Journal Of the Iraqia University (77-2) 31 October (2026)

ISSN(Print): 1813-4521 OnIline ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/247

التنظيم الذاتي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

م. د فائز كريم صالح عبد الله السلماني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

Self-Adjustment and its Relationship to Psychological Skills among Sports Coaches at Al-Mustansiriya University

Keywords: (Self-Adjustment – Psychological Skills(

Dr. Faiz Karim Saleh Abdullah Al-Salmani
College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على التنظيم الذاتي لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

٢. التعرف على (المهارات النفسية) لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

٣. . التعرف على العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي و(المهارات النفسية) لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

اما فرض البحث فكان : وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي و المهارات النفسية التنظيم الذاتي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية . واعتمد الباحث المنهج ألوصفي بالأسلوب ألمسحي وذلك لملاءمته طبيعة البحث قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية وعددهم (٧٥) مدرب بدرجة ماجستير ودكتوراه بواقع (٤٤) ذكور (٣١) من الاناث اما عينة البحث فقد تالفت من ٦٥ مدربا تم اختيارهم بشكل عمدي كونهم يمثلون مجتمع البحث نفسه (اما الباقيين فلم يرغبوا بالاشتراك بالتجربة البحثية وتم استبعاد (٥) مدربين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية تم اختيرهم عشوائيا واصبح عدد العينة (٦٠) مدربا مدرباً اجريت عليهم التجربة بعد استبعاد ٥ مدربين لاجراء التجربة الاستطلاعية . تم اختيار مقياس التنظيم الذاتي من احد البحوث المشابهة حيث يتكون المقياس من (٧٤) فقرة و تكون الإجابة عليه وفق ثلاثة بدائل ، وهي (دائما) تعطى (٣) درجات و (٢) درجة لـ (أحيانا) ودرجة واحدة للبديل (نادرا) تعطى (١) وبلغت اعلى درجة للمقياس(٢٢٢) درجة اما اقل درجة فكانت (٧٤) درجة . كما استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية من احد البحوث المشابهة ويتكون المقياس يتكون من (٦) مجالات هي : (مهارة القدره على التصور الذهني – مهارة القدره على تركيز الانتباه – مهاره القدرة على الثقة بالنفس – مهارة القدرة على الاسترخاء – مهارة القدره على مواجهة القلق – مهارة القدرة على دافعيه الانجاز الرياضي) . ويتالف المقياس من (٢٤) فقرة ، ويحتوي المقياس على (٦ بدئل (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما) ، وتراوحت درجات البدائل على النحو الأتي : ١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١ وكانت اعلى درجة للمقياس (١٤٤) واقل درجة (٢٤) . قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة وهم مجموعة من مدربي الانشطة الرياضية وعددهم (٥) مدربين في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/١١/٢٣ الساعة العاشرة صباحا في الملعب الخارجي للجامعة المستنصرية وكانت الغاية من التجربة التعرف على مستوى كفاءة مقاسي البحث ومدى صلاحيتهما وملاءمتهما للعينة واتضح

انها مناسبة للعينة وفقراتها واضحة ومفهومة وتم استخراج الشروط العلمية للمقاييس المستخدمة وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١. امتلال مدربي الانشطة الرياضية مستوى جيد من التنظيم الذاتي

٢. امتلاك مدربي الانشطة الرياضية مستوى جيدا من المهارات النفسية

٣. ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين التنظيم الذاتي و المهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

The research aims to:

.١Identify the level of self-adjustment among sports coaches at Al-Mustansiriya University

.٢Identify the psychological skills of sports coaches at Al-Mustansiriya University

.٣Identify the relationship between the level of self-adjustment and psychological skills among sports coaches at Al-Mustansiriya University

The research hypothesis is: There is a statistically significant correlation between self-adjustment and psychological skills. The researcher adopted the descriptive survey method, as it was suitable for the nature of the research. The researcher purposively defined the research population as sports activity coaches at Al-Mustansiriya University, totaling (75) coaches with Master's and Doctoral degrees, comprising (44) males and (31) females. The research sample consisted of 65 coaches, selected purposively as they represented the research population. (The remaining coaches did not wish to participate in the research experiment.) (5 coaches were excluded to represent the pilot study, and they were randomly selected, resulting in a sample size of (60) coaches. The experiment was conducted on these 60 coaches after the exclusion of the 5 coaches for the pilot study.) The Self-Adjustment Scale was selected from a similar study. The scale consists of (74) items, and responses are based on three options: (Always) (3 points), (Sometimes) (2 points), and (Rarely) (1 point). The highest score on the scale was (222). The highest score was 144, and the lowest was 74. The researcher also used a psychological skills scale from a similar study. This scale consists of six domains: mental visualization, attention span, self-confidence, relaxation, anxiety management, and athletic achievement motivation. The scale comprises 24 items and six alternatives (very high, high, moderate, low, very low, and not applicable at all). The scores for these alternatives were as follows: 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, and 6=1. The highest score was 144, and the lowest was 24.

The researcher conducted a pilot study on a sample of five sports coaches from both the research population and an external sample. The pilot study took place on Sunday. On November 23, 2025, at 10:00 AM, at the outdoor stadium of Al-Mustansiriya University, the experiment aimed to determine the effectiveness, validity, and suitability of the research scales for the sample. It was found that the scales were appropriate for the sample, their items were clear and understandable, and the scientific criteria for the scales were established. After presenting, analyzing, and discussing the results, the following conclusions were reached:

1-Sports coaches possess a good level of self-acceptance.

2-Sports coaches possess a good level of psychological skills.

3- A statistically significant correlation was found between self-acceptance and psychological skills among sports coaches at Al-Mustansiriya University.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعتمد تقدم الشعوب على بالدرجة الاولى على اعداد كوادرها البشرية ، وعلى السلامة الجسمية والعقلية والخلقية اضافة الى القدرة على التكيف مع الاحداث وحل المشاكل و التصدي لها ، وبما لنضمن النفع من ايجابياتها والوقاية من سلبياتها ،. لان الامم تقاس بقدرة ابناءها بما يمتلكون من قدرات وامكانيات و تحمل اعباء المسؤولية وان يكونوا على قدرٍ كبير المهارات الحياتية والنفسية بما يحقق تقدمه وتماسكه و تقع مسؤولية اعداد الكوادر البشرية المتخصصة التي تحتاجها خطط التنمية خصوصا في الجامعات من مستلزمات تقدم هذه الجامعات وعليه ينبغي أن تعمل الجامعة من خلال تطوير برامجها وانشطتها العلمية اضافة الى الانشطة الرياضية لدى افرادها من المدربين كقوة موجهة ودافعة لتحسين مستوى الاداء والانجاز للرياضة الجامعية ويعد التنظيم النفسي المؤشر الحقيقي الدال على سلامة الفرد النفسية والفكرية وهو انعكاس طبيعي للسلوك المتزن الذي يودي الى المعرفة الإنسانية والوصول الى الرقي والتفوق، وظهر ذلك من خلال اداء

الافراد وانجازاتهم ولا سيما في المجال الرياضي.ان امتلاك الفرد للمهارات النفسية والتي تعد احد العوامل النفسية التي يحتاجها المدرب في حياته بشكل عام وحياته المهنية بشكل خاص لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية ومن هنا كان لابد من دراسة هذه المهارات ومدى امتلاك المدرب لها من اجل تطبيقها في العملية التدريبية وان تطوير هذه المهارات النفسية للمدرب لا تقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية ,والمهارية لديه حيث أنها تضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية ، مما يؤدي إلى أفضل كفاءة في اداء

ومن خلال ما تقدم فان أهمية البحث الحالي تأتي منسجمة مع تحقيق فرص التوجيه.واستخدام أساليب القياس المناسبة لهذه المتغيرات النفسية للمهارات الرياضية ويمكن إن يقدم هذا البحث ا إضافة علمية جديدة إلى مكتبة التربية الرياضية للمساهمة في تطوير عمل المدرب والارتقاء بمستوى الرياضة الجامعية اسوة بباقي الموسسات واجراء دراسات علمية في هذا الميدان . الوصول للمستوى المتطور في أداء المدرب في الجامعة .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الشخصية باعتباره احد مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة واثناء متابعته للعملية التدريبية الخاصة لاحظ ان اكثي التركيز يكون على التدريب البدني والمهاري دون الاهتمام والتركيز الكافي على الجانب النفسي ونظرا لعدم اعطاءه الاهتمام الكافي لهذه الفئة من ناحية البحث والدراسة و قلة البحوث التي تناولت متغيرات البحث النفسية (التنظيم الذاتي والمهارات النفسية) (و بحسب علم الباحث) ، وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة وإظهار مستوى التنظيم الذاتي وصولاً إلى أيجاد العلاقة بينها وبين المهارات النفسية لديهم عينة من مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية الأمر الذي يشكل ركناً أساسيا من أركان تعزيز مستوى الاداء المدرب وبما ينعكس على تطوير مهارات المدربين النفسية في الجامعات.

3.1 أهداف البحث يهدف البحث إلى:

٤. التعرف على التنظيم الذاتي لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية
٥. التعرف على (المهارات النفسية) لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية
٦. . التعرف على العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي و(المهارات النفسية) لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

.1 .4 فروض البحث :

1. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي و المهارات النفسية التنظيم الذاتي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية .

5.1 مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية
٢٠٢٥-٢٠٢٦.

١-٥-٢ المجال الزماني:الفترة من ٢٠٢٥/١١/١٥ ولغاية ٢٠٢٦/٢/١ .

١-٥-٣ المجال المكاني: الملاعب الخارجية في الجامعة المستنصرية

6.1 التعريف بالمصطلحات

١-٥-١ التنظيم الذاتي : « وهو القدرة على الأداء وحل المشاكل في المواقف الحياتية بنجاح، وفي إطار البيئه الاجتماعية والاقتصادية للفرد » 1

١-٦-٢ المهارات النفسية وهي مهارات عقلية وفكرية تساعد الفرد للوصول الى الحالة المثلى من الاداء: (٢).

٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة واثق عمر موسى (٢٠٠٩) بناء مقياس للتوافق الذاتي لدى طلبة الجامعة (٣) .

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ،وقياس التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد، وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات من طلبة الجامعة في التنظيم الذاتي.تألفت عينة البحث من طلبة جامعة بغداد ، والبالغ عددهم (٥٠٠) مدرب ومدربة من الأقسام العلمية والإنسانية ،وقام الباحث بتحديد سبعة مجالات للمقياس وهي (التنظيم الديني، التنظيم الأسري، التنظيم الاجتماعي، التنظيم الاقتصادي ،التنظيم الانفعالي ،التنظيم الجسمي ،التنظيم المدرسي)، ووضع تعريف لكل مجال بعد أن عرف التنظيم الذاتي بشكل عام،ومن خلال مراجعة الباحث للأدبيات والمصادر ذات العلاقة تمكن من صياغة (٢٧٦) فقرة بصورتها الأولية موزعة على المجالات

السبعة، وبواقع (٢٩) فقرة لمجال التنظيم الجسمي و(٥٧) فقرة لمجال التنظيم الانفعالي و(٤٧) فقرة لمجال التنظيم الأسري و(٤٦) فقرة لمجال التنظيم الاجتماعي و(٢٤) فقرة لمجال التنظيم الاقتصادي و(٣٩) فقرة لمجال التنظيم الدراسي و(٣٤) فقرة لمجال التنظيم الديني،وقد عرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس في كلية التربية والآداب للحكم على صلاحيتها للمكونات الموضوعة فيها وصلاحيتها لقياس التنظيم الذاتي.واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون،الاختبار التائي،تحليل التباين،اختبار توكي) .وأظهرت النتائج تحقيق الهدف الأول للمقياس وهو بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وتحقيق الهدف الثاني من خلال قياس التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة ،وأظهرت عينة البحث أن الطلبة متوافقون نفسيا كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين والمدربات بشكل عام ولصالح المدربين،وخرج الباحث من خلال بحثه بعدة توصيات منها إمكانية استخدام المقياس في مجالات أخرى لغير الطلبة للتعرف على طبيعة توافقهم النفسي .

٢ – ٢ – دراسة : حمدي وداود ٢٠١٨ [٤]

المهارات النفسية وعلاقته بمتغير الجنس والاكتئاب والتوتر لدى طلبة الجامعة الأردنية

هدفت الدراسة إلى :

١. استقصاء الفروق بين المهارات النفسية المتعلقة بالتكيف في جانبين من الجوانب المرتبطة بالصحة النفسية وهما الاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية .

٢. استقصاء الفروق المتعلقة بقوة التحمل النفسي بين الطلاب والطالبات .

المنهج : الوصفي

العينة : تألفت عينة البحث من (٤١٤) طالباً وطالبة من المرحلتين الثالثة والرابعة فكان عدد الإناث ٣٢١ وعدد الذكور ٩٣ وقد تم اختيار العينة عشوائيا وتمثل نسبة ٣٤٪ من مجموع طلبة الثالث والرابع في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية .

النتائج: :

١. وجود فروق في المهارات النفسية بين الطلبة الأكثر توتراً والأقل توتراً.

٢. وجود فروق في المهارات النفسية بين الطلبة الأكثر اكتئاباً والأقل اكتئاباً .

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث اعتمد الباحث المنهج ألوصفي بالأسلوب ألمسحي وذلك لملاءمته طبيعة البحث:

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية وعددهم (٧٥) مدرب بدرجة ماجستير ودكتوراه بواقع (٤٤) ذكور (٣١) من الاناث اما عينة البحث فقد تالفت من ٦٥ مدربا تم اختيارهم بشكل عمدي كونهم يمثلون مجتمع البحث نفسه (اما الباقيين فلم يرغبوا بالاشتراك بالتجربة البحثية وتم استبعاد (٥) مدربين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية تم اختيرهم عشوائيا واصبح عدد العينة (٦٠) مدربا مدرباً اجريت عليهم التجربة بعد استبعاد ٥ مدربين لاجراء التجربة الاستطلاعية .

٣.٣ أدوات البحث

استعان لباحث بالوسائل البحثية الآتية:

١. المصادر العربية.
٢. استمارة التنظيم الذاتي5
٣. استمارة المهارات النفسية *6.

٣-٤ مقياسي البحث:

٣-٤-١مقياس التنظيم الذاتي

تم اختيار مقياس التنظيم الذاتي من احد البحوث المشابهة حيث يتكون المقياس من (٧٤) فقرة و تكون الإجابة عليه وفق ثلاثة بدائل ، وهي (دائما) تعطى (٣) درجات و (٢) درجة لـ (أحيانا) ودرجة واحدة للبديل (نادرا) تعطى (١) وبلغت اعلى درجة للمقياس(٢٢٢) درجة اما اقل درجة فكانت (٧٤) درجة . ويحتوي المقياس على (٥) مكونات وهي:

١. المكون الشخصي و الانفعالي :

٢. المكون الصحي و الجسمي :

٣. المكون الأسري :

٤. المكون الاجتماعي :

٥. المكون الرياضي :

٣-٤-٢ مقياس المهارات النفسية:

استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية من احد البحوث المشابهة [٧] ويتكون المقياس يتكون من (٦) مجالات هي : (مهارة القدره على التصور الذهني – مهارة القدره على تركيز الانتباه – مهاره القدرة على الثقة بالنفس – مهارة القدرة على الاسترخاء – مهارة القدره على مواجهة القلق – مهارة القدرة على دافعيه الانجاز الرياضي) . ويتالف المقياس من (٢٤) فقرة ، ويحتوي المقياس على (٦ بدئل (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما) ، وتراوحت درجات البدائل على النحو الأتي : ١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١ وكانت اعلى درجة للمقياس (١٤٤) واقل درجة (٢٤) .

٣-٥ – . التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة وهم مجموعة من مدربي الانشطة الرياضية وعددهم (٥) مدربين في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/١١/٢٣ الساعة العاشرة صباحا في الملعب الخارجي للجامعة المستنصرية وكانت الغاية من التجربة التعرف على مستوى كفاءة مقاسي البحث ومدى صلاحيتهما وملاءمتهما للعينة واتضح انها مناسبة للعينة وفقراتها واضحة ومفهومة

٣-٦ الشروط العلمية للمقاييس المستخدمة

سعى الباحث إلى أيجاد الشروط العلمية لمقياسي البحث (مقياس التنظيم الذاتي و مقياس المهارات النفسية)وكما يلي :

٣-٦-١الثبات تم اختيار طريقتين للثبات وهما :

٣-٦-١-١طريقة الاعادة

أوجد معامل الثبات عن طريق إعادة توزيع مقياسي البحث على العينة استطلاعية على عينة من مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية وعددهم(٥)مدربين من خارج عينة البحث الأساسية الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١١/٢٤ وأعيد توزيع المقاييس بعد مرور اسبوع أي يوم الاحد الموافق ٣٠/ ٢٠٢٥/١١ إذ أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) أن مقياس التنظيم الذاتي يتمتع بدرجات ثبات عالية بلغت (٧٨,٠) اما مقياس المهارات النفسية فقد بلغت قيمة الثبات (٨٩.٠)

٣-٦-١-٢-معادله الفا كرونباخ (Alfa-Cronbach) من اجل استخراج الثبات بهذه الطريقة تم احتساب درجات كل فقرة من فقرات مقياسي البحث وجمعها ثم حساب التباين الكلي وبلغت درجة مقياس التنظيم الذاتي (٧٦,٠) بينما بلغت درجة مقياس المهارات النفسية (٨٤.٠) ويعتبر معامل ثبات مناسب.

٣-٦-٢ الصدق : اتبع الباحث صدق المحتوى وكما يلي :

٣-٦-٢-١صدق المحتوى (الظاهري) :

تم عرض مقياسي البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين[٨] لغرض الحكم على صلاحية مجالات وفقرات المقاييس وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية المقياس من ناحية مناسبته للعينة وللغرض الذي وضع من اجله بمقياس وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري . التجربة الأساسية للبحث بعد ان تم التأكد من الأسس العلمية لمقياسي البحث قام الباحث بتوزيع مقياسي البحث على أفراد عينة البحث الأساسية المتمثلة بمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية من خلال الاتصال الفردي المباشر من قبل الباحث والفريق المساعد وشرح اهداف التجربة واكد على ضرورة الإجابة عن جميع الاسئلة في الاستبانة وتمت التجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق ١٣/ ٢٠٢٦/١ في الساحات والملاعب الخارجية للجامعة المستنصرية وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتفريغ البيانات تمهيدا لادخالها في التحليل الاحصائي .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث باستخدام الوسائل الآتية:

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- معامل ارتباط بيرسون .
- معادلة سبيرمان براون .
- المتوسط الفرضي .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

سوف يتم عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها لغرض التحليل الاحصائي وبحسب اهداف البحث: وكما يلي :

٤-١ الهدف الاول : التعرف على التنظيم الذاتي لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

جدول (١)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس التنظيم الذاتي لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بحسب ابعاد المقياس

التسلسل	ابعاد المهارات النفسية	وسط الحسابي	حراف المعيار	وسط الفرضي	اختبار التائي لعينة واحدة		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
١	لمكون الشخصي والانفعالي	١١.٤٠	٤.٩٨	١٠	٢.٨٠	٢.٤٤	معنوي
٢	المكون الصحي والجسمي :	١٠.٢٤	٣.٣٢		٢.٩٠		معنوي
٣	المكون الأسري	١٢.٩٨	٣.٠٩		٢.٣٠		معنوي
٤	المكون الاجتماعي :	١٠.٩٤	٤.٤٣		٢.٠٨		معنوي
٥	المكون الرياضي	١٢.٨٩	٣.٧٦		٢.٣٣		معنوي

قيمة (ت) الجدولية =(٢.٤٤) عند نسبة خطأ ≤ (٠.٠٥) وبدرجة الحرية (٥٩)

من خلال الجدول (١) نجد ان جميع القيم التائية المحسوبة لكل بعد من الابعاد الخمسة للمقياس هي اعلى من القيم التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني ان مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الذاتي.

والجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية لمقياس التنظيم الذاتي لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بشكل عام

جدول (٢)يبين المعالم الاحصائية لمقياس التنظيم الذاتي لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بشكل عام

	الحسابي	المعياري	الفرضي	رية	تائية		الدلالة

يبين الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي لمقياس التنظيم الذاتي والتي بلغت (١٦٧) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (٢.٧٨) اما المتوسط الفرضي فكان (١٤٨) و بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤.٦٦) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة(٢.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٩)، وهذا يعني ان الفروق التي ظهرت هي فروقا معنوية.

٤-٢ الهدف الثاني التعرف على المهارات النفسية لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بحسب المجالات

جدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس المهارات النفسية لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بحسب ابعاد المقياس

ابعاد المهارات النفسية	وسط الحسابي	انحراف المعياري	وسط الفرضي	اختبار التائي لعينة واحدة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
القدره على التصور	١٧.٤٣	٤.٩٨	١٤	٤.٨٧	٢.٤٤	معنوي
القدره على الاسترخاء	١٨.٢١	٣.٣٢		٥.٩٨		معنوي
القدره على مواجهة القلق	١٨.٩٩	٣.٠٩		٥.٣٢		معنوي
القدرة على التركيز الانتباه	١٧.٥٤	٤.٤٣		٤.٧٨		معنوي
الثقة بالنفس	١٨.٨٧	٣.٧٦		٥.٨٨		معنوي
دافعية الانجاز الرياضي	١٧.٨٧	٦.٧٠		٥.١٣		معنوي

قيمة (ت) الجدولية =(٢.٤٤) عند نسبة خطأ ≤ (٠.٠٥) وبدرجة الحرية (٥٩)

من خلا الجدول(٣) نجد ان جميع القيم التائية المحسوبة هي اعلى من القيم التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية(٥٩) ، مما يعني ان مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية يتمتعون بدرجة عالية من المهارات النفسية والجدول (٤) **يبين المعالم الاحصائية لمقياس المهارات النفسية لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بشكل عام**

جدول (٤)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس المهارات النفسية لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية بشكل عام

العينة	وسط الحساب	انحراف المعياري	وسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى االدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٦٠	١٩٠	٤.٧٠	٧٢	٥٩	٥.٦٠	٢.٤٤	معنوي

نجد من خلال الجدول (٤) أن الوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية قد بلغ (١٩٠) والانحراف المعياري (٤.٧٠) ، وان المتوسط الفرضي كان (٧٢) و بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤.٦٠) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (٢.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة الحرية (٥٩)، وهذا يعني ان الفروق التي ظهرت فروقا معنوية مما يدل على تمتع عينة البحث بدرجة جيدة من المهارات النفسية .

٤-٣ *عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس (المهارات النفسية) وابعاد مقياس (التنظيم* الذاتي)

جدول (٥)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس (المهارات النفسية) وابعاد مقياس (التنظيم الذاتي)

ابعاد المهارات النفسية	ابعاد التنظيم الذاتي		
	كون الشخصي والانفعال	الصحي والجسمي	الأسري و الاجتماعي والرياضي
القدره على التصور	.١٢٥	.٢٢٠(*)	.٠٥7
القدره على الاسترخاء	.٠٧٠	.٠١٨	.٢٠٤(**)
القدره على مواجهة القلق	.١٣٩	.٠٦٨	.٠٧٠
القدره على التركيز الانتباه	.١٩٠	.٠٥٣	.٠٤٩

الثقة بالنفس	.١٢١	.٢٠٤(**)	.٠٩٢
دافعية الانجاز الرياضي	.٠٩٢	.١٤٩	.٤٤٤(**)

قيمة (ر) الجدولية =(٠.٢٣٠) عند نسبة خطأ ≤ (٠.٠٥) وبدرجة الحرية (٥٩)

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل التنظيم الذاتي و المهارات النفسية

المتغير	سَ	ع	المتوسط الفرضي
مقياس التنظيم الذاتي	167	2.78	١٤٨
مقياس المهارات النفسية	190	4.70	٧٢

نلاحظ من الجدول (٦) أن الوسط الحسابي التنظيم الذاتي قد بلغ (١٦٧) والانحراف المعياري كان (٢.٧٨) ،، وان المتوسط الفرضي للتوافق النفسي كان (١٤٨) وعند مقارنته بالوسط الحسابي (١٦٧) يتبين انه اعلى من الوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث يتمتعون بتوافق ذاتي عالي اما الوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية كان (١٩٠) والانحراف المعياري كان (٤.٧٠) ، والمتوسط الفرضي كان (٧٢) وهو اعلى من الوسط الحسابي والبالغ (١٩٠) وبذلك فان عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من المهارات النفسية .

٤-٤ تفسير النتائج ومناقشتها :

التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لمدر بي لمدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي و المهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

الواقع إن نجاح العملية التدريبية لا تتحقق من خلال اكتساب المدرب للتوافق الذاتي فحسب حيث ان القدرة على السيطرة والتحكم في السلوك لايتم الا من خلال تنظيم مهاراته النفسية للوصول الى عملية السيطرة والتحكم في مستوى الاداء المهاري للاعب , ويتوقف نجاح العملية التدريبية من خلال تنظيم المهارات النفسية للمدربين من خلال امكانية التعرف على الخصائص النفسية المرتبطة بهذه المهارات فهي تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للاعب," ان من أهم ما يميز امتلال المهارات النفسية هي الابتعاد عن التوترات النفسية التي ترافق الاعب وهذه الحالة يطلق عليها المهارات المثلى (٢). ترى الباحث في هذه العلاقة المعنوية الى ان مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية هم اصحاب خبرة طويلة في هذا المجال ويمتلكون مهارات نفسية توهلهم للارتقاء بالجانب النفسي مما ساعد على تجاوز العقبات والصعوبات التي تواجههم اثناء العملية التدريبية فضلا عن انهم قد وصلوا الى الدرجة جيدة من الاعداد النفسي والذي مكنتهم من السيطرة وتحسين التنظيم الذاتي لديهم ."ان الاعداد يوثر بشكل كبير على سلوك الفرد واداءه و يساعد في عملية البحث عن الاخفاقات التي تؤثر في الاداء اللاعب مما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة الاداء سواء كان على المدى القصير او الطويل "(١). وهذا ما يؤكد رضا " ترتبط مهارة التنظيم الذاتي كمهارة نفسية المميزة حيث تساهم في رفع مستوى الاداء (٣).

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥- ١ الاستنتاجات

٤. امتلال مدربي الانشطة الرياضية مستوى جيد من التنظيم الذاتي

٥. امتلاك مدربي الانشطة الرياضية مستوى جيدا من المهارات النفسية

٦. ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين التنظيم الذاتي و المهارات النفسية لدى مدربي الانشطة الرياضية في الجامعة المستنصرية

٥. ٢ التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي ظهرت يوصي الباحث بما يأتي:

١- تنظيم دورات مكثفة بالإرشاد النفسي لتحسين وتطوير مستوى التنظيم النفسي.

٢- اجراء دراسة حول التنظيم الذاتي وعلاقته بسمات الشخصية .

٣- اجراء دراسة حول المهارات النفسية وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل الصلابة النفسية , الصلابة النفسية .

المصادر :

[1]– حمدي وداود ، حمدي وداود , المهارات النفسية وعلاقتها بمتغير الجنس والاكتئاب والتوتر لدى طلبة الجامعة الأردنية , مجلة الدراسات التربوية , المجلد ٢٧ , العدد ١ , ٢٠١٨ , ص٤٤ – ٤٥ .

- **عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي : بناء مقياس للتوافق الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– رسالة الماجستير ٢٠١٦**

- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،٢٠٠٢.

- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , ط١(دار الفكر العربي , القاهرة, ١٩٩٨.

- – محمود الأطرش : تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم . بحث علمي، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الأنسأنية مجلد٢٢ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –نابلس –فلسطين ٢٠١٨م.

- محمود عبد الفتاح عنان ؛ سيكلوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، الطبعة الاولى . القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

- واثق عمر موسى التكريتي ؛ بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية الآداب ، ٢٠٠٩

. Suinn. R. M. Psycology in Sport, 3rd edition, India, Surjeet publications, 1994,

الملاحق

ملحق (١)

مقياس التنظيم الذاتي بحسب الابعاد

١– المكون الشخصي والانفعالي :

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر بتوافقي الذاتي رغم الصعوبات التي تواجني في تدريب			
٢	اعامل جميع افراد الفريق بكل عدالة			
٣	أعتمد على ذاتي في تلبية احتياجات الفريق			
٤	أتضايق عندما توبخني الادارة رغم انجازاتي			
٥	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء التدريب .			
٦	أنا مدرب متميز بادائي التدريبي			
٧	افتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع الادارة			
٨	لا احب توجيه اللوم لشخصي فقط عند الخسارة			
٩	عندما تدعمني الادارة تزداد رغبتي بتحقيق الفوز للفريق			
١٠	أدائي فريقي في التدريب أفضل من المنافساة			
١١	يرتفع مستواي الاعبين عند اللعب خارج اروقة الجامعة			
١٢	اطمع للوصول بالفريق لاعلى المراتب العليا			
١٣	أشعر بالخذلان عندما يخفق افراد الفريق في تحقيق الفوز			
١٤	أشعر بثقتي العالية عندما يحقق الفريق انجاز .			
١٥	أحب حل مشاكل الفريق اللاعبين في امور التي لاتخص التدريب			

الصحي والجسمي :

ت	*الفقرات*	*دائما*	*أحيانا*	*نادرا*

١	أشعر باضطراب في معدل النبض عند بذل جهدا بدنيا اضافيا			
٢	اهتم كثيرا بمظهري الرياضي خصوصا امام فريقي			
٣	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التدريب			
٤	اشعر بالتوار قبل المنافسة			
٥	احاول تهدئة الاعبين قبل المنافسة			
٦	اشجع افراد الفريق على المواصلة والتدريب رغم الخسارة			
٧	يميزني اسلوبي التدريبي عن باقي المدربين			
٨	اقوم بمضاعفة جهدي البدني عند اقتراب المنافسة			
٩	احاول ان اكون مهيأ نفسيا قبل المنافسة			
١٠	أنا واثق من قدراتي وامكانياتي البدنية والنفسية			
١١	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة			
١٢	ضغوط التدريب لا تؤثر في قدراتي البدنية			
١٣	دعم الادارة للفريق تجعلني اقدم كل ما لدي من قدرات وامكانات.			

الأسري :

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر ان عائلتي فخورة بي.			
٢	الدعم الذي تقدمه الادارة لايكفي لي او لاسرتي			
٣	يحاول افراد اسرتي مواساتي عند حدوث الخسارة			
٤	تحاول اسرتي منعي من تقديم جهد اضافي للفريق دون دعم الادارة			
٥	تفتخر بي عائلتي عند الحصول على مرتبة متقدمة			
٦	حضور أسرتي للمنافسة يعطيني دعما اضافيا			
٧	اجد ان الحياة الاسرية الهادئة تنعكس على ادائي وانجازاتي			
٨	تثق بي أسرتي بقدراتي وتراعي ظروفي التدريبية.			
٩	اجد ان اسرتي لاتبالي بعملي التدريبي			
١٠	المشاكل الاسرية تنعكس على ادائي التدريبي			
١١	اتمنى ان يحذوا ابنائي حذوي بالاتجاه الرياضي			
١٢	اجد ان الاسرة هي مصدر قوة لكل فرد			

الاجتماعي :

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
١	علاقاتي طيبة بالاخرين بالوسط الرياضي وخارج الوسط ايضا			
٢	أصغي لرأي زملائي وأعمل بنصائحهم .			
٣	اقتدي بالمدربين العالميين واحاول تكوين بصمة خاصة بي.			
٤	أشارك اللاعبين في مناسباتهم الاجتماعية .			
٥	ينتابني الفرح حيث تكتب عنا الصحافة والاعلام .			

٦	اشارك في الكرنفالات الرياضية التي تقيمها الجامعة			
٧	أشعر بالراحة عندما نلعب مع فريق اضعف من فريقي .			
٨	لايعجبني حدوث مشاكل خاصة بين الاعبين			
٩	لا ارغب بالتدخل بالبرنامج التدريبي الخاص بي من قبل الادارة			
١٠	على الاخرين احترام اداء الفريق حتى في حالة الاخفاق.			
١١	الجا الى عمل تغييرات في الفريق بصورة مستمرة .			
١٢	اعتذر لو أخطأت بحق زملائي			
١٣	ابتعد عن المناسبات غير الرياضية التي تقيمها الجامعة			
١٤	اعتقد ان مشاكل افراد الفريق هي سبب الخسارة			
١٥	الجا الى العصبية والتجاوز عندما يكون اداء الفريق ليس بالمستوى المطلوب			

الرياضي :

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
١	اتخذ من عملي التدريبي مهنة وليس هواية او رغبة .			
٢	يصعب علي ممارسة عملي التدريبي بشكل صحيح بسبب غياب افراد الفريق عن حضور التدريبات .			
٣	أتبع التخطيط المبني على اسس علمية في التدريب في التدريب .			
٤	افكر في تغيير تخصصي الرياضي			
٥	أتجنب المنافسات مع الفرق القوية .			
٦	أشعر بقلة الاهتمام الإعلامي بالرياضة الجامعية			
٧	ادرب الفريق بحسب خبرتي التدريبية وليس كما تطلبه مني الادارة .			
٨	إدارة الجامعة لا توفر للفريق الحاجات الضرورية في التدريب للاعبين .			
٩	الملاعب الرياضية في الجامعة تفتقر الى الصيانة			
١٠	أجد صعوبة في أداء المنهج التدريبي في ظل حرارة الجو .			
١١	لا ابذل جهدا في التدريب لاني لا اعمل بنظام المكافاة			
١٢	يهمني الفوز أكثر من الجائزة .			
١٣	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض اللاعبين .			
١٤	أشعر بالرضا عن مستواي التدريبي .			
١٥	إدارة الفريق تثق بإمكانياتي الرياضية .			
١٦	يوجد ازمة ثقة بين الإدارة والمدرب			
١٧	أناقش الادارة في بعض الأمور التدريبية .			
١٨	اوقات التدريب قليلة حيث تقتصر على اوقات دوام الجامعة فقط			
١٩	اجد ان الادارة تفتقر لدعم الفريق في حالة الفوز			

---

1 (١) Suinn. R. M. Psycology in Sport, 3rd edition, India, Surjeet publications, 1994, p. x.

٢() محمود عبد الفتاح عنان ؛ سـيكلوجية التربية البدنية والرياضـة النظرية والتطبيق والتجريب ، الطبعة الاولى (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص٧٠٦

([٣]) واثق عمر موسى التكريتي ؛ بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية الآداب ، ٢٠٠٩) ص٢-١٤١ .

[٤]- حمدي وداود ، حمدي وداود , المهارات النفسية وعلاقتها بمتغير الجنس والاكتئاب والتوتر لدى طلبة الجامعة الأردنية , مجلة الدراسات التربوية , المجلد ٢٧ , العدد ١ , ٢٠١٨ , ص٤٤ - ٤٥ .

[5] **عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي : بناء مقياس للتوافق الذاتي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- رسالة الماجستير٢٠١٦**

[٧٧] محمود الأطرش : تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم . بحث علمي، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الأنسأنية مجلد٢٢ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -نابلس - فلسطين ٢٠١٨م.

[٨] * الخبراء

ا.د زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / تخصص علم النفس

ا.م . .د اسيل ناجي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / تخصص علم النفس

ا.م. د زعلي نوري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / تخصص علم النفس

(١) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث , ط١(دار الفكر العربي , القاهرة, ١٩٩٨) ص٢٣٣.

(٣) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،٢٠٠٢)،ص١٣.