



The approved strategy for preparing oneself and overcoming the shock of losing of football

Asst. Lec. Shaza Nizar Abdul Hussein Abtan * 

General Directorate of Education, Muthanna, Iraq.

*Corresponding author: Shathanazar1@gmail.com

Received: 12-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

This study aimed to identify the adopted strategy for preparing oneself to overcome the shock of loss in football, by preparing a questionnaire to measure self-preparation among football players. The researcher used the descriptive approach using the standard survey studies method. The research community was represented by players of clubs participating in the Iraqi Premier League in football, in Baghdad and the central and southern regions. For the sports season (2023-2024), the number of players is (322), and the researcher worked on designing a measurement questionnaire for the study, and after collecting the data, it was processed using the statistical program SPSS. The researcher concluded the great absence of the most important strategies that must be followed by the players of the Premier League in football. Especially regarding those strategies that relate to the psychological factor and the effective impact they have on preparing oneself, which in turn puts most players under psychological pressure resulting from the loss, the researcher recommends the necessity of attracting sports psychology specialists, involving them in psychological training, and holding workshops and seminars to educate the player on how to prepare himself.

Keywords: The Adopted Strategy To Prepare Oneself and Overcome The Shock of Loss.



الاستراتيجية المعتمدة لتهيئة الذات وتجاوز صدمة الخسارة في كرة القدم

م.م. شذى نزار عبد الحسين عبطان

العراق. المديرية العامة لتربية المثني

Shathanazar1@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/4/12 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجية المعتمدة لتهيئة الذات لتجاوز صدمة الخسارة في كرة القدم، من خلال إعداد استبانة لقياس تهيئة الذات عند لاعبي كرة القدم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية القياسية، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين الاندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز في كرة القدم، في بغداد والمنطقتين الوسطى والجنوبية، وللموسم الرياضي (2023 - 2024)، البالغ عددهم (322) لاعب، وعملت الباحثة على تصميم استبانة القياس الخاصة بالدراسة، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي **spss** استنتجت الباحثة الغياب الكبير لاهم الاستراتيجيات الواجب اتباعها من قبل لاعبي الدور الممتاز في كرة القدم، خصوصاً عن تلك الاستراتيجيات التي تتعلق بالعامل النفسي وما تتركه من اثر فعال في تهيئة الذات، الامر الذي بدوره يجعل اغلب اللاعبين تحت الضغط النفسي الناجم عن الخسارة، توصي الباحثة بضرورة استقطاب متخصصي علم النفس الرياضي، واشراكهم في التدريب النفسي، وعمل ورشات وندوات لتوعية اللاعب عن كيفية تهيئة ذاته.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجية المعتمدة، تهيئة الذات، تجاوز الصدمة الخسارة.

1-المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب التي تزداد شعبيتها يوماً بعد يوم، والتي تحظى بمشاهدة جماهيرية تصل الى الآلاف، سواء بالتشجيع الحضورى، او على مواقع التواصل الاجتماعي، الامر الذي يزيد من حجم الضغوطات النفسية التي تقع على كل لاعب، بغض النظر عن المراكز الحساسة للاعبين، وعن اهمية المباراة والنتائج الحاسمة، لذا فهي تحظى ايضاً باهتمام الباحثين والمتخصصين في مختلف العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي من جهة، ومن التصرف الميداني من جهة اخرى.

يعد علم النفس الرياضي من أكثر العلوم المتشعبة في طبيعة ابحاثها، ومستمرة في تشخيص السلوكيات، والآثار النفسية الإيجابية، كالطاقة النفسية، والروح المعنوية العالية، والدعم النفسي، وتنمية الذات، فضلاً عن الآثار النفسية السلبية كالاكتئاب النفسي، القلق، والخوف، والضغوط النفسية بأنواعها، وحجمها المختلف. ولأن العالم في حركة تطويرية مستمرة، فالبحث والاستكشاف يجب ان يكون مستمر، ومواكب لما يحدث في الدول المتقدمة، خصوصاً في ضوء ما نشاهده من فوارق كبيرة في مستوى أداء لاعبين الاندية الاوربية، كالدوري الاسباني، والدوري الانكليزي. أن تنمية الذات او تطويرها، او تهيئتها، من ابرز ما يجب ان يتميز به اللاعب، وهو مسؤولية تقع على عاتقه، ومؤشر عن قوة شخصيته، وإدراكه للواجبات، فعليه تفريغ كل التجارب السلبية، من خلال اتباع استراتيجيات، يشترك في وضعها المدرب والأسرة، والزملاء، والجمهور، لإحاطة النفس بدائرة من الايجابيات، واهمها تلك التي نابغة من الشخص ذاته.

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في إعداد أداة لقياس الاستراتيجيات المعتمدة في تهيئة الذات، وكيفية تجاوز الصدمة الناجمة عن الخسارة وما تخلفه من النقد الجماهيري في كرة القدم، وهي خطة علمية تستحق أن تحظى بالاهتمام والسعي لوضع نتائجها في متناول المدربين واللاعبين. وتختلف الآثار النفسية المترتبة على اللاعب، باختلاف شخصيته، وشهرته، وطبيعة المجتمع والجمهور الذي ينتمي اليه، ويعد الجمهور العراقي من الجماهير المتعصبة والي بدورها تسبب ضغطاً نفسياً كبيراً على اللاعب، خصوصاً بعد تلقي الفريق الخسارة في المباراة المهمة، ولأن الباحثة مهتمة في الابحاث والدراسات التي تتضمن المهارات النفسية التي يجب أن يحظى بها الرياضي، فقد حددت الباحثة مشكلة بحثها من خلال طرح التساؤل الاتي:

ماهي الاستراتيجية المعتمدة لتهيئة الذات لتجاوز صدمة الخسارة في كرة القدم؟

ويهدف البحث الى:

- 1-إعداد استبانة لقياس تهيئة الذات عند لاعبي كرة القدم.
- 2-التعرف على الاستراتيجية المعتمدة لتهيئة الذات لتجاوز صدمة الخسارة في كرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية القياسية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يقصد بمجتمع البحث: جميع الافراد والعناصر والفئات التي يتم تعميم نتائج البحث عليها وحددت الباحثة مجتمع بحثها، المتمثل بلاعبين الاندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز في كرة القدم، في بغداد والمنطقتين الوسطى والجنوبية، وللموسم الرياضي (2023 - 2024)، الذين استطاعت الباحثة الوصول إليهم واخذ الموافقات لتطبيق الاداة عليهم، والجدول (1) يبين الاندية وعدد اللاعبين من كل نادي في العينات الخاصة بالبحث.

جدول (1) يبين اسماء الاندية وعدد اللاعبين في العينات

النادي	عينة الإعداد	العينة الاستطلاعية	عينة التحليل الإحصائي		عينة التطبيق
			الصدق	الثبات	
الكرمة	30	-	19	-	11
الاتصالات	27	-	19	-	8
مصافي الجنوب	30	-	19	-	11
عفك	32	-	19	-	13
الحسين	29	-	19	-	10
ميسان	27	-	19	-	8
الناصرية	27	-	-	27	-
الغراف	29	-	-	29	-
الديوانية	30	30	-	-	-
الصناعة	32	-	19	-	13
الكوفة	29	-	19	-	10
المجموع	322	30	152	56	84

2-3 الضبط الإحصائي: قامت الباحثة باستخدام اختبار (شابيرو _ ويلك) لفحص توزيع البيانات، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين اختبار التوزيع الطبيعي

المتغير	قيمة الاختبار	Sig	الدلالة
مجموعات الصدق التمييزي	0.864	0.000	غير طبيعي

2-4 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- الكتب والابحاث العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية (الملحق 1)
- فريق عمل مساعد (الملحق 2).
- استبانة.

2-5 اداة البحث: هي الوسيلة التي تُجمع بها المعلومات اللازمة للإجابة عن اسئلة البحث، وأن أداة الاستبانة تناسب المنهج المسحي وتُصمم على أسس علمية بإعداد قائمة تحتوي على مجموعة من الاسئلة المكتوبة والمعدة بدقة، يتم تسليمها الى المجيبين، بشكل مباشر او بالبريد او التوزيع الالكتروني

2-5-1 تصميم الاستبانة المبدئي:

عملت الباحثة على تصميم استبانة القياس، من خلالها اطلعها على العديد من الدراسات والابحاث السابقة والمشابهة الى طبيعة بحثها، ومن أبرز الدراسات العربية التي اطلعت عليها هي:

- دراسة حيدر طالب، اسعد لازم (2023).
- دراسة كنيوة مولود، قرين نوال (2021).
- دراسة عصام محمد الناهي (2020).
- دراسة محمد علي ابراهيم: (2012).

تم إعداد (18) فقرة، تختص بتهئية الذات، ولغرض ترشيح هذه الفقرات، عمدت الباحثة الى الاخذ بأراء مجموعة من الخبراء والمتخصصين.

2-5-2 الصورة الاولى للاستبانة:

لتحقيق الصدق الظاهري، وُزعت الاستبانة بفقراتها المبدئية على مجموعة من الخبراء وذوي التخصص، والبالغ عددهم (10) خبراء، والمدرجة اسمائهم في الملحق (1)، إذ اعتمدت الباحثة نسبة (75%) للموافقة حسب تصنيف بلوم، وجاءت نسبة ترشيحهم كما في الجدول (3).

جدول (3) بين نسبة ترشيح الفقرات من قبل الخبراء والمتخصصين

ت	الفقرات	نسبة الترشيح
1	اعيد ترتيب اولوياتي وانطلق انطلق جديدة في المباراة المقبلة	80%
2	اتجنب الدخول الى مواقع التواصل الالكتروني، هروباً من النقد الجماهيري	100%
3	الجا الى الطقوس الدينية كالصلاة وقراءة القرآن لتهديئة النفس	100%
4	اعزز ثقتي بنفسي من خلال مشاهدتي لأندية كبيرة خسرت	90%
5	أركز على التدريب، والاستعداد للبطولات المقبلة	40%
6	استمع الى نصائح مدربي وزملائي اللاعبين	100%
7	اسيطر على انفعالاتي من خلال دعم الاسرة لي	80%
8	اتصور ما سوف اقوم به من اداء حركي في المباراة القادمة	80%
9	اعمل على استثارة حماسي بنفسي في المباراة القادمة	50%
10	أدرب نفسي على الاسترخاء العقلي في الاوقات الحساسة	90%
11	ابرر ضياعي لركلة الترجيح من خلال وسائل التواصل الاجتماعي	80%
12	الجا الى النوم هروباً من التفكير السلبي	100%
13	الجا الى قراءة الكتب التي تتضمن المهارات النفسية	100%
14	اعمل على خلق جو من المرح والسعادة مع زملائي لنسيان التجارب السلبية	50%
15	الجا الى السفر لتخفيف الضغط النفسي عني	80%
16	أفكر في حلول ممكنة للتحكم في الوضع	90%
17	أفكر في انجازاتي انا والفريق بدلا من اخطائي	80%
18	الجا الى عائلتي واصدقائي للترفيه عن نفسي	100%

2-5-3 التطبيق الاستطلاعي:

قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة على عناصر نادي الديوانية، لقربهم من محافظة المثنى، ولم تُعتمد نتائجهم في البحث، وكان مفادها، تحديد مدى مفهومية الفقرات لدى الافراد المختبرين، فضلاً عن تحديد متوسط الاجابة على الفقرات، والذي بلغ (14) دقيقة، من خلال استخدام المعادلة التالية:

$$\text{متوسط زمن الاجابة} = \text{زمن اول مختبر} + \text{زمن اخر مختبر} \div 2$$

2-5-4 عينة التحليل الإحصائي:

بعد حذف الفقرات التي لم تُرُشَح، أصبح المقياس جاهز بصورته الأولية بواقع (15) فقرة، تم توزيعها على (152) لاعباً من مختلف الاندية، لغرض إيجاد الصدق التمييزي، كما وتم توزيعها على لاعبين نادي الغراف والناصرية، البالغ عددهم مجتمعين (56) لاعباً، لغرض إيجاد الثبات.

إذ تم التطبيق في يوم (السبت) الموافق (2024/4/6)، وبعد جمع الاستبانات تبين إن جميع افراد العينة قد اجابوا على الاستبانة بجميع فقراتها، ولم ترد أي معوقات اثناء التطبيق، إذ تم توزيع الاستبانات بالتعاون مع فريق العمل المساعد، ومن الجدير بالذكر إن الباحثة قامت بالآتي:

- تمت صياغة خمسة بدائل وهي: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، ولغرض الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من المجتمع نعطي أوزاناً مناسبة للبدائل تبلغ (5-4-3-2-1) على التوالي، ومن خلال جمع درجات المستجيب، حصلت الباحثة على الدرجة الكلية لكل فرد.

- قامت الباحثة بعرض الفقرات على متخصص باللغة العربية لإبداء ملاحظاته اللغوية والتعبيرية على الفقرات من أجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الاخطاء اللغوية.

- قامت الباحثة بإعداد التعليمات أبرزها إن إجابة المختبرين ستحظى بالسرية التامة.

2-5-4-1 صدق الاستبانة:

قامت الباحثة باحتساب القوة التمييزية لأداة القياس، وذلك بعد ترتيب الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد ترتيباً تصاعدياً، وتم اعتماد النسبة (27%) من الدرجات الكلية بواقع (41) مستجيباً من أصل (153) مستجيب، ولكل مجموعة (دنيا، عليا)، ثم قامت الباحثة باختبار ((Mann – Whitney U بين المجموعتين المتطرفتين، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين اختبار (T) للمقارنة الطرفية وإيجاد صدق القوة التمييزية

المجموعات الطرفية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (U)	Sig
المجموعة الدنيا	46.00	1.803	1681.00	0.000
المجموعة العليا	56.00	1.493		

تبين نتائج جدول (4) أن مستوى الشك قد بلغ (0.000) وهو اقل من مستوى الشك الافتراضي البالغ (0.05)، وهذا يشير الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين (الدنيا والعليا)، ويدل على أن الاستبانة قادرة على التمييز بين الافراد وهي صادقة لما وضعت من اجله.

2-4-5-2 ثبات الاستبانة:

لقياس مدى ثبات الاستبانة، استخدمت الباحثة (معادلة الفا كرونباخ)، إذ ظهرت قيمة الثبات بمقدار (0.320) وهي درجة ضعيفة لا يمكن اعتمادها، ومن خلال تفعيل ميزة (Scale if item deleted) على البرنامج الإحصائي الـ (Spss)، أشار البرنامج إلى حذف أربع فقرات، ليرتفع الثبات إلى مقدار (0.893) وهي درجة ثبات جيدة يمكن اعتمادها بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد (0.070) كحد أدنى للثبات، وبالتالي اكتملت الصورة النهائية للاستبانة.

2-5-5 عينة التطبيق:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة القياس، وحذف الفقرات التي تسبب في ضعف ثبات المقياس، اكتملت الصورة النهائية والمتكونة من (11) فقرة، تم تطبيقها على عينة التطبيق البالغة (84) لاعباً، من الاندية المشاركة في الدوري الممتاز، وذلك في يوم (الأربعاء) الموافق (2024/4/17).

2-6 وصف خصائص افراد البحث:

اعتمدت الباحثة نتائج عينة التطبيق، ولغرض تبويب البيانات، لابد للباحثة أن تبين أهم الخصائص الإحصائية الخاصة بأفراد العينة، كما في الجدول (5).

جدول (5) يبين الخصائص الإحصائية لإجابات العينة.

ت	تكرار البدائل الثلاث					الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	أبداً				
1	83	1	–	–	–	419	4.99	0.109	0.127
2	1	2	69	5	7	237	2.82	0.662	0.072
3	19	72	2	–	–	344	4.10	0.368	0.105
4	78	6	–	–	–	414	4.93	0.259	0.126
5	74	10	–	–	–	410	4.88	0.326	0.125
6	–	–	5	36	43	130	1.55	0.609	0.039
7	73	11	–	–	–	409	4.87	0.339	0.124
8	–	–	5	36	43	130	1.55	0.609	0.039
9	28	10	–	17	29	243	2.89	1.749	0.074
10	1	–	8	32	43	136	1.62	0.759	0.041
11	67	17	–	–	–	403	4.80	0.404	0.071
Su m	84					3275	38.99	2.577	1

7-2 مستويات التقدير:

عملت الباحثة على تحديد مؤشر تقديري لإجابات المختبرين، وذلك من خلال حساب فئات المتوسط الحسابي، وتحديد طول الفئة لبدائل ليكرت الخماسية، إذ تم تصنيف الإجابات الى خمس مستويات متساوية المدى من خلال المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = (\text{أكبر قيمة} - \text{اصغر قيمة}) \div \text{عدد البدائل}$$

$$\text{طول الفئة} = 0.80 = 5 \div (1 - 5)$$

والجدول (6) يبين مستويات التقدير لإجابات العينة.

جدول (6) يبين فترات التقدير لإجابات العينة

البدائل	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
الفئة	5-4.21	4.20-3.41	3.40-2.61	2.60-1.81	1.80-1

8-2 الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

- التكرارات (Frequency): لتحديد استجابات افراد البحث اتجاه عبارات الاستبانة.
- حساب المدى (Range): لتحديد طول الفئة لتصنيف النتائج
- اختبار (Mann – Whitney U): لإيجاد الفروق بين مجموعات الصدق التمييزي.
- معامل ثبات الفا _ كرونباخ: لإيجاد ثبات أداة القياس.
- المتوسط الحسابي (Mean): للتعرف على درجة ارتفاع او انخفاض استجابات افراد البحث.
- المتوسط الحسابي الموزون (Weighted Mean): لترتيب الفقرات حسب اعلى متوسط حسابي موزون بالمقارنة مع أداة القياس.
- الانحراف المعياري (Standard Deviation): للتعرف على مدى انحرافات استجابات الافراد عن المتوسط الحسابي.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

جدول (7) يبين اتجاه العينة وفق مقياس ليكرت الخماسي

ت	الفقرات	الوسط	المستوى	حدتها
1	اعيد ترتيب اولوياتي وانطلق انطلق جديدة في المباراة المقبلة	4.99	دائماً	1
2	اتجنب الدخول الى مواقع التواصل الالكتروني، هروباً من النقد الجماهيري	2.82	احياناً	8
3	الجا الى الطقوس الدينية كالصلاة وقراءة القرآن لتهدئة النفس	4.10	غالباً	6
4	استمع الى نصائح مدربي وزملائي اللاعبين	4.93	دائماً	2
5	اتصور ما سوف اقوم به من اداء حركي في المباراة القادمة	4.88	دائماً	3
6	أدرب نفسي على الاسترخاء العقلي في الاوقات الحساسة	1.55	ابداً	10
7	الجا الى النوم هروباً من التفكير السلبي	4.87	دائماً	4
8	الجا الى قراءة الكتب التي تتضمن المهارات النفسية	1.55	ابداً	10
9	أفكر في حلول ممكنة للتحكم في الوضع	2.89	احياناً	7
10	أفكر في انجازاتي انا والفريق بدلاً من اخطائي	1.62	ابداً	9
11	الجا الى عائلتي واصدقائي للترفيه عن نفسي	4.80	دائماً	5

3-2 مناقشة النتائج:

تظهر النتائج في جدول (7) اتجاهات العينة حول تهيئة الذات، وستقوم الباحثة بمناقشة أضعف الفقرات بحسب مقياس ليكرت الخماسي:

الفقرة التي تنص: (أفكر في حلول ممكنة للتحكم في الوضع) والتي جاءت بمتوسط حسابي بلغ (2.89) ووقعت في المستوى (احياناً)، وهذا يشير على ان عينة البحث احياناً ما تقوم بالتفكير في ايجاد الحلول، وترى الباحثة من خلال نتائج بقية الفقرات، أن غالبية التفكير في ايجاد الحلول تنحصر في الصراع البدني القادم، بدليل ما جاء في النتائج التي تتضمن المهارات النفسية، والتي تحظى بغياب كبير في الاستراتيجيات المعتمدة.

الفقرة التي تنص: (افكر في انجازاتي انا والفريق بدلاً من اخطائي) والتي جاءت بمتوسط حسابي بلغ (1.62) و وقعت في المستوى (ابداً)، وهذا يدل على ان اللاعبين يفكرون في الخسارة بطريقة سلبية اكثر من تفكيرهم بما حققه فريقهم في سابق ايامه، وهنا يأتي دور التغذية الراجعة الذاتية، واستدكار الانجازات التي حققها الفريق معاً، ودفع بالتجارب السلبية الى اسفل قاع العمليات العقلية، وهي مسؤولية تتطلب مدرب نفسي يتابع سلوكيات اللاعبين، وهنا تكمن الفائدة العظيمة لعلم النفس الرياضي، وهذا ما تقتدر اليه اغلب اندية الدوري العراقي.

الفقرة التي تنص : (الجأ الى قراءة الكتب التي تتضمن المهارات النفسية) والتي جاءت بمتوسط حسابي بلغ (1.55) و وقعت في المستوى (ابدا)، وهذا يشير الى عدم إدراك اللاعبين لأهمية الكتب والدراسات التي تتضمن المهارات النفسية، إذ تحظى المهارات النفسية بأهمية بالغة في تمكين الفرد على مواجهة الظروف القاسية في مختلف ابعاد الحياة، خصوصاً على مستوى الانجازات الرياضية التي تنحصر بوقت قصير لتقديم ما هو افضل، وهذا ما يؤكده (علاوي) " أن التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية وما بين المهارات النفسية تساعد اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من مهارات .

الفقرة التي تنص: (أدرب نفسي على الاسترخاء العقلي في الاوقات الحساسة)، والتي جاءت بمتوسط حسابي بلغ (1.55) ووقعت في المستوى (ابدا)، وهنا لابد من توضيح الفكرة القائمة على استخدام الاسترخاء العقلي (التصوري) هي: إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية (الواقعية) فحاول أن تغير من البيئة الموجودة داخل عقلك "وعلى سبيل المثال: الرقود حيث أشعة الشمس الدافئة، وتخيل امواج البحر الهادئ.

وفي الحديث جمعاً عن بقية الفقرات التي وقعت في المستوى دائماً وغالباً، كالفقرة التي تتضمن الطقوس الدينية او اللجوء الى النوم للهروب من التفكير السلبي، او الاستماع الى نصائح المدرب، وحدها لا تكفي ما لم تقترن بسلوك نفسي مثالي، يرفع من مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعب، فلا يمكن اتباع استراتيجية دون اخرى، فكل منها دورها الفعال في خلق التكامل من الاعداد النفسي وتهيئة الذات، وهذا ما يؤكده (سايج) " انه لا توجد استراتيجية مقاومة فعالة على الدوام، وان اختيار الفرد لاستراتيجية دون اخرى لا يكون على أساس الموقف الضاغط او الاضطراب المسبب للضغط، انما يكون الاختيار تبعاً لتنظيمه النفسي واكتساباته السابقة في تعامله مع الصراع في الموقف الرياضي المحدد "

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-استنتجت الباحثة الغياب الكبير لاهم الاستراتيجيات الواجب اتباعها من قبل لاعبي الدور الممتاز في كرة القدم، خصوصاً عن تلك الاستراتيجيات التي تتعلق بالعامل النفسي وما تتركه من أثر فعال في تهيئة الذات، الامر الذي يجعل اغلب اللاعبين تحت الضغط النفسي الناجم عن الخسارة.

4-2التوصيات

- 1-توصي الباحثة بضرورة استقطاب متخصصي علم النفس الرياضي، واشراكهم في التدريب النفسي
- 2-عمل ورشات وندوات لتوعية اللاعب عن كيفية تهيئة ذاته، وذلك من خلال إنشاء بروتوكول تعاوني مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 3-توصي باطلاع المدربين على جميع الدراسات والابحاث التي تناولت المهارات والسلوك النفسي في كرة القدم ولا سيما نتائج هذا البحث، لما لها من أثر كبير في اكتشاف كل المعوقات التي تحول دون الانجاز الرياضي.

المصادر

- حيدر طالب واسعد لازم علي: المهارات النفسية للاعبي شباب اندية بغداد الدوري الممتاز لكرة القدم موسم 2021 - 2022، (مجلة التربية الرياضية)، (المجلد 35)، (العدد1)، 2023.
- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس: الاردن، المسيرة للنشر والتوزيع، 2000.
- عبد الرحمن سايح: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2015.
- عبد الواحد واخرون: فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (22)، 2021.
- عبد الله المنيزل، عدنان العتوم: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، الاردن، دار إثراء للنشر والتوزيع، 2010.
- عصام الناهي: فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة، (مجلة الرافيين للعلوم الرياضية)، (المجلد 23)، (العدد72)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة الموصل، 2020.
- كنيوة مولود، قرين نوال: كيفية تعزيز فاعلية الذات لدى الرياضيين من خلال التمارين والأنشطة الرياضية، (مجلة المجتمع والرياضة)، (المجلد4)، (العدد2)، الجزائر، جامعة ورقلة، 2021.
- محمد حسن علاوي: علن نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد علي ابراهيم: تأثير تمرينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2013.
- منصور العريقي: طرق البحث العلمي، صنعاء، جامعة العلوم والتكنولوجيا، 2012.

ملحق (1) اسماء الخبراء والمتخصصين الذي اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	المرتبة	مكان العمل
1	اياد عبد رحمن	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة المثنى
2	اوراس عبد نعمة	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة المثنى
3	محمد رحيم	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة البصرة
4	حسن عبد الهادي	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة القادسية
5	محمد عبد الرضا	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة ميسان
6	مندوب مكي	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد
7	سيف علي ناصر	مدرس دكتور	ملاك تربية المثنى
9	نو الفقار الخطيب	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة المثنى
10	علي ناجح عبد الزهرة	مدرس	ملاك تربية المثنى
11	نوره خالد ابراهيم	مدرس دكتور	ملاك تربية المثنى
12	مهند مناف ناجي	مدرس مساعد	ملاك تربية المثنى

ملحق (2) اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المرتبة	مكان العمل
1	حسن عبد الهادي	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة القادسية
2	محمد عبد الرضا	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة ميسان
3	مندوب مكي	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد
4	سيف علي ناصر	مدرس مساعد	تربية المثنى
5	احمد حميد الحلو	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة الكوفة
6	بلال اسماعيل	مدرس مساعد	تربية بابل