

دراسة مقارنة لبعض العناصر النفسية والتفوق في أداء المباراة
للاعبي أندية محافظة ديالى بكرة القدم

م.م جبار فالح هزبر
مديرية تربية محافظة ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث:

لاحظ الباحث من خلال متابعته للعبة كرة القدم وقلة اهتمام الفرق ببعض الجوانب النفسية، لهذا لجاء الباحث إلى دراسة متغيرين بأنهما جديرين بالبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو مجالات التفوق الرياضي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة لاعبي أندية محافظة ديالى واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة). وقد استنتج الباحث عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي ومجالات العناصر النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

الكلمات المفتاحية : العناصر النفسية، التفوق ، لاعبي اندية محافظة ديالى.

A comparative study of some psychological elements and the superiority in the match performance for the players of Diyala Governorate clubs in football
researcher

Jabbar Faleh Hazbar

Jbaralqsy32@gmail.com

Keywords: psychological elements, superiority, Diyala governorate club players.

Research Summary

The researcher noticed through his follow-up to the game of football and the lack of interest of the teams in some psychological aspects, for this the researcher resorted to studying two variables that are worthy of research, namely psychological skills and orientation towards areas of sports excellence and that for their great role in influencing the level of the athlete and achieving excellence in the game he practices, the study included Diyala governorate club players and the researcher used the descriptive approach through the use of both the psychological skills scale and the scale of orientation towards areas of sports excellence for the purpose of collecting information and data for the study and then processing them statistically using statistical means (arithmetic mean, standard deviation, hypothetical mean, simple correlation coefficient , (T-test) for one sample. The researcher concluded that there is no significant relationship

between the dimension (orientation towards self-control) of the mathematical excellence scale and the domains of psychological elements (the ability to visualize - the ability to relax - the ability to confront anxiety - the ability to focus attention - Self-confidence - sports achievement motivation), it did not achieve a moral connection.

1- المقدمة:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً ، وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. اذ ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات. وتعد المهارات النفسية و مجالات التفوق الرياضي من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخيص مجالات النفسية للفرق واجراء البحوث و الدراسات النفسية ، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من المهارات النفسية و مجالات التفوق الرياضي للاعبي اندية محافظة ديالى ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أدائه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية ،اما مشكلة البحث وهي إن يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية إثناء المباريات وفي جميع الفعاليات ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية أدائها ، وبما ان كرة القدم من الفعاليات التي تكون فيها عامل الخشونة كبيرة فبالتالي تؤثر ذلك أيضاً كعامل أساسي في اداء اللاعبين ، وبما إن الباحث من خلال اطلاعهم ومعرفتهم وخبرتهم في كرة القدم ومستوى اللاعبين المتواضع الى حد بعيد وذلك من نواحي كثيرة ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام وبالتالي يحاول الباحث التعرف على

مدى علاقتها بمجالات التفوق الرياضي، ويهدف البحث الى التعرف على الفروق بين مجالات مقاسي المهارات النفسية و مجالات التفوق الرياضي والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ديالى، وعلاقة الارتباط بين المهارات النفسية و مجالات التفوق لاعبي أندية محافظة ديالى، اما فروض البحث فهناك فروق إحصائية بين مجالات للمهارات النفسية و مجالات التفوق الرياضي و المتوسط الفرضي وهناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية و مجالات التفوق الرياضي للاعبي اندية كرة القدم في محافظة ديالى .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية: -

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف البحث وفروضها.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث من (84) لاعبا من لاعبي كرة القدم من اندية محافظة ديالى والمتمثلة بالنوادي (ديالى - شهربان، الشهيد اركان، بلدروز، هبهب، الخالص، بعقوبة) المشاركين في دوري المحافظة للموسم (2021/2020) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يوضح المجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد الكلي لنادي	النسبة المئوية	عينة البحث	النادي
100%	14	92.88%	13	ديالى
100%	14	85.77%	12	بلدروز
100%	14	78.55%	11	بعقوبة
100%	14	85.77%	12	الشهيد اركان
100%	14	85.77%	12	الخالص
100%	14	78.55%	11	شهربان
100%	14	92.88%	13	هههه
100%	98	85.7%	84	المجموع

2-3 أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث: -

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استبانته.
- المقابلات شخصية.
- مقياس المهارات النفسية.
- مقياس مجالات التفوق الرياضي.

4-2 إجراءات البحث الميدانية: -

4-2-1 مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي: -

تم قياس بعض الجوانب النفسية المهمة للأداء الرياضي (محمد حسن علاوي: 458,2003)، وصممه بل وجون البنسون، و كريستوفر شامبروكوقام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله ملحق (1)، ويتكون مجالاته من:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) مجالات كل بعد تمثله (4) عبارات كلاتي:

*القدرة على التصور ويشمل العبارات (1,7,13,19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

*القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2,8,14,20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

*القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3,9,15,21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

*القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4,10,16,22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

*الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5,11,17,23) العبارتان (5,17) في اتجاه البعد و(11,23) في عكس اتجاه البعد.

*دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6,12,18,24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 , 2=5 , 3=4 , 4=3 , 5=2 , 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط الفرضي (84).

2-4-2 مقياس مجالات التفوق الرياضي: -

هذا المقياس يقيس ثلاثة مجالات بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة ملحق (2) تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، ومجالات القياس في الصورة وهي: -
(محمد حسن علاوي، كمال الدين : 421,1998)

-بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (24,30).
-بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (14,39,48,54).
-بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45).
إما العبارات الايجابية فهما (10,49,53).

هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض المجالات المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات. ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات، أوافق (4) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات. أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات، أوافق (2) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو (90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) والدرجة الكبرى (270) اما درجة الوسط الفرضي (162).
2-5 التجربة الاستطلاعية: -

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2021 / 2 / 8 على (4) لاعبين من نادي شهرين الرياضي، والغرض منها هو لأجل التوصل إلى :
-مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات.
-الوقت الذي يستغرقه الاختبار (المهارات النفسية) (11) دقيقة أما مقياس (التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي) استغرق (22) دقيقة.

2-6 الأسس العلمية للمقياس: -

2-6-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى 95% وهذا يعني إن المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق). (بنيامين: 196,1983)

2-6-3 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ (تعد الأداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) (صباح حسين: 143,1990) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (9) لاعبين من لاعبي ابي صيدا بكرة القدم والذين هم من خارج ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من مجالات المقياسين كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يمثل قيم معامل الثبات للمقياسيين

ت	المهارات النفسية	الثبات	ت	التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي	الثبات
1	القدرة على التصور	0,87	1	التوجه نحو ضبط النفس	0,88
2	القدرة على الاسترخاء	0,88			
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,87	2	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	0,87
4	القدرة على مواجهة القلق	0,87			
5	الثقة بالنفس	0,88	3	التوجه نحو احترام الآخرين	0,87
6	دافعية الانجاز الرياضي	0,87			

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة البحث. قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس المهارات النفسية بيوم الاثنين الموافق 2021/3/15 ثم في يوم الثلاثاء الموافق 2021/3/16 تم توزيع استمارات مقياس التفوق الرياضي علي عينة البحث والمتكون من لاعبي أندية محافظة ديالى بكرة القدم.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وفق الحقيبة الإحصائية spss وبالشكل الذي يخدم البحث.

3- عرض ومناقشة النتائج: -

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية: -

الجدول (3)

يبين عرض ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مجالات المهارات النفسية
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.94	14	2.668	16.523	القدرة على التصور
غير معنوي		1.55		2.837	18.404	القدرة على الاسترخاء
غير معنوي		0.21		2.734	14.583	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي		0.51		3.369	15.738	القدرة على التركيز الانتباه
غير معنوي		0.72		4.442	17.214	الثقة بالنفس
غير معنوي		0.18		3.462	14.654	دافعية الانجاز الرياضي
غير معنوي		1.33	84	9,810	97,119	مجموع المجالات

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83)

كما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث إلى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو أعلى بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط ويحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " إن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم " (أسامة كامل راتب : 85,2000) الى إن اللاعبين في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الأمور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب أو الادارة او الافتقاد الى المتعة) (رمضان ياسين : 105,2008) الأمر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو مجالات التفوق:-

الجدول (4)

يبين عرض ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو مجالات التفوق

الدلالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مجالات التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.40	54	7.268	51.077	التوجه نحو ضبط النفس
غير معنوي		0.15		5.423	54.867	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
غير معنوي		0.22		4.844	52.924	التوجه نحو احترام الآخرين
غير معنوي		0.24	162	13.118	158.877	مجموع المجالات

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83)

ظهر من خلال النتائج انه لم تظهر فروق معنوية وهذا يعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي.

كما إن الأوساط الحسابية للمجالات قريبة من الوسط الفرضي وهو الامر الذي يعني ان لاعبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين اذ تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكلوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية). (عادل عبد البصير: 512,1999)

4-3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مجالات (المهارات النفسية) و(مجالات التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي):

الجدول (5)

يبين عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مجالات (المهارات النفسية) و(مجالات التوجه نحو مجالات التفوق

(الرياضي)

مجالات التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي			مجالات المهارات النفسية
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	
0.057	0.221(*)	0.122	القدرة على التصور
0.319(**)	0.027	0.084	القدرة على الاسترخاء
0.067	0.019	0.191	القدرة على مواجهة القلق
0.057	0.085	0.118	القدرة على التركيز الانتباه
0.157	0.280(**)	0.155	الثقة بالنفس
0.369(**)	0.165	0.179	دافعية الانجاز الرياضي

قيمة (ر) الجدولية = (0.217) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (82)

يتبين من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة مجالات المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو مجالات التفوق الرياضي) من جهة اخرى لفرق العينة وهو الامر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى هذا البعد بشكل خاص دوراً واهمية كبرى في عملية الاعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان الاعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى" (مفتي إبراهيم حماد : 233,1998). وبين بعد (التوجه والإحساس بالمسؤولية) لمقياس التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من مجالات المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة مجالات المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة والمتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو مجالات التفوق الرياضي) من جهة اخرى باستثناء بعدي (القدرة على التصور -

الثقة بالنفس) الذي كان معنوياً من بين المجالات المهارات النفسية. فبعد القدرة على التصور حيث تستحضر كل لاعب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة القدم التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهى بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة. كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير وتؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

يتبين من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من مجالات المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي). ويرى الباحث ان ذلك يعود الى انخفاض درجة مجالات المهارات النفسية من جهة و الدرجة المتوسطة و المتقاربة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو مجالات التفوق الرياضي) من جهة اخرى باستثناء بعدي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي). ووجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد ان وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخيا حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (يوسف قطامي: 315، 2002). وبما إن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (صدقي نور الدين: 66، 1994) وهذا ما تحتاج اليه لاعبو كرة القدم حيث يساعدهم ذلك على رفع

الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز (Munn George : New York , 1950).

4- الخاتمة

من خلال النتائج التي ظهرت للباحث لاحظ بعدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً، وعدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه والإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من مجالات المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس)، وعدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي ومجالات المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه - الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من مجالات المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي).

وتوصل الباحث الى ما يأتي:

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية ومجالات التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتتبع وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي للاعب كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية وسمة التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الألعاب الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

المصادر:

1-أسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001).

2-أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، (دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000).

3-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، (دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000).

- 4-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2 (القاهرة: دار الفكر العربي ، 1997).
- 5-بنيامين بلوم وآخرون تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة المكتب المصري الحديث، 1983).
- 6-تيرس عوديشو انويا: دليل الرياضي للأعداد النفسي، ط1 (عمان: دار وائل للنشر ، 2002).
- 7-رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008).
- 8-صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990).
- 9-صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم.
- 10-(المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994).
- 11-عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999).
- 12-عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق: المدخل إلى علم النفس، ط6 (دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005).
- 13-عصام محمد عبد الرضا: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002).
- 14-عظيمة عباس على: السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو مجالات التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).
- 15-محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة القدم (نظريات – تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003).
- 16-محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998).
- 17-محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1 (مركز الكتاب للنشر: القاهرة ، 1998).
- 18-محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004.
- 19-مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1 (دار الفكر العربي، القاهرة، 1998).
- 20-وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربية الرياضي، (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999).
- 21-يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: علم النفس العام، ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة ، 2002).

الملاحق

الملحق (1)

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي: -

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي
- التعليمات: -

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أ، اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

ت	العبارات	الدرجة
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1 2 3 4 5 6
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	1 2 3 4 5 6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	1 2 3 4 5 6
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها	1 2 3 4 5 6
5	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	1 2 3 4 5 6
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	1 2 3 4 5 6
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	1 2 3 4 5 6
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	1 2 3 4 5 6
9	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	1 2 3 4 5 6
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	1 2 3 4 5 6
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	1 2 3 4 5 6
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	1 2 3 4 5 6

13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	1	2	3	4	5	6
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	1	2	3	4	5	6

ت	العبارات	الدرجة
16	عندما اشتراك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	1 2 3 4 5 6
17	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	1 2 3 4 5 6
18	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	1 2 3 4 5 6
19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	1 2 3 4 5 6
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	1 2 3 4 5 6
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	1 2 3 4 5 6
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	1 2 3 4 5 6
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	1 2 3 4 5 6
24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	1 2 3 4 5 6

الملحق (2)

مقياس التوجه نحو مجالات التفوق الرياضي

هذا المقياس يقيس ثلاثة مجالات بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، ومجالات القياس في الصورة هي:-

1 - التوجه نحو ضبط النفس.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .

3- التوجه نحو احترام الآخرين.

التعليمات:-

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية، المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

- إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم (1)

- إذا كنت توافق على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم (2)

- إذا كنت لاتستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافق ارسم دائرة حول الرقم (3)
- إذا كنت غير موافق على العبارة , ارسم دائرة حول الرقم (4)
- إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة , أرسم دائرة حول الرقم (5)

مجالات التفوق الرياضي

ت	العبارة	الدرجة
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1 2 3 4 5
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتاديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	1 2 3 4 5
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	1 2 3 4 5
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	1 2 3 4 5
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	1 2 3 4 5
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب	1 2 3 4 5
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب	1 2 3 4 5
8	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	1 2 3 4 5
9	إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجأهله في الملعب وخارجه	1 2 3 4 5
10	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه	1 2 3 4 5
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	1 2 3 4 5
12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه	1 2 3 4 5
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية	1 2 3 4 5
14	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية	1 2 3 4 5
15	المنافس في اللعب لايمكن ابدأ أن أعتبره صديقي	1 2 3 4 5
16	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين	1 2 3 4 5
17	السباب والشتائم تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب	1 2 3 4 5

ت	العبارة	الدرجة
18	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة	1 2 3 4 5
19	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة	1 2 3 4 5
20	في معظم الاحيان لايستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه	1 2 3 4 5
21	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات	1 2 3 4 5
22	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً	1 2 3 4 5
23	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب	1 2 3 4 5
24	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة	1 2 3 4 5

25	المدرّبون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	1	2	3	4	5
26	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	1	2	3	4	5
27	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط	1	2	3	4	5
28	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشد الرقابة عليه من المنافسين	1	2	3	4	5
29	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	1	2	3	4	5
30	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	1	2	3	4	5
31	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق	1	2	3	4	5
32	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب	1	2	3	4	5
33	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	1	2	3	4	5
34	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	1	2	3	4	5
35	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	1	2	3	4	5
36	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين	1	2	3	4	5

ت	العبارات	الدرجة
37	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين	1 2 3 4 5
38	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة	1 2 3 4 5
39	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	1 2 3 4 5
40	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة	1 2 3 4 5
41	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	1 2 3 4 5
42	إذا كان أحد المنافسين سريع النفرة لإنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه	1 2 3 4 5
43	اللاعب الذي يسهل استنارته اعتبره لاعباً جيداً	1 2 3 4 5
44	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته	1 2 3 4 5
45	يجب على المدرب إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	1 2 3 4 5
46	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	1 2 3 4 5
47	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	1 2 3 4 5
48	يجب على اللاعب أن ينقد نفسه ذاتياً	1 2 3 4 5
49	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب	1 2 3 4 5
50	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	1 2 3 4 5
51	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفرازه	1 2 3 4 5
52	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	1 2 3 4 5
53	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	1 2 3 4 5
54	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	1 2 3 4 5

