

"الكمالبة وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات

الفردية والجماعية بمحافظة المنيا "

* أ.د/حسن حسن عبده

** أ.م. د/عمرو أحمد فؤاد

*** الباحث / أحمد فتحى هاشم

مقدمة البحث:

أن مفهوم الكمالبة يعتبر من المفاهيم المعرفية حديثة التداول نسبياً حيث بدأت الدراسات حولها فى أواخر السبعينات من القرن الماضى ، وقد ظهر تضارب كبير فى طبيعة هذا المفهوم بين كونه اضطراباً نفسياً أو سمة أو نموذجاً ، بل هناك من اعتبره بعد من أبعاد الشخصية كما تعد الكمالبة طاقة لدى الفرد يمكن أن يستخدمها بطريقة سلبية أو بطريقة إيجابية ، وهذا يعتمد بشكل كبير على مستوى الوعى والادراك لديه فقد تؤدى بالفرد إلى عدم انجاز ما يصبو اليه اذا ما شعر بالعجز عن تحقيق التوقعات التى كان يضعها لنفسه أو يضعها الآخرون له (٤:١٣٢)

قد تلعب المساعى المتسمة بالكمالبة فى تمكين الرياضيين للتنافس بمستويات أعلى بشأن الرياضة التنافسية ، والمساعى والمخاوف ترتبط بشكل مختلف مع احتراق الرياضى وفقاً لنتائج الدراسات التى اشارت الى ان المخاوف تشترك فى علاقة إيجابية مع الاحتراق وفى حين ترتبط المساعى عكسياً أو غير مرتبطة (٩:١٩٧)

أن الكمالبة تعرف بأنها عبارة عن خاصية أو سمة شخصية تجعل الفرد يهتم بتحقيق الكمال أو يسعى إليه فى مظهر أو أكثر من مظاهر الحياة ، فتكون إما كمالبة سوية طبيعية إيجابية أو كمالبة مرضية عصابية سلبية أى أنه يمكن التمييز بين نوعين من الكمالبة :

* استاذ ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية الرياضية

** استاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية الرياضية

*** معلم تربية رياضية

١- الكمالية السوية :

وهى تعنى السعى إلى الإتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال والرضا عن الذات وشعوره بتقدير الذات والسعادة فى الحياة .

٢- الكمالية غير السوية (مرضية - العصابية) :

وتعنى الشعور بعدم الرضا عما يؤديه الفرد من أعمال مهما بلغت درجة إتقانه للعمل ، وعدم الرضا عن الذات ، كذلك ميله إلى انخفاض تقدير الذات ، وعدم الشعور بالسعادة فى الحياة والاهتمام الزائد بالأخطاء ، ومستوى الطموح العالى ، والشك فى الأداء .(٥:٩٨).

أن أهمية المهارات النفسية هنا تظهر فى إنها تساعد الرياضيون على اظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية ، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات وأخيراً تعد المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة فى البرامج الخاصة بتحسين الاداء ولهذا فإن من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير فى هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرامج (٢: ١٢٦).

المهارات النفسية قد تحتاج الى تعليم وتدريب ، ولذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية ، لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون فى المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي حيث أن خلال الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة (١ : ٨٦).

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالى أنه من خلال البحث والدراسة التى أجراها الباحث وجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يسعون الى الوصول الى الكمال من خلال التفانى فى التدريب والمران وذلك وفقاً لمعايير ذاته صارمه وكذلك الخوف من التقييمات الخارجيه من الاخرين (المدربين - الوالدين) ولذلك وقد استخدم الرياضيين الكمال كاستراتيجيات للمواجهة الفعالة ، وفى الوقت الحالى وجد الباحث قلت عدد الدراسات التى أوضحت علاقة الكمالية بالخصائص النفسية ومثل هذه الدراسة سوف تحسن فهمنا وادراكنا للجوانب السلبية والايجابية للكمالية (المخاوف - المساعى) المتسمة بالكمال ، كذلك

التعرف بمدى ارتباطها بالمهارات النفسية كمتغيرات ايجابية للاستفادة من ذلك في مساعدة الرياضيين للوصول لأفضل مستويات الاداء وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات وما لذلك من أهميه في المجال الرياضي.

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث في دراسة الكمالية كمفهوم شامل لما له من أهمية في المجال الرياضي كما تتضح أهمية البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا وما لذلك من أهمية في المجال الرياضي

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الي التعرف على : -

العلاقة بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي(الكارتيه ، الكونغوفو ، رفع الانتقال ، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) بمحافظة المنيا.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي : -

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي (الكارتيه ، الكونغوفو ، رفع الانتقال) بمحافظة المنيا

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) بمحافظة المنيا

مصطلحات البحث :

الكمالية: Perfectionism

يعرفها كل من هويت وفليت (١٩٩١) هي عبارة عن سمة شخصية متعدد الابعاد تتسم بالسعي بجد الذي لانتشوبة شائبة ووضع معايير عالية جداً للاداء مصحوباً بالميل لاجراء تقييمات حاسمة أكثر مماينبغي من سلوك الفرد .

المهارات النفسية: Psychological skills

عرفها حسن عبده " (٢٠٠١ : ١٢٥) أن المهارات النفسية تعد دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الاداء ولهذا فان من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم البرامج .

الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

قام "مارلوجب أفينوك وآخرون " **Miroljub Ivanovic et al** " (٢٠١٥) بعنوان : الكمالية والقلق الرياضى والانجاز الرياضى عند المراهقين ، استهدفة الدراسة الى النظر الى الاختلافات المميزة فى ابعاد معينة من الكمالية بين المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين وعلاقة الكمالية بمتغيرات القلق والانجاز الرياضى عند الرياضيين الاشبال ، استخدم الباحث المنهج الوصفى المقارن ، اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانوي"فالجيفو" بصربيا " وتكونت عينة البحث من (١٢٠) مائة وعشرون طالب من غير الرياضيين (١٢٦) مائة وستة وعشرون طالب ورياضيين أشبال وكان متوسط عمر العينة (١٧,٢) سنة ، وكانت أدوات الدراسة مجموعة اخبارات وهى : مقياس "الكمالية الايجابية والسلبية (panps) وأستبيان يتعلق بالانجاز الرياضى (uus) وقائمة قلق الحالة التنافسية (2-csai) وأختبار قلق المنافسة الرياضية (scat) ، أشارت أهم النتائج أن الرياضيين أظهروا إنشاء الكمالية التكيفية فى عدد أكبر مقارنة مع غير الرياضيين ، وثبت أن الرياضيين نوى الكمالية اللاتكيفية كان قلقهم الرياضى كحالة اكثر وضوحاً من مجموعة الكماليين التكيفيين وغير الكماليين .

الدراسة الثالثة :

قام بيتر وآخرون **Peter et al** (٢٠١٨) بدراسة بعنوان " ثبات النوع على مقياس الكمالية المتعدد الابعاد ٢ فى الرياضة للاعبى الرياضات الجماعية والفردية داخل الجامعة " ، استهدف البحث دراسة ثبات قياسات النوع على مقياس الكمالية متعدد الابعاد ٢ للاعبين داخل الجامعة ، استخدم الباحث المنهج الوصفى (الاسلوب المسحى) اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات الجامعة كانت العينة تشمل على

٥٣١ من لاعبي منتخبات الجامعة وهي كالاتى : ٢٧٩ من الاناث و ٢٥٢ من الذكور وكان متوسط عمر العينة ٢٠,٢٣ عام ، وكانت أدوات الدراسة مقياس الكمالية متعدد الابعاد ٢ فى الرياضة .،أشارت أهم النتائج أن البناء الداخلى لمقياس الكمالية متعدد الابعاد ٢ فى الرياضة يؤكد أن ثبات النوع وأن الافراد الذين أحرزو نفس الدرجة فى الكمالية كانوا سيحصلون على نفس الدرجة على الاداء بصرف النظر عن نوعهم والنشاط الممارس فردى او جماعى .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى " اسلوب المسح "حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث ، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، كمايعتمد على دراسة الظاهرة كما هى فى الواقع ويهتم بوصفها بصورة دقيقة ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كميأ .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض الالعب الفردية والجماعية بمحافظة المنيا موسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م وهي : (الكاراتيه - العاب القوى - الكونغفو - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة) وقد بلغ حجم المجتمع (٤٢٠) لاعبا ولاعبة بواقع(١٤٠) لاعب ولاعبة بالالعب الفردية و(٢٨٠) لاعب ولاعبة بالالعب الجماعية . وقام الباحث بإختيار عينة اساسية عشوائياً ممثلة من مجتمع البحث قوامها (١٦٥) لاعبا ولاعبة من الالعب الفردية والجماعية وتمثل ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٧٥) من لاعبي الالعب الفردية و(٩٠) من لاعبي الالعب الجماعية ، وعدد (٣٠) لاعبا ولاعبة ، لإجراء الدراسة الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة فى البحث وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

حجم مجتمع البحث وتوزيع العينة على الالعاب قيد البحث

العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	حجم المجتمع	المجتمع	
٥٥	١٢	٢٠٥	بنين	الرياضات الجماعية
٣٥	٨	٧٥	بنات	
٤٥	٦	٩٥	بنين	الرياضات الفردية
٣٠	٤	٤٥	بنات	
١٦٥	٣٠	٤٢٠		المجموع

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث مايلي :

- مقياس الكمالية للرياضيين
قام بتصميمه كل من : جوتلز ، ديون (٢٠٠٩)
ونقله إلى العربية " حسن عبده (٢٠١٧)
- قائمة المهارات النفسية للرياضيين
قام بتصميمها مارتنز (١٩٩٠)
ونقله للعربية حسن عبده (٢٠٠١)

أولاً : مقياس الكمالية للرياضيين : ملحق (١)

وصف المقياس : هو مقياس قام بتصميمه كلاً من " جوتلز Gotwals ، ديون Dunn (٢٠٠٩) وقام بتعريبه حسن عبده (٢٠١٧) ويتكون المقياس من (٤٢) أثنان واربعون عبارة تتمثل في (٦) ستة ابعاد كالاتي :

١. "المعايير الشخصية" وعباراته (٧) عبارات هي : (١ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٣)
٢. "المخاوف بخصوص ارتكاب الإخطاء" وعباراته (٨) عبارات هي : (٢ ، ١٦ ، ٢٤ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٢)
٣. " الشكوك بشأن الافعال" وعباراته (٦) هي : (٣ ، ١٢ ، ٢٠ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٦)
٤. "ضغوط الوالدين الملحوظة وعباراته" (٩) عبارات هي : (٤ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٨ ، ٤٠)

٥. " النظام " وعبارته (٦) عبارات هي : (٥ ، ٩ ، ١٨ ، ٢٧ ، ٣٤ ، ٤١)
٦. "ضغوط المدرب الملحوظة" وعبارته (٦) عبارات هي : (٦ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٥)

يوضع امام كل عبارة ميزان يحتوى على خمسة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل

وهي (لأوافق بشدة - لأوافق - غير متأكد - أوافق - أوافق بشدة) وتترج الاجابة من :

- لأوافق بشدة ويقدر لها (١) على الاجابة
 - لأوافق ويقدر لها (٢) درجة واحدة
 - غير متأكد ويقدر لها (٣) ثلاثة درجات
 - أوافق ويقدر لها (٤) اربعة درجات
 - أوافق بشدة ويقدر لها (٥) خمسة درجات
- وتتراوح درجة المقياس ما بين (٤٢) كحد أدنى ، (٢١٠) درجة كحد أقصى .

التحليل السيكومتري للمقياس :

(أ) الصدق :

قام " جوتلز **Gotwals** ، ديون **Dunn** (٢٠٠٩) بالتحقق من صدق المقياس وذلك استخدم الباحثين عدة طرق منها صدق التكوين الفرضي والمرتبط بالمحك وحقق المقياس درجة مقبولة من الصدق.

(ب) الثبات :

قام " جوتلز **Gotwals** ، ديون **Dunn** (٢٠٠٩) بالتحقق من الثبات للمقياس عن طريق حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ وتراوحت قيم الفاكرونباخ ما بين (٠,٨٨ - ٠,٩٠) الامر الذي يعكس ثبات عبارات المقياس .

التحليل السيكومتري للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق :

- صدق التكوين الفرضي :

للتأكد من صدق المقياس إستخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الإتساق الداخلي للمقياس حيث تم تطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعبا ولعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٣،٢) توضح ذلك :

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

الكمالية والمجموع الكلي للبعد المنتمية إليه (ن = ٣٠)

المعايير الشخصية		المخاوف		الشكوك		ضغوط الوالدين		النظام		ضغوط المدرب	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٧٠	٢	٠.٧٧	٣	٠.٦٦	٤	٠.٦٥	٥	٠.٤٦	٦	٠.٦١
٨	٠.٦٠	١٦	٠.٦٧	١٢	٠.٥٥	٧	٠.٦٦	٩	٠.٤٩	١٣	٠.٥٩
١٠	٠.٥٧	٢٤	٠.٦٦	٢٠	٠.٥٦	١١	٠.٧٧	١٨	٠.٦٨	٢٢	٠.٥٠
١٤	٠.٤٦	٣٢	٠.٥٥	٢٨	٠.٦٠	١٥	٠.٨٠	٢٧	٠.٧٠	٢٦	٠.٥٤
١٧	٠.٤٠	٣٣	٠.٤٥	٣١	٠.٤٨	١٩	٠.٦٧	٣٤	٠.٧٨	٣٠	٠.٧٠
٢١	٠.٣٦	٣٧	٠.٤٩	٣٦	٠.٤٢	٢٥	٠.٦١	٤١	٠.٤٩	٣٥	٠.٧٨
٢٣	٠.٦١	٣٩	٠.٤٣			٢٩	٠.٨٢				
		٤٢	٠.٦٩			٣٨	٠.٨٠				
						٤٠	٠.٦٣				

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والابعاد المنتمية اليها ما بين (٠.٣٦ ، ٠.٨٢) ، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية والمجموع الكلي له (ن = ٣٠)

المعايير الشخصية		المخاوف		الشكوك		ضغوط الوالدين		النظام		ضغوط المدرب	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٦٦	٢	٠.٧٢	٣	٠.٥٥	٤	٠.٦١	٥	٠.٣٧	٦	٠.٥٧
٨	٠.٥٠	١٦	٠.٦٤	١٢	٠.٤٨	٧	٠.٥٨	٩	٠.٤٤	١٣	٠.٥١
١٠	٠.٤٩	٢٤	٠.٥٥	٢٠	٠.٥٠	١١	٠.٧٢	١٨	٠.٥٧	٢٢	٠.٤٥
١٤	٠.٣٩	٣٢	٠.٤٩	٢٨	٠.٥٦	١٥	٠.٧٦	٢٧	٠.٦٧	٢٦	٠.٥٠
١٧	٠.٣٦	٣٣	٠.٤٣	٣١	٠.٤٠	١٩	٠.٥٦	٣٤	٠.٧٣	٣٠	٠.٦٧
٢١	٠.٣٦	٣٧	٠.٤٥	٣٦	٠.٣٨	٢٥	٠.٥٥	٤١	٠.٤٣	٣٥	٠.٦٨
٢٣	٠.٥٧	٣٩	٠.٣٩			٢٩	٠.٧٠				
		٤٢	٠.٥٩			٣٨	٠.٧٧				
						٤٠	٠.٥٧				

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية والمجموع الكلية له ما بين (٠.٣٦ ، ٠.٧٧) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات:

لحساب صدق المقياس قام الباحث بحساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعباً ولعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الاوّل بفاصل زمني قدره (١٥) خمس عشر يوماً ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الكمالية (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الابعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٨٩	٢.٦٠	١٦.٦٣	٢.٥٩	١٩.٥٠	المعايير الشخصية
٠.٤٥	٢.٩٠	٢٣.١٠	٢.٩٧	٢٢.٦٠	المخاوف
٠.٥٧	٢.٢٦	١٦.٦٣	٢.٦٥	١٥.٨٣	الشكوك
٠.٦١	٣.٦٨	٢٥.٢٠	٣.٠٧	٢٤.٩٦	ضغوط الوالدين
٠.٦٥	٢.٥١	١٦.٦٣	٢.٧٥	١٦.٣٠	النظام
٠.٥٨	٣.١٥	١٧.٠٣	٢.٧٩	١٥.٩٠	ضغوط المدرب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط في الكمالية للتطبيق وإعادة التطبيق ما بين (0.89

0.45 -) مما يشير الى ان المقياس على درجة من الثبات .

ثانياً : قائمة المهارات النفسية للرياضيين : ملحق (٢)

قام بتصميم القائمة كل من " رونالد سميث Smith " ، " روبرتس شتر Schuts " ، " فرانك سمول Smoll " ، " بناسك Ptacek " (١٩٩٥) ، وقام " حسن عبده " (٢٠٠١) بنقلها الى العربية مع مراعاة تعديلها بما يتناسب مع البيئة المصرية ، وتستهدف القائمة قياس الفروق الفردية في بعض المهارات النفسية للرياضيين ، وتتكون القائمة من (٢٨) ثمانية وعشرون عبارة منهم (٢٢) إثنان وعشرون عبارة إيجابية ، و(٦) ست عبارات سلبية ، كما يوضع امام كل عبارة ميزان يحتوى على اربعة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل وهى (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) وتترج الاجابة من :

- مطلقاً ويقدر لها (صفر) على الاجابة
- أحياناً ويقدر لها (١) درجة واحدة
- غالباً ويقدر لها (٢) درجتان
- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاثة درجات

وتتراوح درجة الاستبانة ما بين (صفر - ٨٤) درجة ، كما اشتملة القائمة على (٧) سبعة أبعاد رئيسية وهى :

١. مسايرة الشدائد : يحتوى هذا العامل على (٤) أربعة عبارات فى اتجاه البعد هى (٥ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤) .

٢. الوصول الى قمة الاداء تحت الضغط : يحتوى هذا العامل على (٤) أربعة عبارات فى اتجاه البعد هى (٦ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٨) .

٣. وضع الهدف والاعداد العقلية : يحتوى هذا العامل على (٤) اربعة عبارات فى اتجاه البعد هى (١ ، ٨ ، ١٣ ، ٢٠) .

٤. التركيز : يحتوى هذا العامل على (٤) اربعة عبارات فى اتجاه البعد هى (٤ ، ١١ ، ١٦ ، ٢٥) .

٥. التحرر من القلق : يحتوى هذا العامل على (٤) أربعة عبارات فى عكس اتجاه البعد هى (٧ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣) .

٦. الثقة ودافعية الإنجاز : يحتوى هذا العامل على (٤) أربعة عبارات فى اتجاه البعد هى (٢ ، ٩ ، ١٤ ، ٢٦) .

٧. القابلية للتدريب : يحتوى هذا العامل على (٤) أربعة عبارات ، العبارتان (٣ ، ١٠) فى عكس اتجاه البعد ، العبارتان (١٥ ، ٢٧) فى اتجاه البعد .

المعاملات العلمية للقائمة :

(أ) الثبات :

قام " حسن عبده " (٢٠٠١) بحساب ثبات القائمة بعدة طرق هى " طريقة إعادة التطبيق ، ومعامل ألفا لكرونباخ ، والتساق الداخلى " وقد بلغ معامل ألفا للقائمة ككل (٠,٨١٧) كما تراوحت قيمة معامل ألفا لأبعاد القائمة ما بين (٠,٦٢٣ - ٠,٧٣٧) ، وذلك عند تطبيقها على عينة قوامها (١٩٢) مائة وأثنان وتسعون لاعب ولاعبة بالفرق الرياضية بكليات جامعة المنيا ، كما بلغ معامل الارتباط عند تطبيق القائمة وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (٦٢) اثنان وستون لاعبا ولاعبة بالفرق الرياضية بكليات جامعة المنيا وبفاصل زمنى قدره أسبوع من التطبيقين الاول والثانى (٠,٨٥١) ، كما تراوحت معاملات الارتباط لأبعاد القائمة ما بين (٠,٦٠١ - ٠,٨٤٩) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً وهذا يعنى أن القائمة تتمتع بثبات مناسب .

(ب) الصدق :

قام " حسن عبده " (٢٠٠١) بالتحقق من صدق القائمة باستخدام عدة طرق هي " صدق المحتوى ، الصدق التكويني ، الصدق التقاربي ، وقد حققت القائمة درجة مقبولة من الصدق التحليل السيكومتري للقائمة في البحث الحالي :

أ - الصدق :

- صدق التكوين الفرضي :

للتأكد من صدق المقياس إستخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الإتساق الداخلي للمقياس حيث تم تطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعبا ولاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والمجموع الكلي للمقياس ، والجدول (٥،٦) توضح النتائج كما يلي :

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للبعد المنتمية إليه (ن = ٣٠)

القابلية للتدريب		الثقة والدافعية		التحرر من القلق		التركيز		وضع الهدف		الوصول الى قمة الاداء		مسايرة الشدائد	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٠.٦٥	٣	٠.٦٠	٢	٠.٧١	٧	٠.٧٦	٤	٠.٧٠	١	٠.٧٠	٦	٠.٤٥	٥
٠.٧١	١٠	٠.٦٩	٩	٠.٧٠	١٢	٠.٨٠	١١	٠.٤١	٨	٠.٤٩	١٨	٠.٦٦	١٧
٠.٦٩	١٥	٠.٥٨	١٤	٠.٤٨	١٩	٠.٨٧	١٦	٠.٥٥	١٣	٠.٤٨	٢٢	٠.٦٠	٢١
٠.٤٥	٢٧	٠.٥٠	٢٦	٠.٤٤	٢٣	٠.٦٦	٢٥	٠.٥٨	٢٠	٠.٧٧	٢٨	٠.٦٧	٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

— تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والابعاد المنتمية اليها ما بين (٠.٤١ ، ٠.٨٧) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المهارات النفسية والمجموع الكلى له
(ن = ٣٠)

القابلية للتدريب		الثقة والدافعية		التحرر من القلق		التركيز		وضع الهدف		الوصول الى قمة الاداء		مسايرة الشدائد	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٠.٥٥	٣	٠.٥٠	٢	٠.٦٠	٧	٠.٧٠	٤	٠.٦٦	١	٠.٦٠	٦	٠.٣٦	٥
٠.٦٨	١٠	٠.٥٣	٩	٠.٦٦	١٢	٠.٧٧	١١	٠.٣٩	٨	٠.٤٥	١٨	٠.٥٠	١٧
٠.٦١	١٥	٠.٥٠	١٤	٠.٤٠	١٩	٠.٧٩	١٦	٠.٥١	١٣	٠.٣٩	٢٢	٠.٥١	٢١
٠.٣٩	٢٧	٠.٤٤	٢٦	٠.٣٨	٢٣	٠.٥٦	٢٥	٠.٥٥	٢٠	٠.٦٧	٢٨	٠.٤٦	٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلى له ما بين (٠.٣٦ ، ٠.٧٩) ، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات :

لحساب ثبات مقياس المهارات النفسية قام الباحث بحسابه عن طريق التطبيق واعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وب نفس الشروط التطبيق الاول بفاصل زمنى (١٠) ايام ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المهارات النفسية (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الابعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٧٦	١.٣٥	٧.٥٠	١.٥٣	٧.٠٠	مسايرة الشدائد
٠.٦٦	١.٦٣	٧.٢٣	١.٧٣	٦.٦٣	الوصول الى قمة الاداء
٠.٥٨	١.٧٩	٧.٢٦	٢.١٠	٧.٠٠	وضع الهدف
٠.٧٠	٢.٠٧	٧.٥٦	٢.١٧	٧.٤٦	التركيز
٠.٤٨	١.٣٩	٧.١٠	١.٢٢	٦.٧٦	التحرر من القلق
٠.٤١	١.٧٩	٧.٢٦	٢.٠٣	٦.٨٣	الثقة
٠.٦٥	١.١٨	٧.٦٦	١.٢٥	٧.٢٦	القابلية للتدريب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط في المهارات النفسية للتطبيق وإعادة التطبيق ما بين

(٠.٧٦ - ٠.٤١) مما يشير الى ان المقياس على درجة من الثبات .

خطوات تطبيق البحث :

أ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للادوات المستخدمة في جمع البيانات للبحث " حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) لاعباً ولعبة من لاعبي الالعاب الفردية والجماعية من مجتمع البحث موسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ومن خارج العينة الأساسية وذلك من ٢٠١٨/١٠/٥ م الى ٢٠١٨/١٠/٢٩ م وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث ، وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن ملاءمة أداة البحث المستخدمة .

ب - تطبيق أدوات البحث :

بعد تحديد العينة وإختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها، قام الباحث بتطبيقها على جميع أفراد العينة قيد البحث في الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٨ م الى ٢٨/١٢/٢٠١٨ م وذلك على النحو التالي :

- تم التطبيق على اللاعبين بالالعاب الفردية فى الفترة من ٢٥ / ١١ الى ٣٠ / ١١ / ٢٠١٨م
- تم التطبيق على اللاعبين بالالعاب الجماعية فى الفترة من ١ / ١٢ الى ٩ / ١٢ / ٢٠١٨م
- تم التطبيق على اللاعبات بالالعاب الفردية فى الفترة من ١١ / ١٢ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٨م
- تم التطبيق على اللاعبات بالالعاب الجماعية فى الفترة من ٢١ / ١٢ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٨م

ج - تصحيح المقاييس:

بعد الإنتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس وتفرغ درجاتها طبقاً لميزان التقدير الخاص بكل مقياس ، وبعد الإنتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات وذلك تمهيداً لاستخدامها للتحليل الاحصائى.

د- الأسلوب الإحصائى المستخدم:

استخدم الباحث فى معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية :
(المتوسط الحسابي - الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط)
- اختبار الفروق (ت) وتم استخدام برنامج spss ، لحساب المعاملات الإحصائية السابقة ، وإرتضى الباحث مستوى دلالة عند (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

وسوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث كالتالى:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية بمحافظة المنيا.
٢. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية بمحافظة المنيا.

التحقق من صحة الفرض الاول :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية بمحافظة المنيا.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية

لدى لاعبي الالعاب الجماعية ن= (٩٠)

المهارات النفسية							المتغيرات
القابلية للتدريب	الثقة	التحرر من القلق	التركيز	وضع الهدف	الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط	مسايرة الشدائد	
-٠.٣٠°	-٠.٢٧°	-٠.٢٨°	-٠.٢١°	-٠.٤٠°	-٠.٣٦°	٠.٣٢°	المعايير الشخصية
-٠.٢٥°	-٠.٣٩°	-٠.٤٠°	-٠.٢٢°	-٠.٤٣°	-٠.٢٣°	-٠.٢٧°	المخاوف
-٠.٢٧°	-٠.٢٩°	-٠.٣٠°	-٠.٣٣°	-٠.٢٢°	-٠.٢١°	-٠.٢٨°	الشكوك
-٠.٤٣°	-٠.٢٢°	-٠.٣٠°	-٠.٢٨°	-٠.٣١°	-٠.٢٨°	-٠.٤١°	ضغوط الوالدين
-٠.٣٤°	-٠.٢١°	-٠.٣٠°	-٠.٢١°	-٠.٢٣°	-٠.٢١°	-٠.٢٢°	النظام
-٠.٣٢°	-٠.٢٤°	-٠.٤٠°	-٠.٣٢°	-٠.٣١°	-٠.٢٤°	-٠.٢٤°	ضغوط المدرب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٢١٧

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائية بين ابعاد (المعايير الشخصية ، النظام (من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الجماعية.
- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائية بين ابعاد (المخاوف ، الشكوك ، ضغوط الوالدين ، ضغوط المدرب) من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الجماعية.

التحقق من صحة الفرض الثاني :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية بمحافظة المنيا.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية

لدى لاعبي الالعاب الفردية ن= (٧٥)

المهارات النفسية							المتغيرات
القابلية للتدريب	الثقة ودافعية الاجاز	التحرر من القلق	التركيز	وضع الهدف والاعداد العقلي	الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط	مسايرة الشدائد	
٠.٢٦*	٠.٢٤*	٠.٣٣*	٠.٢٩*	٠.٣٣*	٠.٢٨*	٠.٢٣*	المعايير الشخصية
-٠.٢٦*	-٠.٣٧*	-٠.٣٦*	٠.٢٣*	-٠.٣٧*	-٠.٣٧*	-٠.٣٣*	المخاوف
-٠.٤١*	-٠.٢٥*	-٠.٢٨*	٠.٢٧*	-٠.٤٠*	-٠.٣٣*	-٠.٣٠*	الشكوك
-٠.٤٣*	-٠.٢٦*	-٠.٢٩*	٠.٣٦*	-٠.٣٦*	-٠.٢٤*	-٠.٢٣*	ضغوط الوالدين
٠.٤٧*	٠.٣٨*	٠.٣٠*	٠.٣٨*	٠.٣٦*	٠.٢٩*	٠.٢٨*	النظام
-٠.٣٢*	-٠.٣٥*	-٠.٢٣*	٠.٤٦*	-٠.٣٣*	-٠.٣٣*	-٠.٣٥*	ضغوط المدرب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٧٣) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٢٣٢

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين ابعاد (المعايير الشخصية ، النظام) من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الفردية .
- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائية بين ابعاد (المخاوف ، الشكوك ، ضغوط الوالدين ، ضغوط المدرب) من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الفردية .

ثانياً : مناقشة النتائج :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفقاً للبيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث الى مايلي :

الكمالية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية:

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد (المعايير الشخصية ، النظام) من مقياس الكمالية وجميع أبعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول للإهداف تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ودافعية الانجاز ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الى أنه كلما كانت مساعي الكمالية المتمثلة في كل من (المعايير الشخصية ، النظام) لدى لاعبي الالعاب الجماعية بدرجة عالية أدى ذلك الى تمتعه بدرجة عالية من المهارة النفسية والتوافق النفسي والقدرة على الوصول الى الاهداف وزادت لديه الدافعية لإنجاز الاهداف وقل خوفه وقلقه من ارتكاب الابخاء وأصبح لديه الرغبة في الاشتراك في التدريب والمنافسات الرياضية وزادت ثقته في نفسه و قدراته البدنية والمهارية ورغبته في الاداء وتحقيق أعلى النتائج والوصول إلى أفضل المستويات المطلوبة منه اثناء المشاركة في المنافسات الرياضية داخل الفريق المنتمى اليه ، وذلك كما جاء في دراسة **عفراء العبيدي (٢٠١٥)** ان الافراد الذين لديهم مساعي الكمالية هم اشخاص يضعون لانفسهم أهدافاً ومعايير عالية وواقعية ويكافحون من أجل التميز ولديهم توقعات عالية لأنفسهم ويستمتعون بتوقعات الاخرين تجاههم ويعتقدون في ضرورة أن يتحقق الكمال التام ويعرفون الجهون الشخصية المطلوبة .

ويتضح ايضاً من (٨) وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائياً أبعاد (المخاوف من ارتكاب الابخاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة) من أبعاد مقياس الكمالية و جميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول للاهداف تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ودافعية الانجاز ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الى أنه كلما كانت المخاوف الخاصة بالكمالية المتمثلة في (المخاوف من الابخاء ، الشكوك بشأن الأفعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة) لدى لاعبي الالعاب الجماعية بدرجة عالية أثر ذلك بشكل سلبي

على مهارته النفسية وتوافق النفسى وذاد قلقه وخوفه من ارتكاب الاخطاء وتسرب اليه الأحياب واهتزت ثقته فى نفسه وقدراته البدنية والمهارية وكذلك رغبته فى الاشتراك فى التدريب والمنافسات الرياضيه وأصبح مشتت وليس لديه تركيز فى التخطيط السليم للأهداف التى يريد تحقيقها او السعى اليها ، وذلك كما ورد عن روبرت واخرون (٢٠٠٠) الى ان الكمالية ذات الاثار الايجابية ارتبطت بتأكيد الذات والتكيف بينما الكمالية بتوجيه الاخرين اى المكتسبة اجتماعياً ارتبطت بالاثار السلبية مثل سوء التكيف إذا وقع اللاعب تحت ضغوط بسبب النقد الذى قد يوجه اليه من الوالدين والتقييم من قبل مدربه هذا الامر قد يؤدى باللاعب الى الفشل فى وضع أهداف لنفسه خلال التدريب أو فى الأداء أثناء المنافسات ويجعله عرضة لعدم القدرة على مواجهة الازمات والمواقف التى قد تطرا عليه أثناء ممارسة للنشاط الرياضى ويجعله غير قادراً على التركيز فى الاداء وتهتز ثقة اللاعب فى نفسه وفى قدراته البدنية والمهارية وتنخفض درجة الدافعية للإنجاز لديه ويتسرب إليه اليأس وتنخفض رغبته فى الاشتراك فى التدريب والمنافسات الرياضية الهامة .

- وبذلك يتحقق الفرض الأول والذى ينص على " وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية بمحافظة المنيا "

- الكمالية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى لاعبي الالعب الفردية:

ينضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين بعدى (المعايير الشخصية ، النظام) من مقياس الكمالية وجميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول للاهداف تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ودافعية الانجاز ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعب الفردية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الى انه كلما كانت مساعى الكمالية المتمثلة فى كل من (المعايير الشخصية ، النظام) لدى لاعبي الالعب الفردية بدرجة عالية ادى ذلك الى تمتع اللاعب بدرجة عالية من المهارة النفسية والتوافق النفسى والقدرة على الوصول الى الاهداف وزادة لديه الدافعية لانجاز الاهداف وقل خوفه وقلقته من ارتكاب الاخطاء وزادة لديه الرغبة فى الاشتراك فى التدريب والمنافسات الرياضية وشعر بالثقة فى نفسه وقدراته البدنية والمهارية واصبح لديه رغبته فى الاداء وتحقيق اعلى النتائج

والوصول الى افضل المستويات المطلوبة منه اثناء المشاركة فى المنافسات الرياضية ، وان المعايير الشخصية المحددة والواضحة التى يضعها ويحددها اللاعب لنفسه ليتمكن من الوصول الى الاهداف وكذلك النظام الذى يخطط له ويتبعه يكون وخصوصا لاعب الرياضه الفردية الذى يكون محملاً على عاتقه ومسؤولاً عن نتيجة الاداء يكون ذلك محفزاً له على القدرة على مسايرة الشدائد والصعوبات التى قد تواجهه اثناء الاشتراك فى المنافسات وتجعله ايضاً قادراً على الوصول الى الاهداف التى يحددها غير متأثراً بالضغوط التى يتوقع أن تواجهه .

ويتضح ايضاً من (٩) وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين ابعاد (المخاوف من ارتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة) من ابعاد مقياس الكمالية و جميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول للاهداف تحت ضغط ، وضع الهدف ، التركيز ، التحرر من القلق ، الثقة ودافعية الانجاز ، القابلية للتدريب) لدى لاعبي الالعاب الفردية .

يعزو الباحث ذلك أيضاً كذلك الى أنه كلما كانت المخاوف الخاصة الكمالية المتمثلة فى (المخاوف من الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة) لدى اللاعب الرياضى بدرجة عالية اثر ذلك بشكل سلبى على اداء اللاعب وانخفض مستوى مهارته النفسية والتوافق النفسى وزاد قلقه وخوفه من ارتكاب الاخطاء وتسرب اليه الاحباط واهتزت ثقته فى نفسه وقدراته البدنيه ومهارته وكذلك رغبته فى الاشتراك فى التدريب والمنافسات الرياضيه واصبح مشتت وليس لديه تركيز فى التخطيط السليم للاهداف التى يريد تحقيقها ، حيث ترى **عفراء العبيدى (٢٠١٥)** أن الاشخاص الذين لديهم مخاوف كمالية هم اشخاص لديهم أهداف ومعايير عاية ومفرطه ومستحيلة وغير واقعية يضعونها لأنفسهم وللآخرين وعندهم تأكيد دائد على التنظيم ويعيشون قلقاً وخوفاً فعل الاخطاء مما يجعلهم لا يشعرون بالرضا والسرور ويقل لديهم الدافع للانجاز . وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على " وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد مقياسي الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية بمحافظة المنيا "

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً الاستخلاصات :

١- ارتباط "المعايير الشخصية ، النظام " من مقياس الكمالية إيجابيا مع جميع ابعاد مقياس المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، الثقة ودافعية الانجاز ، التركيز ، القابلية للتدريب)

٢- ارتباط " المخاوف من اتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظه ، ضغوط المدرب الملحوظة " من مقياس الكمالية سلبيا مع جميع ابعاد المهارات النفسية (مسايرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، الثقة ودافعية الانجاز ، التركيز ، القابلية للتدريب)

ثانيا :التوصيات :

١- يجب على المدربين الرياضيين العمل على تقليل الابعاء البدنية والحد من الوصول في التدريب الى الحمل الزائد حتى لا يصاب لاعبيهم بالانهك النفسى

٢- العمل ايضا على تقليل الضغوط والابعاء التى يشعر بها اللاعبين أثناء التدريب او المنافسات من خلال عمل رحلات ترفيهيه خارج المناخ التدريبي والتنافسى للتقليل نت الابعاء النفسية والانهاكات

٣- على الوالدين الحد من توجيه الوم النقد الى ابنائهم عند ارتكابهم اخطاء حتى اذا كانت الاخطاء غير مؤثر حتى لا يتسببو فى اصابتهم بالمخاوف الكمالية التى تؤثر على ادائهم .

٤- كما يوصى الباحث بأن هناك حاجه مستقبلية لدراسة الكمالية للرياضيين لما لذلك من أهميه تحسين أداء الرياضيين فى الرياضات المختلفة

المصادر

أولاً: المصادر باللغة العربية:

- ١- اسامة كامل راتب ، (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية " تطبيقات فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢- حسن حسن عبده عبدالله (٢٠٠١) : تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، دار حراء ، المنيا .
- ٣- عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠١٥) : الكمالية وعلاقتها بالاستقرار النفسى لدى طلبة الجامعة " مجلة علوم الانسان والمجتمع ، (١٤) ١٥٧-١٨٣ .
- ٤- سيف النصر محمد الامام (٢٠١٣) : فعالية برنامج إرشادى لخفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديمياً " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القاهرة .

ثانياً: المصادر باللغة الأجنبية:

- 6- Peter R.E.Crocker , Ignacio Pedrosa , Amber. D. Mosewich , Catherine M. Sabiston(2018) : Examining gender invariance of the sport Multidimensional perfectionism scal -2 in intercollegiate athletes , psychology of sport and exercise 34 57- 60.
- 7-Ivanovic , Miroljub , Srdan Milosav Ijevic et ugljesa Ivanovic (2015) : perfectionism , anxiety in sport , and sport achievement in adolescence, sport science 8,n 1: 35 ,42
- 8-Stoeber, Joachim et , Hoangfei Yang (2016) :Moral perfectionism and Moral Values virtues and Judgments : Further investigations Personality and Individual differences 86:303-307.

(١ - ١)

ملحق (١)

مقياس الكمالية متعدد الابعاد فى الرياضة

م	العبارات	لاوافق بشدة	لاوافق	غير متأكد	وافق	وافق بشدة
١	إذا لم أضع أعلى معايير لنفسى فى الرياضة التى أمارسها فمن المحتمل أن ينتهى بى الامر أن أكون لاعباً من الدرجة الثانية					
٢	وحتى إذا فشلت بدرجة طفيفة فى المسابقة فالامر يكون بالنسبة لى يُعدُّ فشلاً كاملاً					
٣	دائماً ما أشعر بالشك فى ما اذا كان تدريبي يؤهلى بطريقة فعالة للمنافسة					
٤	يقوم والدى بتحديد معايير عالية للغالية فى الرياضة التى أمارسها					
٥	فى يوم المنافسة لى برنامج روتينى أحاول اتباعه					
٦	أشعر كأن مدرسى ينتقدنى للقيام بعمل أقل من الكمال فى المنافسة					
٧	فى المنافسة لم أشع مطلقاً أنه يمكننى إلى حد ما تحقيق توقعات والدى					
٨	أكره أن أكون أقل من الافضل فى أثناء ممارستى رياضتى					
٩	لدى برنامج روتينى أتبعه قبل المنافسة					
١٠	إذا فشلت فى المنافسة أشعر أننى فاشل كشخص					
١١	فى الاداء البارز فقط أثناء المنافسة هو الشئ الجيد لأسرتى					
١٢	أشعر دائماً بالشك فى كافية مقدار التدريب قبل المنافسة					
١٣	الاداء البارز فقط فى المنافسة هو الشئ الجيد لمدرسى					
١٤	نادراً ما أشعر بأن تدريبي يؤهلى بالكامل للمنافسة					
١٥	دائماً ماكان لى والدى توقعات أعلى بالنسبة لمستقبلى فى الرياضة أكثر مما يكون لى					
١٦	كلما تقل الأخطاء التى أرتكبها فى المنافسة كلما اذداد إعجاب الأشخاص بى					
١٧	من المهم بالنسبة لى أن أكون مؤهل بالكامل فى كل شئ أقوم بعمله فى رياضتى					
١٨	أتبع خطوات تم تخطيطها مسبقاً لإعداد نفسى للمنافسة					
١٩	أشعر كأنه يتم توجيه النقد لى دائماً من قبل والدى للقيام بعمل أشياء أقل من الكمالية فى المنافسة					
٢٠	قبل المنافسة نادراً ما أشعر بالرضا عن تدريبي					
٢١	أعتقد اننى اتوقع أداء أعلى ونتائج أكبر فى تدريبي الرياضى اليومى أكثر من معظم اللاعبين					

٢٢	أشعر كأننى لن أتمكن مطلقاً بالالتزام بالمعايير التى وضعها مدربى			
٢٣	أشعر أن اللاعبين الآخرين يقبلون بصفة عامة معايير أقل لأنفسهم فى الرياضة أكثر مما أفعل أنا			
٢٤	يجب أن أشعر بالضيق إذا ارتكبت خطأ فى المنافسة			
٢٥	أثناء المنافسة لم أشعر مطلقاً بأنه يمكننى الالتزام بالمعايير التي حددها والدى			
٢٦	يضع لى مدربى معايير عالية للغاية أثناء المنافسة			
٢٧	أتبع برنامج روتينى لأكون فى طريقة تفكير جيدة أثناء الانطلاق الى المنافسة			
٢٨	إذا كان أحد زملاء الفريق أو المنافس (والذى يلعب فى مركز يشبه مركزى) يلعب بشكل أفضل أثناء المنافسة أشعر كأننى فشلت إلى درجة ما			
٢٩	يتوقع والدى الامتياز منى أثناء المنافسة			
٣٠	يتوقع مدربى منى الامتياز فى جميع الاوقات سواء أثناء التدريب أو المنافسة			
٣١	نادراً ما أشعر أننى تدربت بشكل كافٍ للاستعداد للمنافسة			
٣٢	لم أفعل شيئاً جيداً طوال المنافسة وأشعر أن الاشخاص لن يحترمونى كلاعب			
٣٣	لدى أهداف عالية إلى حد كبير فى الرياضة			
٣٤	أضع خططاً تشجع على التمرغيب فى الاداء أثناء المنافسة			
٣٥	أشعر كأن مدربى لم يحاول مطلقاً فهم بالكامل الاخطاء التى أرتكبها أحياناً			
٣٦	أحدد أهداف انجاز أعلى أكثر مما يفعل معظم اللاعبين الذين يمارسون رياضتى			
٣٧	لدى دائماً مشكلة أثناء تحديد منى أن أتدرب بشكل كافٍ للتقدم الى المنافسة			
٣٨	أشعر وكأن والدى لم يحاولوا مطلقاً فهم بالكامل الأخطاء التي أرتكبها أثناء المنافسة			
٣٩	من المحتمل أن الأشخاص يقللون من قدرى إذا ارتكبت خطأ أثناء المنافسة			
٤٠	يرغب والدى فى أن اكون الأفضل أكثر من اللاعبين الآخرين الذين يمارسون رياضتى			
٤١	أضع خططاً تركز على الاستراتيجيات التى أرغب فى استخدامها حين أقوم بالمشاركة فى المنافسة			
٤٢	أشعر بالاحباط تجاه أدائى إذا ارتكبت خطأ واحداً يشعرنى باننى لم لعب بشكل جيد			

(١-٢)

ملحق (٢)

مقياس المهارات النفسية

م	العبارات	مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أضع لنفسى أهدافاً محددة ترشدنى فيما أفعل وذلك على أساس يومى أو اسبوعى				
٢	أستخرج كل ما عندى من مقدرة ومهارة أثناء المنافسة				
٣	عندما يخبرنى المدرب عن كيفية تصحيح خطأ ارتكبه أميل الى أخذ الموضوع بصورة شخصية وأتضايق				
٤	عندما امارس الرياضة أستطيع أن اركز انتباهى وأبعد شroud الذهن				
٥	أظل إيجابياً ومنحماً أثناء المنافسة مهما كانت الأمور سيئة				
٦	أميل الى اللعب بصورة أفضل تحت الضغط لأننى أفكر بصورة أكثر وضوحاً				
٧	أقلق بدرجة ما حول ما يفكر فيه الآخرون أو يعتقدون فى أدائى				
٨	أميل الى ان اخطط كثيراً حول الوصول الى اهدافى				
٩	أشعر بالثقة لأننى سألعب بصورة جيدة				
١٠	عندما ينتقدنى المدرب أشعر بالضيق بدلاً من الشعور أنه يساعدى				
١١	من السهل على أن أبعد الأفكار التى يمكن أن تتداخل مع شى أشاهده أو أستمع إليه				
١٢	أضع ضغط كبير على نفسى بالقلق عم سيكون أدائى				
١٣	أضع لنفسى أهدافاً للاثاء خاصة بك (تمرين)				
١٤	أنا لا احتاج الى من يدفعنى لكى امارس او العب بقوة انا اؤدى بدرجة ١٠٠%				
١٥	لو انتقدنى المدرب او نهزنى اصلح الخطأ بدون ان اتضايق				
١٦	اعالج المواقف الغير متوقعة فى رياضتى بصورة جيدة				
١٧	عندما تسير الامور بصورة سيئة اخبر نفسى بأن أحافظ على هدونى وهذا الاسلوب يتمشى معى				
١٨	كلما اذداد الضغط اثناء المباراة استمتع به				
١٩	أقلق اثناء المنافسة من ارتكاب اخطاء او ان افشل				
٢٠	فى ذهنى خطة اللعب الخاصة بى من مدة كبيرة قبل بدء المباراة				
٢١	عندما اشعر اننى متوتر جداً أستطيع ان استرخى بجسمى سريعاً واهدئ نفسى				
٢٢	بالنسبة لى فإن مواقف الضغط تعتبر تحديات ارحب بها				
٢٣	أفكر كثيراً واتخيل فيما سيحدث لو فشلت او اديت اداء سيئ				

				احافظ على التحكم فى انفعالاتى مهما كانت الظروف التى ستحدث لى	٢٤
				من السهل على ان اوحه انتباهى واركز على غرض واحد او شخص واحد	٢٥
				عندما افشل فى الوصول الى اهدافى فإن ذلك يجعلنى احاول ثانية وبشدة مما سبق	٢٦
				احسن مهارتى بالاستماع الجيد الى النصيحة والتوجيهات المدربين او الرؤساء	٢٧
				ارتكب اخطاء ضئيلة عندما يكون هناك ضغط لأننى اركز بصورة افضل	٢٨

ملخص البحث

أولاً: باللغة العربية :

"الكمالية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات

الفردية الجماعية بمحافظة المنيا"

مقدمة :

إن الأفكار الأولية عن الكمالية افترضت أنها بنية نفسية أحادية العامل لها تأثيرات سلبية مطلقة ومنذ عام ١٩٩١ بدأت الدراسات والبحوث تنظر لها على أنها بنية نفسية متعددة العوامل ومنذ ذلك تحاول الدراسات والبحوث الكشف عن الإيجابيات الممكنة لهذه العوامل .

انه بدأت دراسة الكمالية في بادئ الامر على اعتبارها مكوناً أحادي البعد يقيس مستوى تحقيق الافراد لمعايير الاداء والانجاز وأقتصر المفهوم على النواحي الاكلينيكية السيكولوجية وهو مفهوم الكمالية السوية normal perfectionism في مقابل الكمالية العصابية (neurotic perfectionism) حيث ينظر منشدو الكمالية السوية الى اعمالهم وانجازاتهم التي حققوها على أنها جيدة بقدر كاف مما يودي الى زيادة تقدير الذات والشعور بالسعادة الناتجة من جودة الاداء ، اما منشدو الكمالية العصابية فهم أولئك الافراد الذين يسعون لتحقيق مستويات غير واقعية من الاداء على الرغم من جودة ادائهم لكنهم لايشعرون بالرضا بالاضافة الى عدم قدرتهم على الوصول الى الاداء الجيد الذي يسبب لهم الرضا والسعادة .

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالي أنه من خلال البحث والدراسة التي أجراها الباحث وجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يسعون الى الوصول الى الكمال من خلال التفانى في التدريب والمران وذلك وفقاً لمعايير ذاتيه صارمه وكذلك الخوف من التقييمات الخارجيه من الاخرين (المدربين - الوالدين) ولذلك وقد استخدم الرياضيين الكمال كاستراتيجيات للمواجهة الفعالة ، ومع ذلك لايعرف سوى القليل في مجال طبيعة الكمالية المختلفة بأجواء الرياضة لان هناك طريقة واحدة لفهم كيفية نزوع الكمال الى تيسير او تسهيل أو اضعافه في الرياضة من خلال دراستها مع خصائص نفسية أخرى ، كذلك التعرف

بمدى ارتباطها بالمهارات النفسية كمتغيرات ايجابية للاستفادة من ذلك في مساعدة الرياضيين للوصول لافضل مستويات الاداء وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات وما لذلك من أهميه في المجال الرياضى.

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث في دراسة الكمالية كمفهوم شامل لما له من أهمية في المجال الرياضى كما تتضح أهمية البحث أيضا في محاولة التعرف على العلاقة بين الكمالية والمهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات (الفردية والجماعية) بمحافظة المنيا .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على : العلاقة بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي(الكاراتيه ، الكونغفو ، رفع الاثقال ، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) بمحافظة المنيا.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي : -

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي (الكاراتيه ، الكونغفو ، رفع الاثقال) بمحافظة المنيا
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والمهارات النفسية لدي لاعبي (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) بمحافظة المنيا

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي " اسلوب المسح "حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث .

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض الالعاب الفردية والجماعية بمحافظة المنيا موسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م وهى : (الكاراتيه - العاب القوى - الكونغفو - كرة القدم -

كرة اليد - الكرة الطائرة) وقد بلغ حجم المجتمع (٤٢٠) لاعبا ولاعبة بواقع (١٤٠) لاعب ولاعبة بالالعاب الفردية و(٢٨٠) لاعب ولاعبة بالالعاب الجماعية .

أدوات جمع البيانات :

- مقياس الكمالية للرياضيين
قام بتصميمه كل من : جوتلز ، ديون (٢٠٠٩) ونقله إلى العربية حسن عبده (٢٠١٧)
- قائمة المهارات النفسية للرياضيين
قام بتصميمها مارتنز (١٩٩٠) ونقله إلى العربية حسن عبده (٢٠٠١)

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

١- ارتباط "المعايير الشخصية ، النظام " من مقياس الكمالية إيجابيا مع جميع ابعاد مقياس المهارات النفسية (مسابرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، الثقة ودافعية الانجاز ، التركيز ، القابلية للتدريب)

٢- ارتباط " المخاوف من اتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظه ، ضغوط المدرب الملحوظة " من مقياس الكمالية سلبيا مع جميع ابعاد المهارات النفسية (مسابرة الشدائد ، الوصول الى قمة الاداء تحت ضغط ، وضع الهدف ، الثقة ودافعية الانجاز ، التركيز ، القابلية للتدريب)

ثانيا : التوصيات :

١- يجب على المدربين الرياضيين العمل على تقليل الاعباء البدنية والحد من الوصول في التدريب الى الحمل الزائد حتى لا يصاب لاعبيهم بالانهك النفسى

٣- على الوالدين الحد من توجيه الوم النقد الى ابنائهم عند ارتكابهم اخطاء حتى اذا كانت الاخطاء غير مؤثر حتى لا يتسببوا في اصابتهم بالمخاوف الكمالية التي تؤثر على ادائهم .

٤- كما يوصى الباحث بأن هناك حاجة مستقبلية لدراسة الكمالية للرياضيين لما لذلك من أهميه تحسين أداء الرياضيين فى الرياضات المختلفة

ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Summary

"Perfectionism and its relationship with the psychological skills of players in some sports Collective individuality in Minya Governorate "

Introduction and problem of research:

Preliminary ideas of perfectionism assumed that they were a monolithic psychological structure with absolute negative effects. Since 1991, studies and research have begun to view them as a multi-factor psychological structure. Since then, studies and research have attempted to uncover the possible positives of these factors.

confirmed that the study of perfectionism first began as a one-dimensional component that measures the level of achievement of individuals to performance and achievement standards.

Research problem :

The problem of the current research is that through the research and study conducted by the researcher found that there are some players who seek to achieve perfection through dedication to training and mars, according to strict self-standards and fear of external evaluations of others (coaches - parents) Perfection as strategies for effective confrontation, yet little is known in the field of the nature of perfectionism in the sports environment because there is one way to understand how perfectionism is facilitated, facilitated or weakened in sport through its study with psychological characteristics usually associated with performance in Riyadh There are currently no studies showing the relationship of perfectionism to psychological characteristics. Such a study will improve our understanding of the positive and negative aspects of completeness (fears, endeavors), as well as the extent to which they relate to psychological skills as positive variables. The best results in the competitions and what is important in the field of sports.

The importance of research and the need for it:

The current research is an attempt to clarify the relationship between the perfectionism and psychological skills of sports players (karate, kung fu, weightlifting, football, volleyball, volleyball) in Minya Governorate.

research goals :

The current research aims to identify the relationship between the perfectionism and psychological skills of the players (karate, kungfu, weightlifting, football, volleyball, volleyball) in Menia governorate.

Research hypotheses :

In light of the research objectives, the researcher assumes the following:

1- There is a statistical correlation between the perfectionism and psychological skills of Karate, Kungfu, weightlifting, football, volleyball, volleyball,

Research plan and procedures

Research Methodology :

The researcher used the descriptive method "survey method" as it is the appropriate approach to the nature of the research, where he is interested in collecting accurate scientific descriptions of the phenomenon studied, describing the current situation and its interpretation, and depends on the study of the phenomenon as it is in fact and cares about it accurately and expresses a qualitative or quantitative expression.

Community and Sample Search:

The society of the research includes the players of some individual and group games in Menia Governorate in the 2017/2018 season: Karate, athletics, kangufu, football, handball, volleyball. The size of the society reached (420) players with (140) With individual games and (280) players and players in group games.

Data collection tools:

- The athlete's luxury scale was designed by: Gottles, Dion (2009) Arabized by Hassan Abdo (2017)
- The Psychological Skills List for Athletes was designed by Martens (1990) Arabization by Hassan Abdo (2001)

Conclusions and recommendations:

I. CONCLUSIONS:

1. The correlation of the "personal criteria, the system" of the measure of perfectionism positively with all dimensions of the psychological skills scale (coping with adversity, reaching the peak performance under pressure, goal setting, confidence and motivation achievement, focus, training ability)

The correlation between "concerns about mistakes, doubts about actions, perceived parental pressure, perceived coach pressure" from the scale of perfectionism is negative with all dimensions of psychological skills (coping with adversity, reaching top performance under pressure, goal setting, confidence, motivation, Training capacity)

Second: Recommendations:

1 - Athletes must work to reduce the physical burden and reduce the access in training to overload so as not to hurt their players by mental abuse

3. Parents should limit criticism to their children when they make mistakes, even if the mistakes are ineffective so that they do not cause them to suffer from the perfectionistic concerns that affect their performance.

4 - It is also recommended that the researcher that there is a future need to study the perfection of athletes because of the importance of improving the performance of athletes in different sports .