

## تأثير برنامج نفسي في المهارات النفسية للاعبين شباب اندية بغداد الدوري الممتاز لكرة القدم

حيدر طالب جاسم<sup>1</sup>، أ.د. اسعد لازم علي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> طالب دكتوراه, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بغداد: [hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq)

<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بغداد: [Asaad.ali@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:Asaad.ali@cope.uobaghdad.edu.iq)

### مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى تطبيق مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للشباب للموسم 2021 - 2022، عينة البحث قد بلغت (30) لاعبا، وبعد اكمال جميع متطلبات البحث واستخراج النتائج فقد تم التوصل الى تطبيق مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي الشباب اندية بغداد لكرة القدم وتكون المقياس من (50) عبارة موزعة على (5) مجالات وهي (القدرة على التصور، القدرة على التحمل النفسي، القدرة على الصلابة العقلية، دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على الاتزان الانفعالي)، ومن اهم استنتاجات الدراسة التوصل الى عدة نتائج منها ان نتيجة الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التجريبيّة كانت معنويّة ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على اهمية اتباع الاعداد النفسي بشكل مباشر قبل الدخول الى الوحدات التدريبيّة، وايضاً كانت العينة الضابطة اظهرت نتائجها معنويّة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، لكن عند الرجوع الى جدول اقل الفروق المعنويّة يتبين لنا تفوق العينة التجريبيّة وهذا يدل على الافضلية التي حصلت عليها العينة التجريبيّة نتيجة حصولها على برنامج ارشادي نفسي، وهنا اوصى الباحثان على ضرورة تدعيم وتعزيز جميع المجالات النفسية وعدم اهمال جانب معين، كما اوصى بضرورة ان يكون تدريب المهارات النفسية من ضمن المناهج التدريبيّة التي يعمل عليها المدرب سواء في فترات الاعداد او في فترة المنافسة كون لاعب كرة القدم يحتاج بصورة مستمرة الى هذه المهارات حتى يستطيع مواجهة ضغوط التدريب ذات المستوى العالي.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج النفسي، المهارات النفسية، لاعبي، كرة القدم.

### The effect of a psychological program on the psychological skills of the youth players of Baghdad Premier League football clubs

Hayder Talib Jasim<sup>2</sup>, Prof Dr: Assad Lazim Ali<sup>2</sup>

<sup>1</sup> PhD student , College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad

<sup>2</sup> College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad



## Abstract

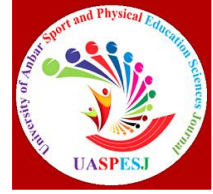
The study aimed to apply a measure of the psychological skills of the youth football players of Baghdad clubs participating in the Iraqi Premier League in youth football for the season 2021-2022, The research sample consisted of (30) players, The psychological skills scale was applied to the youth players of Baghdad football clubs, and the scale consisted of (50) phrases, And that the scale consists of (5) domains, which are (the ability to visualize, the ability to psychological endurance, the ability to mental toughness, the motivation for athletic achievement, the ability to emotional balance), That of the search results is The result of the pre and post tests for the experimental research sample was significant in favor of the post test, The result of the control sample was also significant, but at a lower rate than the result of the experimental sample, This indicates the need to follow the psychological preparation directly before entering the training units, The researchers recommend the need to strengthen and train all psychological fields, The training of psychological skills must be among the training curricula that the trainer works on during the period of public and private preparation and the period of competitions, So that the player can face all the pressures of high-level training and competition.

**Keywords :** psychological programme, psychological skills, soccer.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من اهم الالعاب الرياضية واكثرها جماهيرياً على مستوى العالم وتمارس من كلا الجنسين ولجميع الاعمار مع سهولة في ممارستها اذ يمكن لعبها في اي مكان متوافر لبساطة مستلزماتها لما تتمتع به من مميزات عديدة منها التشويق والاثارة المستمرة اثناء المباراة والتنافس الشديد بالإضافة الى قدرتها على بناء الجانب البدني والصحي والنفسي وتنمي القدرة على اكتساب العديد من المهارات والقدرات، كما تمتاز بالتنوع الكبير في مجريات اللعب والتنافس بين المنتخبات والاندية العالمية، وبذلك اصبحت من اهم المؤثرات الاجتماعية والاقتصادية في مختلف دول العالم، كما وتعد كرة القدم احدى الالعاب الرياضية التي تعتمد على ضرورة امتلاك اللاعب للعديد من المهارات النفسية لمجابهة سرعة المباراة وضغط المنافسين والجمهور بشكل عام، وبشكل خاص في المباريات التي تتميز بقوة المنافسة على طول فترات المباراة والتي احيانا تصل الى اوقات حاسمة للنتائج كالدقائق الاخيرة من المباراة او المحافظة على النتيجة المحققة او تمتد المباريات لأوقات اضافية تتطلب التركيز العالي مع امتلاك مهارات نفسية لمواجهة جميع تلك الضغوط.



لذلك فإن اللاعب المتميز هو القادر على امتلاك المهارات النفسية والقدرات البدنية والمهارية الضرورية اذ تعد واحدة مكتملة للأخرى فمن الضروري ان يمتلك اللاعب الجانبين كليهما لكي يستطيع الاستمرار بتقديم الاداء المتميز وتطبيق الخطط والواجبات الموكلة اليه، فإن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعب ترفع من معنوياته وحالته النفسية وتجعله يتحرك بثقة عالية داخل الملعب ويعمل على تطبيق الواجبات بدقة.

يذكر (الخليفي، 2000) البرنامج النفسي "عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تهدف الى أوصول الافراد لتحديد العوامل التي تمكنهم من الازدهار وتحسين ادائهم"<sup>(1)</sup>.

اما المهارات النفسية فيذكر (علاوي، 2002) هي "عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب مثلما هو الحال في المهارات العضلية، وفي علم النفس يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة الى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية"<sup>(2)</sup>.

بينما عرفتها (الخفاف، 2002) بأنها "مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق افضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب"<sup>(3)</sup>.

وتكمن أهمية البحث في كونه يهتم بعدة امور منها الاعتماد على اداة قياس مبنية وفق اسس علمية تساعد على معرفة مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي شباب اندية بغداد للدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والعمل على توفير هذه المعلومات الى مدربي الاندية وذلك للمحاولة في تقويم الواقع الذي يمر به لاعبي كرة القدم الشباب مما يساعد على تطوير عمل مدربي الاندية، وبالتالي العمل على تحويل الاهداف الى واقع بحيث يتعامل هذا الواقع مع عمل للاندية الرياضية لكرة القدم وبالتالي ستعود بالنفع على البناء النفسي للاعبين والذي يصاحب البناء البدني والمهاري والارتقاء بمستوى اللعبة.

## 2-1 مشكلة البحث

يعاني العديد من لاعبي الاندية وخاصة لاعبي الفئات السنية من مشكلة قلة الاهتمام بالجانب النفسي، علما ان هذا الجانب هو احد مقومات العملية التدريبية فمن الضروري ان يكون اللاعب على افضل صورة من الناحية النفسية حتى يتمكن من مواجهة ضغوطات التدريب والمنافسة ذات المستوى العالي.

لوحظ ان هناك مشكلة في ان بعض المدربين يهتمون بالجانب النفسي لكن هناك العديد من المدربين يهملون هذا الجانب المهم، والذي يعد من الجوانب الاساسية في تكوين شخصية اللاعب وبناء قدراته وربطه بالجانب البدني والمهاري، فهناك العديد من اللاعبين الذين يتم اعدادهم بدنياً ومهارياً ولكن يتم اهمال الجانب النفسي فيتعرض هؤلاء اللاعبون الى مواقف نفسية غير مؤهلين لمواجهةها مما يؤدي لفقدان اللاعب في وقت يكون المدرب بأمس الحاجة له، لذلك فمن الضروري ان يمتلك مدربي فئة الشباب وسيلة علمية يتعرفوا من خلالها على مدى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية لمواجهة ضغوطات التدريب والمنافسة،

1. ابراهيم محمد الخليفي: الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، بغداد، مجلة كلية التربية، 2000، ص158.

2. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص192.

3. نعم خالد الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002، ص11.

وايضاً يمكن توضيح مشكلة البحث من خلال السؤال التالي هل ان البرنامج النفسي للاعبي شباب اندية بغداد لكرة القدم الخاص بالمهارات النفسية قد يساعدهم في مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة؟

### 3-1 اهداف البحث

- التعرف على درجة المهارات النفسية لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير برنامج نفسي في المهارات النفسية لدى لاعبي شباب اندية بغداد الدرجة الممتازة لكرة القدم.

### 4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد الدرجة الممتازة بأعمار (17-19) سنة

2-4-1 المجال المكاني: نادي الطلبة - بغداد

3-4-1 المجال الزماني: الفترة الزمنية 2022/04/15 لغاية 2022/06/07.

### 5-1 الدراسات السابقة

- دراسة (بارد عبد العالي، 2017) (4) بعنوان " التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" والتي هدفت الى معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني، وفي بعد القدرة على التركيز الذهني، وفي بعد القدرة على الثقة بالنفس، وفي بعد القدرة على مواجهة القلق، وفي بعد القدرة على الاسترخاء، وفي بعد دافعية الانجاز الرياضي، وتم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية ورقلة وعينة البحث تكونت من (120) تلميذاً.

- دراسة (عون، 2008) (5) بعنوان " تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم اليمينية سن 15-18 سنة " والتي هدفت الى وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم، والتعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " الاسترخاء- التصور - تركيز الانتباه " و مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، تكونت عينة البحث من اللاعبين تحت سن (18) سنة وبعدهد (40) لاعب وتم استبعاد (10) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية، وتقسيم المتبقي من العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تتكون من (15) لاعبا.

### 1-5-1 مناقشة الدراسات السابقة

تختلف الدراسات السابقة في المجتمعات التي تم دراستها واختلفت طرق اختيار عينات الدراسات السابقة والمشاكل التي تم دراستها ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها، وتشابهت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في متغير المهارات النفسية والبرنامج النفسي الذي يعده الباحث، واختلفت هذه الدراسة عن الدراسات

<sup>4</sup> بارد عبد العالي: التربية الرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة شهادة ماجستير، الجزائر، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة، 2017.

<sup>5</sup> عدنان مقل عون: تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم , مذكرة شهادة الماجستير، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة، 2008.



السابقة من خلال تغيير المجالات التي يتضمنها مقياس المهارات النفسية وايضاً اختلاف مجتمع الدراسة واختلاف اللعبة اذ كانت الدراسة الحالية تهتم بمجتمع لاعبي كرة القدم فئة الشباب في العراق.

## 2- منهج البحث وإجراءاته

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذي الأسلوب المسحي، والمنهج التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، وكونه "يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة مما يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات وأخرى وانه يوضح العلاقة بين الأثر والسبب بشكل دقيق"<sup>(6)</sup>.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

واشتمل مجتمع البحث على اختيار مجتمع البحث عمدياً والمتمثل بلاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد الدرجة الممتازة بأعمار (17-19) سنة، المشاركين في دوري الشباب للموسم (2022) والمسجلة لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، والبالغ عددها (9) أندية، ومجموع اللاعبين الكلي (240) لاعبا، اما عينة البحث فتم اختيار (30) لاعبا من لاعبي شباب نادي الطلبة من غير حراس المرمى، وتم توزيعهم على العينات بالطريقة العشوائية كما مبين في جدول رقم (1).

#### جدول رقم (1) يبين توزيع عينة البحث

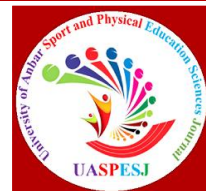
ت	العينة	عدد اللاعبين
1.	عينة التجربة الاستطلاعية	10
2.	عينة المجموعة التجريبية	10
3.	عينة المجموعة الضابطة	10

### 3-2 اعداد مقياس المهارات النفسية

#### 1-3-2 وصف المقياس

من اجل التوصل الى معرفة هل تمتلك عينة الدراسة المهارات النفسية تم الاعتماد على مقياس المهارات النفسية الذي بناه (جاسم و علي، 2022)، والذي يتكون من (50) عبارة والذي كان يتضمن (5) مجالات وهي (القدرة على التصور، القدرة على التحمل النفسي، القدرة على الصلابة العقلية، دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على الاتزان الانفعالي).

<sup>6</sup> محمد حسن علاوي؛ اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص129.



## 2-3-2 مفاتيح التصحيح

أعتمد الباحثان طريقة (Likert، 1979)<sup>(7)</sup>، إذ ان هذه الطريقة معتمدة في العديد من المقاييس لما تتمتع به من مواصفات تسهل عملية القياس وتتناسب مع طبيعة البحث، وتم وضع مقياس (خماسي) متدرج امام كل عبارة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق عليه تماماً)، وتم ترتيب سلم الدرجات (1،2،3،4،5) للعبارات الايجابية، والدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية وعلى وفق ذلك فإن اعلى درجة يحصل عليها الشخص هي (250) واقل درجة هي (50) ودرجة الحياد (150)، وتم ترتيب سلم الدرجات حسب شدة الموافقة والرفض.

## 4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعبين وذلك في يوم الجمعة الموافق 2022/4/15، وذلك للتأكد من وضوح اسئلة المقياس وامكانية العينة للاستجابة لعبارات المقياس والوقت المستغرق للإجابة والتعرف على الادوات الضرورية التي يحتاجها الباحث في عملية تطبيق المقياس.

## 4-2 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتطبيق مقياس المهارات النفسية على عينة التطبيق والبالغ عددهم (20) لاعبا، وذلك للفترة من 2022/4/16 لغاية 2022/4/16.

بعدها قام الباحثان بتنفيذ مفردات البرنامج النفسي الذي اعده الباحثان وذلك من خلال اعطاء جلسات ارشادية عددها (24) جلسة بنظام ثلاث جلسات في الاسبوع وللأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، وذلك قبل بداية الوحدات التدريبية للفريق، وكان زمن الجلسة يتراوح بين (25-30) دقيقة. حول محاور مقياس المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور، القدرة على التحمل النفسي، القدرة على الصلابة العقلية، دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على الاتزان الانفعالي)، وذلك خلال فترة من 2022/4/17 لغاية 2022/6/5. قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وذلك من خلال تطبيق مقياس المهارات النفسية على العينتين التجريبية والضابطة وذلك يوم 2022/6/7، وبنفس ظروف الاختبارات القبلية.

<sup>7</sup> Anastasia, A: Psychological Testing. New York, The Macmillan, 1979, P.3.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها

#### 1-3 عرض النتائج

بناءً على بيانات الدراسة يعرض الباحثان النتائج التي تم الحصول عليها من استمارات الاستبانة البالغة بعد تفرغها وإجراء المعالجات الإحصائية لها، إذ اظهرت لنا النتائج ما مبين بالجدول (2) و(3).

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		المقاييس
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	7.305	2.1354	15.600	6.56591	118.0000	4.11501	102.4000	مهارات نفسية

\* معنوي عند مستوى خطأ > (0.05).

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		المقاييس
					ع	س	ع	س	
معنوي	.009	3.338	2.9356	9.8000	4.32563	96.6000	5.66078	106.400	مهارات نفسية

\* معنوي عند مستوى خطأ > (0.05).

#### 2-3 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (2) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المقياس الكلي نتمكن من معرفة ان عينة البحث التجريبية قد كانت ذات فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات النفسية ولصالح الاختبار البعدي، وايضا من خلال ملاحظة النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المقياس الكلي نتمكن من معرفة ان عينة البحث الضابطة كانت ذات فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات النفسية.

لكن عند ملاحظة الجدول رقم (4) والذي يوضح اقل فرق معنوي بين المجاميع للاختبارات البعدية نلاحظ ان عينة البحث التجريبية قد تفوقت وهذا ما يدل على فرق لصالح كونها حصلت على برنامج ارشادي نفسي مصمم من قبل الباحثين والذي ساعد على امتلاك عينة البحث التجريبية للمهارات النفسية وبشكل افضل من عينة البحث الضابطة التي كانت تأخذ ارشادات من قبل المدرب بصورة روتينية متداولة عند العديد من تدريبي الفئات السنوية، إذ يذكر (العبادي، 2013) ان اختيار التمرينات المناسبة والتدريب عليها يعطي نتائج ايجابية مباشرة وان البرامج التدريبية والتوجيهية اذا ما بنيت وفق اسس علمية مدروسة واعتمدت على



المصادر العلمية ستكون نتائجه ايجابية ومباشره للمجموعة التي عملت وفق هذ الاسس<sup>(8)</sup>، لذلك يجب العمل على تطويرها بشكل افضل حتى تساعد اللاعبين على مواجهة الظروف الصعبة والمتنوعة منها ظروف التمارين الشاقة وتتالي المباريات التنافسية الصعبة وهذا ما يتطلب من اللاعب العديد من القدرات سواء البدنية او المهارية كما ومن المهم ان يمتلك المهارات النفسية كون ان الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية إعداد البرامج التدريبية لأعداد اللاعبين أعداداً متكاملأً من جميع النواحي من اجل تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم النفسية حتى يكون اللاعب على افضل صورة لخوض المنافسات القادمة، وان يكون هناك تواصل فردي وجماعي بين المدربين واللاعبين اذ يذكر (محمد، 2017) ان الاتصال الفردي والجماعي ضروري بالنسبة لفريق كرة القدم فهو يساهم في رفع مستوى أداء الفريق وتحسين اداءه، لأن رياضة كرة القدم لعبة جماعي لكنها تعتمد على التخصصات والواجبات والارشادات التي تعطي من المدرب بشكل مستمر، كما ان عملية الارشاد النفسي يعطي الافضلية للاعب لمواجهة الضغوط الكبيرة<sup>(9)</sup>.

ونلاحظ ان من الضروري الاهتمام بمحور القدرة على التصور العقلي، ومحور القدرة على الاسترخاء، ومحور تركيز الانتباه، اذ يتبين ان عينة البحث تعاني من هذه القدرات وبالأخص في مجال القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء وما اظهرته النتائج يدل على ان عينة الدراسة تعاني من ضعف كبير في هذه الجوانب ويرى الباحثان ان الاسباب قد تتعلق بعمر اللاعبين اذ ان اللاعبين في هذه الاعمار لا يمتلكون النضج الكامل ليتمكن من اداء تصور المهارات وتصور الاداء لتنفيذه حسب الامكانيات البدنية التي يمتلكها، وان كانت ليست بالشكل الكبير وهنا يأتي دور المدرب لتعزيز هذه القدرات خلال فترة المنافسات او خلال فترة الاعداد لما لها من اهمية كبيرة فمن الضروري ان يمتلك لاعب كرة القدم القدرة على التصور وايضا القدرة على الاسترخاء لما له دور كبير في مواجهة المواقف الصعبة التي تواجه اللاعب خلال فترة المنافسة ومنها الشد البدني والعصبي اذ ان المنافسات تحتاج الى تحمل نفسي كبير حتى يتمكن اللاعب من مواجهة ضغط الجمهور وضغط المدرب وضغط نتائج المباريات، اما ما يخص دافعية الانجاز فهذا المجال اظهرت النتائج انه يعاني من ضعف ايضا، لذا يرى الباحثان على ضرورة زرع روح تحقيق الانجاز لدى لاعبي كرة القدم من قبل المدرب فتؤكد (سهام، 2008) "الابد من تزامن اجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الاجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب ان تستكمل مع نهاية مرحلة الاعداد النفسي الاساسي للرياضي<sup>(10)</sup>، كما ان دافعية الانجاز الرياضي من المهارات النفسية والتي تحتاج الى التعزيز والتدعيم من قبل المدرب لما لها من دور كبير على تحقيق الانجاز الرياضي، كما ويذكر (منتظر، 2016) "المدرّب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على افكار ومشاعر لاعبيه في اثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه

8. علي خليفه العبادي: تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بأعمار (14-16)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013، ص108.

9. محمد بوقطاية: دور الاتصال بين المدرب واللاعب اثناء سير الحصة التدريبية أهمية في الرفع من الأداء الرياضي. المسيلة، الجزائر: جامعة محمد بوضياف، 2017، ص104.

10. سهام حسين المالكي: المهارات النفسية وعلاقتها بالسمات الدافعية للاعبات التنس الارضي، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد2، العدد 21، 2008، ص14.



صحيح<sup>(11)</sup>، وعن ضرورة امتلاك العينة للاتزان الانفعالي فيذكر كل من (طبية مجيد ونداء ياسر، 2021) "ان الاتزان الانفعالي يعبر عن ما يشعر به اللاعب اثناء الاداء فكلما كان اللاعب في وضع اتزان انفعالي جيد كان تركيزه وقدرات عقلية تعمل بالشئ الذي يخدم اللاعب في اداء مهاري جيد سواء داخل الملعب او خارجه<sup>(12)</sup> .

لذا فمن الضروري على المدربين الاهتمام في وضع المهارات النفسية من ضمن المناهج التدريبية، اذ يجب التدريب على القدرة على التصور كونها تحتاج الى وقت لكي تصل الى مرحلة جيدة كما ويذكر (عبد الحسين ومحمد، 2022) ان التصور يحتاج الى مدة زمنية لكي يظهر تأثيره على الاداء الحركي للمهارات<sup>(13)</sup>، وذلك يتفق مع النتائج الحالية اذ انه مع اختلاف مستوى الخبرات وامكانية القدرة على ابتكار وتحديد وتخيل تصورات جديدة عند الافراد تجعل من الاهمية ان نتوصل الى وجود مثل هذه الفروق في التصور الذهني لدى لاعبي افراد عينة البحث، وان ينظر الى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي الى باقي جوانب اعداد اللاعب اذ ان كل منها يساهم في الوصول الى حالة الاداء المثالية، واخيرا يذهب الباحثان مع ما ذهب اليه (محمد حسن، 2002) إلى أن التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية وما بين المهارات النفسية تساعد اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من مهارات<sup>(14)</sup> .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- تم تطبيق الجلسات الارشادية الخاصة بالمهارات النفسية على عينة البحث التجريبية.
- هناك ضعف لدى عينة البحث في امتلاكهم للمهارات النفسية وذلك يتبين من خلال نتائج الاختبارات القبلية.
- اظهرت النتائج البعدية للدراسة رفع مستوى امتلاك عينة البحث للمهارات النفسية.
- هناك تأثير ايجابي للبرنامج النفسي المعد ويتبين ذلك من خلال امتلاك عينة البحث التجريبية للمهارات النفسية بعد تعرضهم للجلسات الارشادية.

##### 4-2 التوصيات

- يوصي الباحثان ان من الضروري اجراء جلسات ارشادية للاعبين كرة القدم قبل الوحدات التدريبية.
- على مدربي الفئات السنية للعبة الكرة القدم الاطلاع الكامل على مفردات المهارات النفسية وايضا جميع مصطلحات علم النفس للاستفادة منها في مراحل اعداد اللاعبين.

11. منتظر محمد مغامس: الامن النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، 2(28)، 2016، 68.

12. طبية سليم عبد المجيد؛ ونداء ياسر فرهود؛ دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم الصالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 33، 2021، ص69.

13. علي مجيد عبد الحسين؛ محمد قصي محمد؛ تدريبات التصور العقلي وتأثيرها في تطوير دقة اللكمات المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين بالملكمة. مجلة التربية الرياضية، 4، 2022، ص604.

14. محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص192.



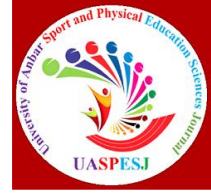
جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>  
**مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ**  
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>  
**Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718**



- من الضروري ان يتضمن الكادر التدريبي لفرق كرة القدم للمرشد النفسي لمساعدة اللاعبين في بناء شخصيتهم وتجاوز صعوبات الضغوط النفسية في هذه المراحل السنوية الحرجة.
- من الضروري اجراء بعض الدراسات التي تهتم في ارشاد اللاعبين وتوعيتهم حول العديد من مصطلحات علم النفس الرياضي ومن الممكن اجراء دراسات للمدربين ايضا.

### المراجع

- ابراهيم محمد الخليفة: الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، بغداد، مجلة كلية التربية، 2000.
- بارد عبد العالي: التربية الرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة شهادة ماجستير، الجزائر، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة، 2017.
- سهام حسين المالكي: المهارات النفسية وعلاقتها بالسلمات الدافعية للاعبات التنس الارضي، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد 2، العدد 21، 2008.
- طيبة سليم عبد المجيد؛ ونداء ياسر فرهود؛ دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم الصالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 33، 2021.
- عدنان مقبل عون: تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبين لكرة القدم، مذكرة شهادة الماجستير، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2008.
- علي خليفه العبادي: تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بأعمار (14-16)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013.
- علي مجيد عبد الحسين؛ محمد قصي محمد؛ تدريبات التصور العقلي وتأثيرها في تطوير دقة اللكمات المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين بالملاكمة. مجلة التربية الرياضية، 4، 2022.
- محمد بوقطاية: دور الاتصال بين المدرب واللاعب اثناء سير الحصة التدريبية أهمية في الرفع من الأداء الرياضي. المسيلة، الجزائر: جامعة محمد بوضياف، 2017.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، المجلد 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد حسن علاوي؛ اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.



- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- منتظر محمد مغماس: الامن النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، 2(28)، 2016.
- نغم خالد الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002.
- Anastasia, A: Psychological Testing. New York, The Macmillan, 1979.

## الملاحق

### ملحق رقم (1) يبين نموذج الجلسة الارشادية

اعتمد الباحثان على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الارشاد الجماعي في تطبيقه على المجموعة التجريبية.

#### الجلسة الارشادية الاولى:

العنوان: مفهوم واهمية ومكونات المهارات النفسية.

اليوم والتاريخ: 2022/4/17

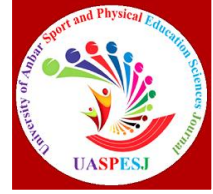
الزمن: (25-30) دقيقة.

هدف الجلسة: توضيح مفهوم المهارات النفسية ماهي مكوناتها، واهمية امتلاكه من قبل اللاعبين ودوره في رفع مستوى الاداء في لعبة كرة القدم.

#### محتوى الجلسة:

يتم توضيح مفهوم المهارات النفسية بشكل عام واهميته، والذي هو (مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق افضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب).

وماهي المجالات التي سيتم توضيحها لاعبين وهي (القدرة على التصور، القدرة على التحمل النفسي، القدرة على الصلابة العقلية، دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على الاتزان الانفعالي)، وكيف يمكن للاعب كرة القدم امتلاك هذه المهارات النفسية ومدى اهميتها في مواجهة الضغوط الكبيرة التي تواجه اللاعبين اثناء



التدريب البدني والمهاري ذات الشدد العالية في مراحل الاعداد الخاص او المنافسات، وكيف ستساعد اللاعبين في اتخاذ القرارات الفنية والبدنية الصحيحة رغم الضغوط الكبيرة، مع اعطاء نماذج للاعبين وحالات محلية ودولية تأثرت بامتلاك المهارات النفسية سواء من الناحية الايجابية او من الناحية السلبية، ودور المهارات النفسية في بناء مستقبل اللاعب.

اجراء بعض المناقشات مع اللاعبين حول وضوح مفهوم المهارات النفسية ومدى قدرتهم على مواجهة الظروف الصعبة داخل وخارج الوحدات التدريبية.

### ملحق رقم (2) يبين نموذج الجلسة الارشادية

#### الجلسة الارشادية الثالثة:

العنوان: مفهوم واهمية القدرة على التحمل النفسي.

اليوم والتاريخ: 2022/4/21

الزمن: (25-30) دقيقة.

هدف الجلسة: توضيح مفهوم التحمل النفسي، وضورة امتلاكه من قبل لاعبين كرة القدم ودوره في القدرة على مواجهة ضغوط التدريب في لعبة كرة القدم.

#### محتوى الجلسة:

يقوم الباحث بتوضيح مفهوم التحمل النفسي واهميته بالنسبة للرياضي من خلال استعراض تعريفه (اذ هو احد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها اذ ان الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها على وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها).

وتوضيح دور القدرة على التحمل النفسي في رفع مستوى تحمل التمارين البدنية والمهارية عالية الشدد وتطوير اداء اللاعب وبالتالي تطوير الاداء الفني من خلال رفع مستوى التحمل النفسي للضغوط التي يتعرض لها اللاعب نتيجة الاحمال التدريبية وبشكل ذاتي.

توضيح المفاهيم التي وضعتها العالمة (كوباسا) والذي يذكر بأن الفرد الرياضي يخبر درجة عالية من الضغوط دون ان يصاب بالمرض فإنه يمتلك بناءاً للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط ولقد اطلقت (كوباسا) على مفهوم القدرة على التحمل النفسي مصطلح

(Hardiness) اي قوة التحمل او القدرة على التحمل وتتكون الشخصية التي لها القدة على التحمل النفسي من ثلاث مكونات رئيسية وهي:

1. السيطرة: وهي اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الاحداث والتأثير فيها بخبراته الخاصة.
  2. الالتزام: هو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة.
  3. التحدي: هو توقع التغيير كتحدي نحو تطور ابعد وأفضل.
- وتوضيح الافتراض الذي يذكر بأن الفرد الذي يتعرض للضغوط ويمتلك احساس للاعتقاد بالسيطرة على احداث حياته يظهر بصحة افضل من اولئك الذين يشعرون بعدم امتلاكهم القوة للسيطرة على مثل هذه الاحداث ولقد اعتمدت كوباسا افتراضات (افرل) (Averill) من خلال ملاحظاته المختبرية التي تبين ان هناك بناءات للشخصية منظمة لا تضعف اتجاه المنبهات الضاغطة وافتراض (افرل) ان الشخص السليم يمتلك:

1. سيطرة معرفية: وهي القابلية على تفسير وتقييم مختلف انواع الاحداث الضاغطة.
  2. سيطرة جازمة: لاختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط.
  3. مهارة التعامل: وهي استجابات ملائمة ومنتطورة للتعامل مع الضغوط بفعل الدوافع الشخصية للإنجاز عبر الموقف لغرض مواجهة ومقاومة الاحداث وعدم الاستسلام لها ويحدث العكس عند الاشخاص الذين لا يمتلكون هذه المقومات.
- اجراء بعض المناقشات مع اللاعبين حول وضوح مفهوم التحمل النفسي وذكر بعض المواقف الايجابية والسلبية التي تحدث اثناء المباريات لنجوم معروفة على مستوى واسع ومدى تأثيرها على مستواهم اثناء التدريب والمنافسة.

### ملحق رقم (3) يبين نموذج الجلسة الارشادية

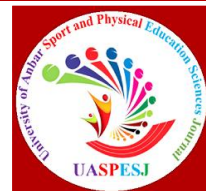
#### الجلسة الارشادية الخامسة:

العنوان: مفهوم واهمية الدافعية نحو الانجاز.

اليوم والتاريخ: 2022/4/26

الزمن: (25-30) دقيقة.

هدف الجلسة: توضيح مفهوم الدافعية، وضورة امتلاكه من قبل لاعبين كرة القدم ودوره في رفع التحمل نحو مواجهة ضغوط التدريب في لعبة كرة القدم).



## محتوى الجلسة:

يقوم الباحث بتوضيح مفهوم الدافعية واهميتها بالنسبة للرياضي من خلال استعراض تعريفها (اذ هي المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري، وايضا هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف المستويات وهي المتغير الاكثر اهمية التي تحرك وتثير اللاعب لتحقيق الانجازات الرياضية. وتوضيح دور الدافعية في تحديد مستوى اداء اللاعب وكيفية تطور ذلك الاداء من خلال رفع مستوى الدافعية بشكل ذاتي.

توضيح اقسام الدافعية والتي تقسم الى قسمين: الدافعية الخارجية وهي غير نابعة من داخل الفرد نفسه وانما يكون مصدرها خارجي فمن الممكن ان تأتي من المدرب الرياضي او قد تكون على شكل مكاسب مادية او معنوية. والدافعية الداخلية: التي تكون نابعة من الذات اي من داخل الفرد نفسه فمن الممكن اعتبار تحقيق الاهداف التي يضعها اللاعب مسبقا دافعا داخليا لتحقيقها، او العمل على تحقيق انجاز معين يعمل على ارضاء الذات.

توضيح مبادئ مكافئة السلوك وان المكافأة لا تقتصر على النتائج فقط وانما على الأداء والجهد الذي يبذل ايضا سواء اثناء التدريب او المنافسة كون ان اللاعب يمكنه ان يتحكم في ادائه اكثر من سيطرته على نتائج المسابقة، وايضا مكافأة النتائج المرحلية فهي خطوات توصل اللاعب على تحقيق الاهداف الرئيسية. توضيح كيفية تغيير الدافع غير المرغوب به الى دوافع ايجابية تعمل على اعطاء اداء بدني ومهاري افضل سواء اثناء التدريب او المنافسة وتوضيح انواع الدوافع غير المرغوب بها مثل (اللامبالاة او الانانية...) وتحويلها الى دوافع ايجابية مثل (التعاون والصبر...).

اجراء بعض المناقشات مع اللاعبين حول وضوح مفهوم الدافعية ومدى قدرتهم على مواجهة الظروف الصعبة داخل وخارج الوحدات التدريبية.