة:

الكتب والابحاث العربية، استبيان الباحث (عزام عبد الحسين) ملحق (2) ، الاستبيان المعدل ملحق(3).

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 اداة القياس:

تبنيت الباحثة مقياس الباحث (محمد عزام عبد المحسن) عن بحثه الذي طُبق على اكااديمية السباحة بنادي دلمون الرياضي، عام 2022م (Abdel Mohsen, 2022) ، و لأن المقياس قد تم بناءه في دولة مصر العربية، فلا بد من استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين لمعرفة اذا ما كان المقياس يحتاج حذف او اضافة او إضافة بعض فقرات تتناسب مع لعبة التنس من جهة، ومع طبيعة المجتمع العراقي من جهة اخرى.

2-4-2 استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين:

يبين الجدولين رقم (1، 2) آراء الخبراء حول المحاور والفقرات، إذ اعتمدت الباحثة نسبة موافقة (75%) كحد ادنى للموافقة، وبلغ عدد الخبراء (12) خبيراً في تخصص علم النفس الرياضي من جهة والعباب المضرب من جهة اخرى. والمدرجة اسمائهم في الملحق (1).

الجدول (1)

آراء السادة الخبراء على المحاور.

| ت | المحاور | التكرار | النسبة المئوية |
|---|------------------------------|---------|----------------|
| 1 | القدرة على التصور | 12 | 100% |
| 2 | القدرة على الاسترخاء | 5 | 40% |
| 3 | القدرة على التركيز والانتباه | 10 | 83% |
| 4 | القدرة على مواجهة القلق | 12 | 100% |
| 5 | الثقة بالنفس | 11 | 92% |
| 6 | دافعية الانجاز | 11 | 92% |

الجدول (2 - أ)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور القدرة على التصور.

| ت | الفقرات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|---------|----------------|
| 1 | يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي | 12 | 100% |
| 2 | من الصعب ان اكون صورا عقلية | 5 | 50% |
| 3 | استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي | 10 | 83% |
| 4 | اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة | 12 | 100% |

| | | | |
|------|----|---|---|
| 100% | 12 | اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها | 5 |
| 92% | 11 | اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة | 6 |
| 50% | 5 | استطيع ان اتدرب على رياضتي في عقلي | 7 |
| 75% | 9 | استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً | 8 |

الجدول (2 - ب)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات القدرة على التركيز والانتباه

| النسبة المئوية | التكرار | الفقرات | ت |
|----------------|---------|---|---|
| 100% | 12 | لا استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة | 1 |
| 33% | 4 | تشنت ذهني بسهولة بعد مشكلة بالنسبة لي | 2 |
| 100% | 12 | يضاقني عدم قدرتي على التركيز في الاوقات الحساسة من المباراة | 3 |
| 100% | 12 | افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة | 4 |
| 42% | 5 | يتخلى عني تركيزي اثناء المنافسة | 5 |
| 100% | 12 | الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تشنت انتباهي في الملعب | 6 |
| 83% | 10 | الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي | 7 |
| 100% | 12 | افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة | 8 |

الجدول (2 - ج)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات القدرة على مواجهة القلق.

| النسبة المئوية | التكرار | الفقرات | ت |
|----------------|---------|---|---|
| 100% | 12 | اكثر ما اعانيه الخوف من الخسارة | 1 |
| 100% | 12 | احشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة | 2 |
| 42% | 5 | اترك العنان لإخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء | 3 |
| 100% | 12 | ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة | 4 |
| 42% | 5 | اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها | 5 |
| 100% | 12 | أقلق مما قد الحقه بنفسي من هزيمة في المنافسات | 6 |
| 100% | 12 | عندما اشترك في منافسة فأبني اشعر بالمزيد من القلق | 7 |
| 75% | 9 | افرط في القلق بشأن المنافس | 8 |

الجدول (2 - د)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور الثقة بالنفس.

| النسبة المئوية | التكرار | الفقرات | ت |
|----------------|---------|--|---|
| 100% | 12 | اعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي | 1 |
| 100% | 12 | طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي | 2 |
| 100% | 12 | ادخل كافة المنافسات بفكر واثق | 3 |
| 92% | 11 | اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي | 4 |
| 42% | 5 | اعاني من قدم ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسات | 5 |
| 100% | 12 | اعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية المنافسة | 6 |
| 33% | 4 | طول فترة المنافسة احافظ على موقف ايجابي | 7 |
| 50% | 6 | عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأبني ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء | 8 |

الجنول (2 - هـ)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور دافعية الانجاز.

| النسبة المئوية | التكرار | الفقرات | ت |
|----------------|---------|--|---|
| %100 | 12 | انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة | 1 |
| %100 | 12 | استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي اثناء المباراة | 2 |
| %50 | 5 | في المنافسات عادة اعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد | 3 |
| %75 | 9 | انا قادر على تحفيز نفسي | 4 |
| %50 | 5 | قبل اشتراكي في المنافسة اكون معد نفسيا لبذل اقصى جهد | 5 |
| %100 | 12 | عادة اشعر بأني ابذل اقصى طاقتي | 6 |
| %50 | 5 | افضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة | 7 |
| %100 | 12 | اشعر دائما بأني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة | 8 |

بعد اخذ آراء الخبراء والمتخصصين، اصبح المقياس يتكون من الآتي:

- محور القدرة على التصور = 6 فقرات

- محور القدرة على التركيز والانتباه = 6 فقرات

- محور القدرة على مواجهة القلق = 6 فقرات

- محور الثقة بالنفس = 5 فقرات

- محور دافعية الانجاز = 5 فقرات

كما وبدوا الخبراء والمتخصصين آراءهم بتحويل الفقرات السلبية الى ايجابية، والبقاء على فقرة سلبية واحدة في كل محور، لذا

قامت الباحثة بالتعديل اللازم.

كما وقامت الباحثة بالآتي:

- استبدال سلم التقدير الثلاثي ليصبح يتضمن خمس بدائل وهي : (دائما ، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، و لغرض الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من المجتمع نعطي أوزاناً مناسبة لبدايات فقرات المقياس تبلغ (5- 4- 3- 2- 1) على التوالي.
- قامت الباحثة بعرض الفقرات على متخصص باللغة العربية، لإبداء ملاحظاته اللغوية والتعبيرية على الفقرات من أجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الاخطاء اللغوية⁽¹⁾.
- قامت الباحثة بإعداد التعليمات وكيفية الإجابة على الفقرات، فقد حددت التعليمات بعدم ذكر الاسم، وإن إجابة العينة ستحظى بالسرية التامة، ويكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط، وطلب منهم الإجابة بدقة على جميع الفقرات لغرض الوصول إلى نتائج موضوعية.

2-4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس بصورته الاولية على جميع افراد العينة، في يوم (الثلاثاء) الموافق (20/3/2024)، إذ تم استخراج ثبات

المقياس وصدقه، وكما يلي:

- مرتضى رزاق هبل: دكتوراه في اللغة العربية، ملاك تربية المثلى¹

أولاً: ثبات المقياس:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، استخدم الباحث (معادلة ألفا كرونباخ)، و الجدول رقم (4) يبين معاملات الثبات لكل مقياس.

الجدول (3)

يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المحاور.

| المحور | معامل ألفا |
|------------------------------|------------|
| القدرة على التصور | 0.711 |
| القدرة على التركيز والانتباه | 0.716 |
| القدرة على مواجهة القلق | 0.702 |
| الثقة بالنفس | 0.609 |
| دافعية الانجاز | 0.811 |

يبين الجدول رقم (4) أن معامل الثبات لمحاور المهارات النفسية مرتفع، إذ بلغ الحد الأدنى لمعامل ألفا (0.609)، وهذا يدل على إن محاور المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها، بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد 0.070 كحد أدنى للثبات (9: 1994: 265).
ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

و قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

الجدول (4- أ)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على التصور.

| ت | الفقرات | الارتباط | الدلالة |
|---|---|----------|---------|
| 1 | يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي | 0.261 | 0.104 |
| 2 | استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي | 0.459** | 0.003 |
| 3 | اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة | 0.330 | 0.431 |
| 4 | اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها | 0.401* | 0.010 |
| 5 | اقوم دائماً بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة | 0.464** | 0.003 |
| 6 | استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً | 0.423** | 0.007 |

الجدول (4- ب)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على التركيز والانتباه

| ت | الفقرات | الارتباط | الدلالة |
|---|--|----------|---------|
| 1 | استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة | 0.316* | 0.047 |
| 2 | امتك القدرة على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة | 0.588** | 0.000 |
| 3 | لا توجد افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتندخل في تركيز انتباهي | 0.133 | 0.626 |
| 4 | الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تعمل على تشتيت انتباهي | 0.505** | 0.001 |
| 5 | الضحج غير المتوقع يضر بأدائي | 0.345 | 0.611 |
| 6 | افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة | 0.494** | 0.001 |

الجدول (4 - ج)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على مواجهة القلق.

| ت | الفقرات | الارتباط | الدلالة |
|---|---|----------|---------|
| 1 | لا اعاني الخوف من الخسارة | 0.526** | 0.000 |
| 2 | اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة | 0.569** | 0.000 |
| 3 | لا يتناوبني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة | 0.456** | 0.003 |
| 4 | لا اقلق مما قد الحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات | 0.565** | 0.000 |
| 5 | لا اشعر بالقلق عندما اشترك في منافسة | 0.505** | 0.011 |
| 6 | لا افرط في القلق بشأن المنافس | 0.105 | 0.545 |

الجدول (4 - د)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور الثقة بالنفس.

| ت | الفقرات | الارتباط | الدلالة |
|---|---|----------|---------|
| 1 | اعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي | 0.236 | 0.400 |
| 2 | طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى | 0.475** | 0.002 |
| 3 | ادخل كافة المنافسات بفكر واثق | 0.561** | 0.030 |
| 4 | اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسى | 0.478** | 0.002 |
| 5 | امتلك الثقة في اداء بعض المهارات الحركية اثناء المنافسة | 0.575** | 0.000 |

الجدول (4 - هـ)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور دافعية الانجاز.

| ت | الفقرات | الارتباط | الدلالة |
|---|---|----------|---------|
| 1 | انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة | 0.439 | 0.050 |
| 2 | استطيع دائما استثارة حماسى بنفسى اثناء المباراة | 0.484** | 0.002 |
| 3 | انا قادر على تحفيز نفسى | 0.605** | 0.000 |
| 4 | عادة اشعر بأنى ابذل اقصى طاقتى | 0.332* | 0.042 |
| 5 | اشعر دائما بأننى اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة | 0.261 | 0.104 |

من نتائج رقم الجدول رقم (5) ، تظهر معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05:0.01) (*،) ، إذ كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط المقبولة بقيمة (0.316)، بين كان الحد الأعلى بقيمة (0.605)، وبالتالي اكتملت الصورة النهائية للمقياس كما موضحة في الملحق رقم (3).

3-6 الميزان التقديري للمحاور:

تم وضع ميزان تقديري لكل محور بحسب عدد الفقرات المكونة له، وذلك من خلال استخراج طول الفترة (الفئة) باستخدام المعادلة الآتية :

$$\text{طول الفترة (الفئة)} = \text{اعلى رقم} - \text{ادنى رقم} \div \text{عدد المستويات.}$$

لذا فإن:

* (0.05 = *) ، (0.01 = **)

- أعلى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 5)
 - أدنى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 1)
 - عدد المستويات = 3 (منخفض، متوسط، مرتفع)
- بعد تطبيق المعادلة تظهر قيمة طول الفئة لكل محور، كما مبين في الجدول رقم (5).

جدول (5)

يبين الميزان التقديري لكل محور من مقياس المهارات النفسية.

| المستويات | | | طول الفئة | عدد الفقرات | المحور |
|-----------|--------|--------|-----------|-------------|------------------------------|
| مرتفع | متوسط | منخفض | | | |
| 21 - 16 | 15-10 | 9 -4 | 6 | 4 | القدرة على التصور |
| 21 - 16 | 15-10 | 9 -4 | 6 | 4 | القدرة على التركيز والانتباه |
| 25 - 19 | 18 -12 | 11 - 5 | 7 | 5 | القدرة على مواجهة القلق |
| 21 - 16 | 15-10 | 9 -4 | 6 | 4 | الثقة بالنفس |
| 21 - 16 | 15-10 | 9 -4 | 6 | 4 | دافعية الانجاز |

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (Spss) اصدار 23.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

يظهر الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لمحاور المهارات النفسية.

الجدول (7)

يبين نتائج محور القدرة على التصور.

| ت | المحاور | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|------------------------------|---------------|-------------------|---------|
| 1 | القدرة على التصور | 8.92 | 2.109 | منخفض |
| 2 | القدرة على التركيز والانتباه | 9.92 | 2.021 | منخفض |
| 3 | القدرة على مواجهة القلق | 12.67 | 2.741 | متوسط |
| 4 | الثقة بالنفس | 10.33 | 2.535 | متوسط |
| 5 | دافعية الانجاز | 10.33 | 1.826 | متوسط |

3-2 مناقشة النتائج:

يظهر الجدول رقم (7) مستويات التقدير لمحاور المهارات النفسية، والتي لا تتعدى حدود مستوياتها المستوى (متوسط)، إذ ظهر محور القدرة على التصور بوسط حسابي قدره (8.92)، والذي وقع في المستوى (منخفض)، و ظهر محور القدرة على التركيز والانتباه بوسط حسابي قدره (9.92)، والذي وقع في المستوى (منخفض)، و ظهر محور القدرة على مواجهة القلق بوسط حسابي قدره (12.67)، والذي وقع في المستوى (متوسط)، و ظهر محور الثقة بالنفس بوسط حسابي قدره (10.33)، والذي وقع في المستوى (متوسط)، و ظهر محور دافعية الانجاز بوسط حسابي قدره (10.33)، والذي وقع في المستوى (متوسط). وفي الحديث عن المهارات النفسية واهميتها فقد اشار محمد العربي الى ان المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، الاسترخاء، الاسترجاع العقلي) (Shimon, 2001)

و في ضوء مهارة التصور وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية بالخريطة العقلية، (Jassim, 2022) إذ كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة للأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب (Abdelkader, 2022) (Allawi & Nasreddin, 1987)

اما مهارة التركيز والانتباه اكد (Osama, 2000) بانه كلما زادت مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على الشيء الذي يقوم بأدائه، كلما حقق استجابة افضل، حيث أن الرياضي الذي يفقد التركيز ولو بنسبه ضئيلة فأن ذلك يؤثر سلباً في أدائه ويحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن .

في ضوء مهارة القلق أشار (Ali et al., 2021) " ان القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى لتحقيق الانجاز، وقد يكون قوى سلبية تعمل على إعاقة الاداء "

اما مهارة الثقة بالنفس فهي الاخرى من اهم المهارات النفسية التي تعد الحجر الاساس لما يجب ان يتمتع به الفرد الرياضي من مهارات نفسية، فهي تعبر عن إيمان الانسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي ان يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح. (Hamad et al., 2023) في ضوء دافعية الانجاز فهي بانها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، ومحاولة التفوق في ضوء مستوى او معيار معين من معايير او مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية) (Al-Azmi, 2015) (Ghazi et al., 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية لا تلبي مستوى الطموح
2. هي تقع في ادنى مستويات التقدير العلمي، والتي تحتاج الى برامج تدريبية لمعالجتها ورفع مستوى الصحة النفسية للاعبين، وخصوصاً مهارتي القدرة على التركيز والانتباه والتصوير، التي تظهر في ادنى حالتها.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب الى جانب الخطط التدريبية للمدرب، فضلاً عن ضرورة تطبيق برامج ارشادية خاصة لرفع مستوى المهارات النفسية.
2. ضرورة القيام بدراسة تكميلية لتقييم عمل الادارات ورؤساء الاتحادات الفرعية في المنطقتين الوسطى والجنوبية، للكشف عن رأس الضعف في منظومة العملية سواء على مستوى القيادة و الدعم الحكومي.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي التنس في المنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم الرياضي 2024.

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

منار جاسم محمد Jassimmanar334@gmail.com

References

- Abdel Mohsen, M. A. (2022). Building a scale of psychological skills for young swimmers. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 29(10), 130–156.
<https://doi.org/10.21608/sjes.2022.261916>
- Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Al-Azmi, M. N. S. (2015). Achievement motivation and its relationship to the level of sports achievement and academic achievement among middle school students in the State of Kuwait. *Journal of Sports Science and Physical Education Applications*, 59(131), 1–16.
- Ali, H. M., Abdel Khaleq, M. F., & Abdel Hamid, H. A. G. A. (2021). Psychological skills and their relationship to motor satisfaction among female track and field athletes. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(18), 105–135.
- Allawi, M. H., & Nasreddin, M. (1987). Skill and psychological tests in the sports field. *Cairo: Arab Thought House*.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI:
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Jassim, N. J. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>

Osama, K. R. (2000). *Psychological Skills Training, Applications in the Sports Field* (p. 139). Dar Al Fikr Al Arabi.

Shimon, M. A.-A. (2001). *Mental training in the sports field* (1(2), p. 362). Dar Al Maaref Publishing.

ملحق (1)

| ت | فقرات (مهارة القدرة على التصور) | دائماً | أحياناً | نادراً |
|---|---|--------|---------|--------|
| 1 | يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من اداء حركي | | | |
| 2 | من الصعب ان اكون صورا عقلية | | | |
| 3 | استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي | | | |
| 4 | اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة | | | |
| 5 | اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها | | | |
| 6 | اقوم دائماً بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة | | | |
| 7 | استطيع ان اتدرب على رياضتي في عقلي | | | |
| 8 | استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً | | | |
| ت | فقرات (مهارة القدرة على الاسترخاء) | دائماً | أحياناً | نادراً |
| 1 | استطيع ان اقوم بالاسترخاء بنفسني قبل المنافسة | | | |
| 2 | من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الاسترخاء عضلاتي قبل المنافسة | | | |
| 3 | اكون متوتراً للغاية قبل المنافسة | | | |
| 4 | اعرف جيداً كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة قبل المنافسة | | | |
| 5 | قدرتي على الهدوء هي احدى نقاط قوتي | | | |
| 6 | من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية | | | |
| 7 | اعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة | | | |
| 8 | عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة | | | |
| ت | فقرات (مهارة القدرة على تركيز الانتباه) | دائماً | أحياناً | نادراً |
| 1 | لا استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة | | | |
| 2 | تشئت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي | | | |
| 3 | يضاقتني قدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة | | | |
| 4 | افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي | | | |
| 5 | يتخلني عني تركيزي اثناء المنافسة | | | |
| 6 | الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تشتت انتباهي في الملعب | | | |
| 7 | الضحيج غير المتوقع يضر بأدائي | | | |
| 8 | افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة | | | |
| ت | فقرات (مهارة القدرة على مواجهة القلق) | دائماً | أحياناً | نادراً |
| 1 | اكثر ما اعانيه الخوف من الخسارة | | | |
| 2 | اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة | | | |
| 3 | اترك العنان لإخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء | | | |
| 4 | ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة | | | |
| 5 | اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------|--|
| | | | | 6 | أقلق مما قد الحقه بنفسي من هزيمة في المنافسات |
| | | | | 7 | عندما اشترك في منافسة فأنتني اشعر بالمزيد من القلق |
| | | | | 8 | افرط في القلق بشأن المنافس |
| | | | | ت | عندما اشترك في منافسة فأنتني اشعر بالمزيد من القلق |
| | | | | 1 | اعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي |
| | | | | 2 | طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي |
| | | | | 3 | ادخل كافة المنافسات بفكر واثق |
| | | | | 4 | اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي |
| | | | | 5 | اعاني من قدم ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسات |
| | | | | 6 | اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية في المنافسة |
| | | | | 7 | طول فترة المنافسة احافظ على موقف ايجابي |
| | | | | 8 | عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء |
| | | | | ت | فقرات (مهارة دافعية الانجاز) |
| | | | | 1 | انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة |
| | | | | 2 | استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني اثناء المباراة |
| | | | | 3 | في المنافسات عادة اعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد |
| | | | | 4 | انا قادر على تحفيز نفسي |
| | | | | 5 | قبل اشترائي في المنافسة اكون معد نفسيا لبذل اقصى جهد |
| | | | | 6 | عادة اشعر بأنني ابذل اقصى طاقتي |
| | | | | 7 | افضل دائما الاشترك في المباريات الحساسة والهامة |
| | | | | 8 | اشعر دائما بأنني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة |

ملحق (2)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------|---|
| | | | | | | ت | فقرات (مهارة القدرة على التصور) |
| | | | | | | 1 | استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي |
| | | | | | | 2 | اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها |
| | | | | | | 3 | اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة |
| | | | | | | 4 | استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً |
| | | | | | | ت | فقرات (مهارة القدرة على تركيز الانتباه) |
| | | | | | | 1 | استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة |
| | | | | | | 2 | امتلاك القدرة على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة |
| | | | | | | 3 | الاحداث و الضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تعمل على تشتيت انتباهي في الملعب |
| | | | | | | 4 | افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة |
| | | | | | | ت | فقرات (مهارة القدرة على مواجهة القلق) |
| | | | | | | 1 | لا اعاني الخوف من الخسارة |
| | | | | | | 2 | اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة |
| | | | | | | 3 | لا ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة |
| | | | | | | 4 | لا اقلق مما قد الحقه بنفسني من هزيمة في المنافسات |
| | | | | | | 5 | لا اشعر بالقلق عندما اشترك في منافسة |

| ت | فقرات (مهارة الثقة بالنفس) | | | | |
|---|-------------------------------|--|--|--|---|
| 1 | | | | | طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي |
| 2 | | | | | ادخل كافة المنافسات بفكر واثق |
| 3 | | | | | اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي |
| 4 | | | | | امتلك الثقة في اداء بعض المهارات الحركية المنافسة |
| ت | فقرات (مهارة دافعية الاجاز) | | | | |
| 1 | | | | | انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة |
| 2 | | | | | استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي اثناء المباراة |
| 3 | | | | | انا قادر على تحفيز نفسي |
| 4 | | | | | عادة اشعر بأني ابذل اقصى طاقتي |