

المهارات النفسية في ممارسة النشاط الرياضي لدى الشباب

Psychological skills in the exercise of sports activity among young people

ط.د ليلي شيباني، جامعة لونييسي علي البلدية 02- الجزائر

ط.د سهام فدان، جامعة لونييسي علي البلدية 02- الجزائر

ملخص: تعد المهارات النفسية متغيرات مهمة في البرامج الصحية والنشاطات الرياضية ذلك لدورها الفعال في تحسين الأداء لدى الشباب من خلال القدرة على تركيز الانتباه ومواجهة القلق والتصور العقلي وزيادة الطاقة النفسية وغيرها من المتغيرات والمهارات النفسية الضرورية، كما أن المشكلة الكبرى التي تواجه الشباب في ممارسة الرياضة هي حاجته إلى الإعداد النفسي والعقلي الجيد والتدريب على المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالرياضة كعنصر يزيد من دافعية الشباب نحو النشاط الرياضي، هذا ما سنقوم بدراسته في هذه الورقة البحثية ومحاولة توضيح الدور الفعال للمهارات النفسية في ممارسة النشاط الرياضي لدى الشباب في المجتمع الجزائري.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، النشاط الرياضي، الشباب.

Abstract: Psychological skills are important variables in health programs and sports activities because of their effective role in improving the performance of young people through the ability to focus attention and face anxiety and mental perception and increase mental energy and other variables and psychological skills necessary, and the major problem facing young people in the exercise is the need to prepare psychological and mental well and training in mental and mental skills associated with sport as an element that increases the motivation of youth towards sports activity, this I study in this paper and try to clarify the effective role of psychological skills in the exercise of sports activity among young people in Algerian society.

Keywords: Psychological Skills, Sports Activity, Youth.

مقدمة

تعتبر المهارات النفسية من بين الأنماط السلوكية سواء المركبة أو الثابتة والتي تميز بين الفرد وغيره، حيث تتكون شخصية الفرد من عملية تفاعل بين السمات والوظائف الحيوية التي تضم مجموعة من المهارات النفسية والعقلية والوظائف الفسيولوجية وتركيب الجسم التي تحدد استجابة الفرد وأسلوبه في عملية التأقلم مع البيئة، لذلك تعتبر المهارات النفسية من بين أهم السمات الضرورية التي لها الدور الأساسي في تدريب الشباب على النشاطات الرياضية وكيفية تقييمها في حياة الفرد حيث ينظر للمهارات على أنها عنصر مهم في تحسين ممارسة النشاط الرياضي كما أنها مهارات حياتية تؤثر بدورها على خصائص الشخصية العامة، كما يحتل موضوع الممارسة الرياضية أهمية متزايدة في شتى مجالات العلوم، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسمية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين الجوانب الشخصية والاتجاه نحو النشاط الرياضي كسلوك صحي وإمكانية التأثير فيما بينهما على المستوى الشخصي، حيث يختلف التأثير حسب المراحل العمرية.

خاصة إذا ما تعلق الأمر بمرحلة الشباب وأهمية الممارسة الرياضية كسلوك صحي للحفاظ على الصحة الجسدية والصحة النفسية من خلال تنمية المهارات النفسية، ما جعلنا نهتم بدراسة أهمية المهارات النفسية كمرتكز أساسي لتوجيه فئة الشباب نحو الممارسة الرياضية باعتبارها ضمن السلوكيات الصحية ولها دورها في بناء شخصية الشباب في المجتمع الجزائري.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يمارس العديد من الشباب اليوم مختلف النشاطات الرياضية وكل فرد حسب قدراته الجسدية وحالته النفسية، حيث تساهم المهارات النفسية في الربط بين السمات والوظائف الحيوية للفرد وتكوين شخصية ايجابية كما أن المهارات النفسية والعقلية والوظائف الفسيولوجية وتركيب الجسم يمكن تحدد استجابة الفرد وأسلوبه في عملية التأقلم مع المحيط الذي يعيش فيه، لذلك تعتبر المهارات النفسية من بين أهم السمات الضرورية التي لها الدور الأساسي في تدريب الشباب على النشاطات الرياضية ذلك ما يتعلق بمرحلة الشباب ومدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الذي يعتبر سلوك صحي وذلك من أجل المحافظة على الصحة النفسية والجسدية من خلال تنمية المهارات النفسية، ما جعلنا نطرح التساؤل التالي :

ما مدى أهمية المهارات النفسية كمرتكز أساسي لتوجيه فئة الشباب نحو الممارسة الرياضية؟

أهداف الدراسة: من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول دور المهارات النفسية في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى الشباب، نحاول من خلال مضمون البحث ما يلي:

-التوعية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية ممارسة الرياضة عند الشباب من أجل المحافظة على الصحة.

-محاولة توصيل مدى أهمية المهارات النفسية ودورها في توجيه الشباب نحو الممارسة الرياضية.

-البحث عن حاجات الشباب باعتباره كينونة بيولوجية نفسية وعلاقتها بالسلوكيات الصحية التي من بينها التوجه لممارسة النشاط الرياضي.

-إلقاء الضوء على دور المهارات النفسية كعنصر أساسي في تحسين الصحة الجسدية والنفسية لدى الشباب.

تحديد مفاهيم الدراسة:

المهارات النفسية: تعرف على أنها تلك المهارات المرتبطة بالدافعية والثقة وضبط القلق والاعداد النفسي وتنظيم الطاقة النفسية وإدارة الضغوط النفسية(راتب أسامة كامل، 2000 ، ص13).

النشاط الرياضي: يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة(عبد القادر برقوق، 2013، ص3).

منهج الدراسة:

بناء على موضوع البحث وتساؤلاته فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الحالة كما توجد في الواقع ويهتم بكشف الحالة كشفاً دقيقاً والدراسة العميقة للحالة في بيئتها وفي ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه.

عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من مجموعة من النساء العاملات حيث كان اختيار العينة بطريقة عشوائية ذلك ما يتناسب مع منهج الدراسة حيث تمت الدراسة على 5 حالات من النساء ذو المستوى التعليمي الجامعي ومن ذوي الفئة العمرية (30-35 سنة).

المستوى التعليمي	المهنة	العمر	الجنس	الحالة
جامعي	موظف	33 سنة	ذكر	الحالة الأولى
جامعي	موظف	35 سنة	ذكر	الحالة الثانية
جامعي	موظف	30 سنة	ذكر	الحالة الثالثة
جامعي	موظف	31 سنة	ذكر	الحالة الرابعة
جامعي	موظف	35 سنة	ذكر	الحالة الخامسة

جدول رقم(01):يوضح خصائص عينة الدراسة

أدوات الدراسة:

المقابلة نصف الموجهة: لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم الاعتماد على المقابلة النصف الموجهة التي تترك الحرية للمبحوث على نحو تلقائي وهي مقابلة تضم عدداً من الأسئلة المفتوحة التي تيسر وفق دليل محدد ويقوم الباحث بتتبع أجوبة المبحوثين وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح.

استخبار المهارات النفسية: يعتبر استخبار المهارات النفسية من تصميم كل من ستيفان بل وجون البنسون وكريستوفر شامبروك (1997) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة أثناء الأداء الرياضي وهي: القدرة على التصوير، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي.

ويتضمن الاستخبار 23 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات حيث يقوم المفحوص بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تتطبق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تتطبق تماما).

الثبات: تم إيجاد معاملات ثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد وعن طريق معامل ألفا وتراوحت هذه المعاملات بين 0,61 و 0,91 عند تطبيقه على عينات متعددة من الممارسين للنشاط الرياضي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة.

أبعاد استخبار المهارات النفسية:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي عكس اتجاه البعد.

- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد ماعدا العبارة رقم (8) في عكس اتجاه البعد.

- عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي: 26/17/11/5 وكلها في اتجاه البعد، والعبارتان 23/11 في عكس اتجاه البعد.

- عبارات دافعية الانجاز الرياضي أرقامها هي: 26/18/12/6 وكلها عبارات في اتجاه البعد.

تصحيح استخبار المهارات النفسية: عند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها المفحوص امام كل عبارة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي: 1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=6، 6=5، 7=4، 8=3، 9=2، 10=1

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد، وكلما قلت درجات المفحوص كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها هذا البعد.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

الحالة الأولى: الحالة (ح) يبلغ من العمر 33 سنة، ذو مستوى تعليمي شهادة جامعية و موظف بقطاع الصحة، تم تطبيق اختبار المهارات النفسية وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 112 درجة وهي تمثل:

البعد الأول: القدرة على التصور=23 درجة

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء=18 درجة

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه=19 درجة

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق=18 درجة

البعد الخامس: الثقة بالنفس=17 درجة

البعد السادس: دافعية الانجاز الرياضي=17 درجة

تحليل المقابلة للحالة الأولى: من خلال المقابلة وتطبيق اختبار المهارات النفسية تبين أن للمفحوص اهتمام بالسلوكات الصحية من خلال ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى دافعية الانجاز الرياضي للمقياس بـ17 درجة وكذلك درجة البعد الخاص القدرة على تركيز الانتباه الذي قدرت بدرجة 19، وهذا ما يفسر علاقة المهارات النفسية بالاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى المفحوص.

الحالة الثانية: الحالة (ج) يبلغ من العمر 35 سنة، ذو مستوى تعليمي وموظف، تم تطبيق اختبار المهارات النفسية وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 108 درجة وهي تمثل:

البعد الأول: القدرة على التصور=18 درجة

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء=19 درجة

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه=19 درجة

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق=16 درجة

البعد الخامس: الثقة بالنفس=19 درجة

البعد السادس: دافعية الانجاز الرياضي=19 درجة

تحليل المقابلة للحالة الثانية: من خلال المقابلة وتطبيق اختبار المهارات النفسية تبين أن للمفحوص اهتمام نحو ممارسة النشاط الرياضي من ما يظهر في مستوى دافعية الانجاز الرياضي للمقياس بـ18 درجة بالإضافة إلى قدرة المفحوص على مواجهة القلق الذي قدرت بـ16 درجة، وهذا ما يفسر قدرة المفحوص على التحكم في المواقف الضاغطة والتحمل لمواجهة الأعراض الناجمة في التدريب على النشاطات الرياضية الضرورية للصحة الجسدية والنفسية.

الحالة الثالثة: الحالة (أ) يبلغ من العمر 30 سنة، ذو مستوى تعليمي وموظف بقطاع مؤسسة عمومية، تم تطبيق اختبار المهارات النفسية وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 115 درجة وهي تمثل:

البعد الأول: القدرة على التصور=20 درجة

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء=17 درجة

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه=21 درجة

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق=19 درجة

البعد الخامس: الثقة بالنفس=18 درجة

البعد السادس: دافعية الانجاز الرياضي=18 درجة

تحليل المقابلة للحالة الثالثة: من خلال المقابلة وتطبيق اختبار المهارات النفسية تبين أن للمفحوص درجة عالية من القدرة على التصور التي قدرت بـ20 درجة ما يتناسب مع درجة القدرة على الانتباه التي قدرت هي الأخرى بـ21 درجة وهذا ما يفسر الدور الفعال الذي تلعبه المهارات النفسية نحو التوجه لممارسة النشاط الرياضي.

الحالة الرابعة : الحالة (م) يبلغ من العمر 31 سنة، ذو مستوى تعليمي وموظف، تم تطبيق اختبار المهارات النفسية وأظهرت النتائج أن الدرجة العام للمقياس 113 درجة وهي تمثل:

البعد الأول: القدرة على التصور=19 درجة

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء=17 درجة

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه=22 درجة

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق=19 درجة

البعد الخامس: الثقة بالنفس=18 درجة

البعد السادس: دافعية الانجاز الرياضي=18 درجة

تحليل المقابلة للحالة الرابعة: من خلال المقابلة وتطبيق اختبار المهارات النفسية تبين أن للمفحوص اهتمام بالسلوكيات الصحية من خلال ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى دافعية الانجاز الرياضي للمقياس بـ18 درجة وكذلك درجة البعد الخاص القدرة على تركيز الانتباه الذي قدرت بـ22 درجة، وهذا ما يفسر علاقة المهارات النفسية بالتوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى المفحوص.

الحالة الخامسة: الحالة (س) يبلغ من العمر 35 سنة، ذو مستوى تعليمي وموظف، حيث تم تطبيق اختبار المهارات النفسية وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 94 درجة وهي تمثل:

البعد الأول: القدرة على التصور=19 درجة

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء=18 درجة

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه=20 درجة

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق=20 درجة

البعد الخامس: الثقة بالنفس=18 درجة

البعد السادس: دافعية الانجاز الرياضي=18 درجة

تحليل المقابلة للحالة الخامسة: من خلال المقابلة وتطبيق اختبار المهارات النفسية تبين أن للمفحوص درجة عالية من القدرة على تركيز الانتباه والتي قدرت بـ20 درجة في مقابل درجة القدرة على مواجه القلق التي قدرت بـ2 درجة هي الأخرى، ما يدل على وجود المهارات النفسية التي تساعد المفحوص على التوجه لممارسة النشاط الرياضي.

النتائج العامة لتطبيق اختبار المهارات النفسية:

الحالة	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضي	الدرجة الكلية
الحالة الأولى	23 درجة	18 درجة	19 درجة	18 درجة	17 درجة	17 درجة	112 درجة
الحالة الثانية	18 درجة	19 درجة	19 درجة	16 درجة	18 درجة	18 درجة	108 درجة
الحالة الثالثة	20 درجة	17 درجة	21 درجة	19 درجة	19 درجة	19 درجة	115 درجة
الحالة الرابعة	19 درجة	17 درجة	22 درجة	19 درجة	18 درجة	18 درجة	113 درجة
الحالة الخامسة	19 درجة	18 درجة	20 درجة	20 درجة	18 درجة	18 درجة	94 درجة

جدول رقم (02): يوضح نتائج تطبيق اختبار المهارات النفسية

التحليل العام لحالات الدراسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها أثناء تطبيق اختبار المهارات النفسية على مجموعة من الحالات من فئة الشباب (35-30 سنة) تبين أن هناك ارتباط بين المهارات النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى الشباب، ذلك من خلال ما توضحه نتائج الترابط بين القدرة على التصور وبين القدرة على الاسترخاء إذ كلما كانت القدرة على التصور كبيرة كانت القدرة على الاسترخاء أفضل وأسرع وهذا ما يتفق عليه مجمع الباحثين من بينهم الباحث محمد العربي شمعون (1996) الذي يؤكد أن الوصول إلى حالة الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.

كما يتضح من خلال ملاحظتنا حول النتائج المتحصل عليها من الحالات أن القدرة على مواجهة القلق ترتبط نوعاً ما بالثقة بالنفس وهذا ما يدل على أن الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية وبالتالي تزداد عملية المواجهة الايجابية و الاسترخاء في المواقف أو الظروف التي تسمح بذلك.

كما تعد القدرات العقلية مثل الانتباه والإدراك والذكاء والتوقع ورد الفعل والعوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها؛ وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذ إن استخدام القدرات العقلية والعوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي سواء

في التدريب أو المنافسات الرياضية ومما لاشك فيه أن المهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تؤدي دورا أساسيا في تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية.

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها نجد ما يشر إليه محمد شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية التي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، ويضيف محمد شمعون (1996) أن أحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات العقلية هو تعرف نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقسيمها، ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب بأن مثل هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التي تتطلب الدافعية لممارسة النشاط الرياضي.

ويضيف أبو عيبة (1986) إن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعه له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يقفّر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات؛ نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية، ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات مارج وكريمير وسكولي Marsch, krimmer and scully (1994) إلى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية، وينبغي على المدرب الرياضي تعرف تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1997) حيث تعد الدافعية بمثابة محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسئولاً عن استمرارية وجهته وتحديدها.

كما أن نتائج البعد الخاص بالثقة بالنفس له دور مهم جدا حيث ثقة المفحوص في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية، وأيضا هذا يتفق مع ما جاءت به دراسة محمود نبيلة أحمد (2003) من أن الثقة بالنفس تؤدي دورا ايجابيا في التأثير على اللاعبين لإحراز النتائج بشكل ايجابي، وفي رأي الباحثين جاءت هذه السمة بهذه المرتبة لان الثقة بالنفس لها ارتباط وثيق بتقدير ذات الشخص لنفسه، مما ينعكس ذلك على أداء اللاعب وانجازه وان هناك أولوية للمهارات النفسية من حيث الدرجة والترتيب، حيث يرى الباحثون أن ترتيب أهمية المهارات النفسية يأتي على شكل درجات تبدأ بالتصور والتركيز والانتباه وينسحب على باقي المهارات الأخرى، وكما أكدنا سابقا من خلال نتائج الدراسة أن جميع المهارات بدرجة مرتفعة ولكن حسب درجات مختلفة فيما بينهم.

وبالنسبة للعلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية فقد وجد علاقة ايجابية بين هذه المهارة وبعض السمات الدافعية، وهذا في رأي راتب أسامة (1991) ان الشخص يجب أن يعمل على تطوير أداة بدءا من النشء وحتى المستويات العليا، بحيث يتضمن ذلك قدرة ذلك الفرد في السيطرة على أدائه، وهو المدخل لتطوير الأداء، وأضاف أسامة راتب أن الطاقة النفسية

يتم الوصول إليها من خلال قدرة الفرد على السيطرة على افكاره اي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر والخوف الزائد من المباراة، وفي رأي الباحثين فان ذلك كله يسهم في الوصول إلى الفورمة الرياضية، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات القوية، وقد أكد ذلك راتب أسامة (2000) عندما قال بأنه كلما زادت مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث أن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبا في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن.

كذلك بالنسبة للعلاقة بين القدرة على التصور وبين بعض السمات الدافعية، وبما أن القدرة على التصور يعني قدرة اللاعب على استحضار ذهنه للأحداث والخبرات السابقة مستخدما في ذلك كل حواسه المختلفة مع اشترك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره وهذا في رأي الباحثين يظهر كلما ارتفع مستوى التنافس كانت الفرصة لاستخدام التصور الذهني بشكل أكبر حيث أن التصور الذهني النشط ينتج عنه نشاط عضلي نشط.

كما أن الحالة النفسية تعتبر من أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال والانتباه والتفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفاعلية والشدة وطبيعة مستوى الحالة النفسية التي تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط الرياضي وترتبط بتحسنة او تدهوره ويترتب ذلك على وجود هذه الحالة ومستواها وكيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية.

إقتراحات وتوصيات:

- العمل على الاستمرار في تطوير المهارات النفسية وتنميتها من خلال برامج تدريبية نفسية للشباب.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي للتنسيق الفعال بين المهارات النفسية والأنشطة الرياضية.

- القيام بإجراء البحوث الميدانية فيما يتعلق بالجوانب النفسية الضرورية لممارسة النشاط الرياضي لدى فئة الشباب.

- محاولة إدخال مواضيع خاصة بالسلوكيات الصحية والأمراض في المناهج عبر كل الأطوار التعليمية خاصة في مستوى التعليم العالي مع تزويدهم بالنشرات والملصقات التي تنمي الثقافة الصحية وسط الشباب.

خاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه ينضح جليا أهمية المهارات النفسية لها أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات الخاصة بالبرامج الصحية والرياضية وذلك لتحقيق الانجاز الفعال سواء على الصحة الجسدية أو النفسية بحيث يجب الاهتمام بالمهارات النفسية للشباب لما لها الدور الكبير في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وتحسين الحالة النفسية التي تعتبر من أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، فهي عملية نفسية مركبة من الانفعال والانتباه والتفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفاعلية والشدة وطبيعة مستوى الحالة النفسية التي تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط الرياضي ولها تأتي بتحسنة الحالة النفسية للشباب، لذلك وجب معرفة أنه كلما زاد الترابط بين المهارات النفسية والأنماط السلوكية للشباب في الوسط الرياضي كان تحقيق نتائج أفضل في البرامج الرياضية بشكل أسهل بالإضافة إلى الطاقة النفسية التي يتم الوصول إليها من

خلال قدرة الفرد على السيطرة على أفكاره وتركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وبالتالي تحقيق الصحة الجسدية والنفسية لدى الشباب.

قائمة المراجع:

1. أبو عبيدة، محمد حسن(1986)، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
2. راتب أسامة كامل(2000)، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
3. عبد القادر برقوق(2013)، الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقلة، الجزائر.
4. محمد العربي شمعون(1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. محمود نبيلة أحمد(2003)، المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.