

Research Paper

المهارات النفسية للاعب كرة القدم وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

مخلد خير الله مفتن

وزارة التربية/ مديرية تربية البصرة. mukhallad_muftin@basrahaoe.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.159923.1274>

Submission Date 09-05-2025

Accept Date 17-06-2025

المستخلص

أصبح التفوق في كرة القدم الحديثة لا يقتصر على المهارات البدنية والفنية فحسب، بل يعتمد بشكل متزايد على القوة الذهنية والصلابة النفسية في مواجهة الضغوط. ففي ظل تزايد التوقعات الجماهيرية وأهمية المباريات الحاسمة، لذلك، أصبح من الضروري تطوير برامج تدريب نفسي متكاملة، وبات الإعداد النفسي للاعبين عاملاً حاسماً في تحقيق النتائج. وتشير الأبحاث إلى أن الحالة الذهنية للاعب تؤثر بشكل مباشر على تركيزه، وسرعة اتخاذ القرار، وتفاعله الجماعي داخل الفريق. وتتعرض الفرق التي تفتقر للصلابة النفسية للانحياز تحت وطأة القلق، مما يؤدي إلى تراجع الأداء رغم امتلاكها قدرات فنية عالية. وتتميز كرة القدم بخصوصية نفسية ناتجة عن الحشود الجماهيرية، وسقف التوقعات المرتفع، وسرعة الإيقاع، مما يفرض ضرورة تصميم برامج تدريب نفسي متكاملة. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المهارات النفسية والصلابة الذهنية والتفوق الرياضي لدى لاعبي أندية البصرة، الميناء، نفط البصرة، الكهرباء، والبحري، للكشف عن دور الجانب النفسي في تطوير الأداء الرياضي

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية ، التفوق الرياضي ، كرة القدم

Psychological Skills of Soccer Players and Their Relationship to Dimensions of Athletic Excellence

Mukhallad Khairallah Muftan

Ministry of Education/Basra Education Directorate

Abstract

Modern football excellence is no longer limited to physical and technical skills alone but increasingly relies on mental strength and psychological resilience in facing pressure. With growing public expectations and the importance of decisive matches, it has become essential to develop comprehensive psychological training programs. Mental preparation has become a crucial factor in achieving results. Research indicates that a player's mental state directly affects focus, decision-making speed, and team interaction. Teams lacking mental toughness often collapse under anxiety, leading to performance decline despite having strong technical abilities. Football is characterized by unique psychological pressures, such as massive crowds, high expectations, fast-paced play, and significant match consequences—making psychological preparation vital. This study aims to explore the relationship between psychological skills, mental toughness, and athletic excellence among players of Basra, Al-Minaa, Naft Al-Basra, Al-Kahraba, and Al-Bahri football clubs, to reveal the role of psychological aspects in enhancing athletic performance.

Keywords: Psychological Skills, Athletic Excellence, Football

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أصبح التفوق في كرة القدم اليوم يعتمد بشكل جوهري على القوة الذهنية والقدرة على إدارة الضغوط النفسية، إلى جانب المهارات البدنية والفنية. وتعد المهارات العقلية مجموعة من القدرات الذهنية التي تمكن اللاعب من التحكم في أفكاره وسلوكياته وانفعالاته، بما يساهم في تحسين أدائه وتحقيق تطوره الشخصي. وتشمل هذه المهارات التركيز، وضبط التوتر، والتفكير الإيجابي، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، والذكاء الاجتماعي. وفي ظل التحديات النفسية المتزايدة التي تفرضها ضغوط المباريات وتوقعات الجماهير، أصبحت الصلابة الذهنية عاملاً حاسماً في تحقيق النتائج. ورغم الاعتراف المتزايد

بأهمية الإعداد النفسي، لا يزال هناك قصور واضح في تطبيق هذه البرامج على أرض الواقع، ما يبرز فجوة بين الوعي بأهمية المهارات النفسية وواقع الممارسة الفعلية. وتشير الدراسات إلى أن الحالة الذهنية للاعب تؤثر بشكل مباشر على أدائه الجماعي واتخاذ القرارات في اللحظات الحاسمة. ومن هنا، تبرز الحاجة الماسة إلى برامج إعداد نفسي متكاملة تتضمن التقييم الدوري والتأهيل المستمر للاعبين والمدربين. وتسعى هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين المهارات العقلية والتفوق الرياضي بهدف تعزيز الأداء وتطوير ممارسات التدريب النفسي في الأندية.

2-1 مشكلة البحث

على الرغم من التقدم الكبير في تطوير الجوانب البدنية والفنية في كرة القدم، لا تزال العديد من الفرق تعاني من التعثر في اللحظات الحاسمة، ويرجع ذلك في كثير من الأحيان إلى ضعف الاستعداد النفسي للاعبين. وفي ظل ما تفرضه طبيعة اللعبة من ضغوط متزايدة ناتجة عن توقعات الجماهير، والتغطية الإعلامية المكثفة، وأهمية النتائج، تبرز الحاجة الملحة إلى دراسة العلاقة بين المهارات النفسية المختلفة مثل التركيز، والصلابة الذهنية، وضبط الانفعالات وبين أبعاد التفوق الرياضي. وتكمن مشكلة البحث في السعي للكشف عن طبيعة هذه العلاقة، وتحليل مدى إسهام المهارات النفسية في تعزيز الأداء الرياضي وتحقيق التفوق، ليس فقط على المستوى الفردي للاعب، بل أيضاً على المستوى الجماعي للفريق ككل. كما تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على النقص الواضح في تطبيق برامج الإعداد النفسي ضمن الخطط التدريبية، مما يستدعي تعزيز الاهتمام بالجوانب النفسية كجزء أساسي من منظومة تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- تحليل مدى إسهام المهارات النفسية في تحسين الأداء الرياضي، خصوصاً في المواقف الحاسمة.
- 3- الكشف عن تأثير الاستعداد النفسي في تعزيز الجاهزية الذهنية للاعبين خلال المنافسات.

4-1 فرض البحث

وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية (البصرة – الميناء- نفط البصرة - نادي الكهرباء- نادي البحري) بكرة القدم.

2-5-1 المجال المكاني : ساحات وقاعات (البصرة – ملعب البحري - ملعب الكهرباء - ملعب نفط البصرة - ملعب الميناء) بكرة القدم.

3-5-1 المجال الزمني : 2024/6/15 – 2025/2/15

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كونه الأنسب لطبيعة أهدافها ومشكلاتها إذ يهدف هذا المنهج إلى دراسة الظواهر كما هي في الواقع دون تدخل أو تعديل، من خلال جمع البيانات وتحليلها للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات. وقد تم توظيفه في هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وأبعاد التفوق الرياضي، من خلال استخدام أدوات قياس معيارية وتحليل إحصائي مناسب يوضح اتجاه وقوة الارتباط بين المتغيرين.⁽¹⁾

2-2 مجتمع وعينة البحث:-

تكونت عينة البحث من (60) لاعباً من لاعبي أندية الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم في محافظة البصرة ، للموسم الرياضي (2023-2024). وقد تم اختيار هذه العينة قصدية لتمثيل أندية: نادي البصرة، نادي الميناء، نادي نفط البصرة، نادي الكهرباء، ونادي البحري، وذلك لما تتمتع به هذه الأندية من حضور تنافسي في البطولة ووجود لاعبين ذوي خبرة ومهارة خضع جميع أفراد العينة لأدوات القياس المعتمدة في الدراسة، والتي تم عرضها وتفصيلها في الجدول (1)، بهدف جمع البيانات المتعلقة بالمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي وتحليل العلاقة بينهما..

¹ أحمد بدر: أصل البحث العلمي ومناهجته، ط2، الكويت، وكالة المطبوعات للنشر، 1986، ص213-299.

جدول (1) يوضح المجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد الكلي لنادي	النسبة المئوية	عينة البحث	النادي
%100	14	%92.9	13	البصرة
%100	14	%85.7	12	الميناء
%100	14	%78.5	11	نفط البصرة
%100	14	%85.7	12	نادي الكهرباء
%100	14	%85.7	12	نادي البحري
%100	70	%85.7	60	المجموع

2-3 الأجهزة والوسائل المستخدمة

تم استخدام الوسائل والأدوات التقنية التالية لدعم عمليات القياس والتسجيل:

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية.
- شبكة الإنترنت (للوصول إلى الدراسات السابقة).
- حاسبة شخصية نوع Casio.
- حاسوب محمول نوع HP.
- ساعة توقيت نوع DIAMOND.
- شريط قياس مرن.
- استمارات خاصة بتسجيل نتائج الاختبارات.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس الجوانب النفسية للأداء الرياضي
أبعاد المقياس : التصور الذهني ، التحكم في الاسترخاء ، التركيز والانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، الدافعية الرياضية

هيكل المقياس يتكون من 24 فقرة موزعة على 6 أبعاد (كل بُعد يُقاس بـ 4 فقرات).

2-4-2 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

مقياس التوجهات النفسية للتفوق الرياضي يُستخدم هذا المقياس لقياس ثلاثة أبعاد رئيسية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية، ويتكون من 54 فقرة تُقيّم توجه الفرد نحو الرياضة بشكل عام ونحو التفوق الرياضي. الأبعاد المقاسة هي: الاتجاه نحو ضبط النفس والانضباط ، الاتجاه نحو تحمل المسؤولية، الاتجاه نحو احترام الآخرين

2-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث دراسة استطلاعية ميدانية في الأول من يونيو 2024 بمشاركة أربعة لاعبين من نادي الميناء الرياضي، بهدف تقييم مدى ملائمة الأدوات البحثية وتحديد الإطار الزمني للتطبيق. أسفرت التجربة عن نتائج مهمة حيث تبين أن اختبار المهارات النفسية استغرق تنفيذه 11 دقيقة، بينما احتاج تطبيق مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي إلى (22) دقيقة. جاءت هذه الخطوة التمهيدية لضبط الأدوات البحثية وضمان دقة النتائج قبل الشروع في التطبيق النهائي للدراسة.

2-6 الأسس العلمية للمقياس

2-6-1 الصدق

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي (*). حيث قاموا بدراسته وتحليله بعناية. بعد ذلك، تم جمع آرائهم وتقييماتهم التي أظهرت وجود توافق بنسبة 95% فيما يتعلق بمدى ملائمة المقياس لقياس الجوانب النفسية المستهدفة. وبناءً على المعايير العلمية المعتمدة في مثل هذه الحالات، والتي تشترط موافقة ما لا يقل عن 75% من المحكمين لقبول صدق الأداة، فإن النسبة المتحققة والتي بلغت 95% تفوق بكثير هذا الحد الأدنى. وهذا ما يؤكد أن

(*) أ.د. فلاح التميمي (اختصاص علم النفس الرياضي) - جامعة بغداد

د. ثيلا م علاوي (اختصاص القياس والتقييم) - جامعة الموصل

أ.د. فاهم الطريحي (علم النفس التربوي) - جامعة بابل

أ.د. ياسين علوان (علم النفس الرياضي) - جامعة بابل

أ.د. احمد كاظم (علم النفس الرياضي) - جامعة البصرة

المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري، مما يجعله أداة مناسبة وموثوقة لقياس المهارات النفسية المطلوبة في هذا البحث. وقد أسفرت هذه العملية عن نتائج إيجابية تثبت قدرة المقياس على تحقيق الأهداف المرجوة منه، حيث تبين أنه قادر على قياس الجوانب النفسية بدقة وكفاءة، كما أنه يستوفي جميع الشروط والمعايير العلمية اللازمة لمثل هذه الأدوات القياسية. وهذا ما يعزز الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها من خلال تطبيق هذا المقياس في الدراسة.

2-6-2 الثبات

اعتمدت الدراسة منهجية الاختبار وإعادة الاختبار لضمان ثبات الأداة القياسية، حيث شملت الإجراءات تطبيق المقياس على عينة مكونة من تسعة لاعبين من نادي الميناء لكرة القدم، والذين يمثلون جزءاً من مجتمع البحث الأساسي. بُفاصل زمني مدته عشرة أيام بين التطبيقين، تم إجراء الاختبار مرة ثانية لنفس المجموعة من اللاعبين، لتحليل البيانات، استُخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمقارنة النتائج بين التطبيقين الأول والثاني. وقد أسفرت هذه العملية عن حساب معاملات الثبات الخاصة بكل بعد من الأبعاد التي يتكون منها المقياس، حيث تم توثيق هذه النتائج بشكل مفصل في الجدول رقم (2) الذي يبين مدى اتساق المقياس وثباته عبر الزمن. أظهرت النتائج مستويات مقبولة من الثبات، مما يؤكد قدرة المقياس على إنتاج نتائج متسقة عند تكرار تطبيقه على نفس العينة تحت ظروف مماثلة. ويعزز هذا الثبات الموثوقية العلمية للأداة ويؤكد صلاحيتها للاستخدام في القياس النفسي الرياضي. تم حساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يمثل قيم معامل الثبات لمقاييس المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ت	المهارات النفسية	الثبات	ت	التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي	الثبات
1	التصور الذهني	0,87	1	الاتجاه نحو ضبط النفس والانضباط	0,86
2	التحكم في الاسترخاء	0,86			
3	التركيز والانتباه	0,85	2	الاتجاه نحو تحمل المسؤولية	0,84
4	مواجهة القلق	0,87			
5	الثقة بالنفس	0,86	3	الاتجاه نحو احترام الآخرين	0,85
6	الدافعية الرياضية	0,87			

2-7 التجربة الاستطلاعية

تُعد التجربة الاستطلاعية خطوة أساسية تسبق التطبيق الفعلي لأي اختبار أو أداة، وتهدف إلى التأكد من سلامة الإجراءات وكفاءة الأداة المستخدمة. وقد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك في تاريخ 2024/7/1 لتطبيق مقياس المهارات النفسية، وفي 2024/7/14 لتطبيق اختبارات المهارات المعتمدة في هذا البحث، بهدف التأكد من وضوح التعليمات وسهولة التنفيذ وتحديد الزمن اللازم لكل اختبار.

ملحق(1) الكادر المساعد

ت	الاسم واللقب العلمي	مكان العمل
1	احمد هاشم هاشم	وزارة التربية/ مديرية تربية البصرة
2	حسين مطر	وزارة التربية/ مديرية تربية البصرة
3	هيثم احمد طلال	وزارة التربية/ مديرية تربية البصرة
4	حسين احمد	مدرّب في المدرسة التخصصية
5	حسن مولى	مدرّب في المدرسة التخصصية
6	محمد خضير	مدرّب في المدرسة الاكاديمية الكروية

2-8 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ الدراسة الميدانية وفق إجراءات منهجية دقيقة، حيث بدأ الباحث بتطبيق أدوات البحث بعد إتمام جميع المتطلبات التحضيرية وتهيئة الظروف الملائمة لجمع البيانات. في اليوم الأول من التطبيق، وزع فريق البحث استبيانات قياس المهارات النفسية على عينة الدراسة التي ضمت لاعبي ستة أندية لكرة القدم هي نادي البصرة، نادي الميناء، نادي نفط البصرة، نادي الكهرباء، ونادي البحري. وجاء اليوم الثاني مخصصاً لتوزيع استمارات قياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي على نفس المجموعة من اللاعبين لضمان جودة جمع البيانات، شكل الباحث فريق عمل ميداني ضم مدربي الأندية المشاركة، المساعدین الفنيين و الباحث الرئيسي من تاريخ 2024/6/21 – 2024/9/15 تمت جميع إجراءات التطبيق تحت الإشراف المباشر للباحث، مع التأكيد على الدقة في تسجيل البيانات الأولية استعداداً لمراحل التحليل الإحصائي اللاحقة.

9-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث خلال بحثه ببعض الوسائل الإحصائية

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الفرضي.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) لعينة واحدة.

3- تحليل ومناقشة النتائج

1-3 تحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية :-

جدول (3) المهارات النفسية

قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	نسبة خطأ
1.99	82	0.05

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83) وأظهرت الدراسات أن التدريب النفسي يُعد أداة فعالة لجميع الفئات الرياضية، بغض النظر عن الخصائص الفردية (عبدالبصير، 1999).⁽²⁾ يتبين أن القيم المتوسطة لأبعاد المقياس النفسي تقترب بشكل ملحوظ من المعدل الفرضي، مع تفوق طفيف في بعض الجوانب. وقد أظهرت النتائج أن قيم اختبار (ت) لجميع المتغيرات كانت دون المستوى المعياري (1.99)، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وينطبق هذا الأمر على الدرجة الإجمالية للمقياس، حيث سجل الاختبار قيمة أدنى من الحد الجدولية تؤكد هذه المعطيات أن المستوى النفسي للاعبين يقع في النطاق المتوسط، مع وجود مجال واضح للتحسين. ويفسر الباحث هذه النتائج بضرورة تعزيز الجانب التدريبي النفسي، خاصة وأن "التدريب النفسي يعد أداة فعالة لجميع الفئات الرياضية بغض النظر عن الخصائص الفردية". وتبرز هنا أهمية تطوير برامج متكاملة تركز على تعزيز القدرة على إدارة الضغوط التنافسية و تنمية مهارات التحكم الذاتي و تحفيز الدافعية الرياضية حيث تواجه عملية التحفيز الرياضي تحديات متعددة، مخاوف الأداء السلبي و محدودية الدعم الفني والإداري و انخفاض عنصر التشويق في البرامج التدريبية هذه العوامل مجتمعة قد تؤثر سلباً على استمرارية الأداء والالتزام التدريبي، مما يستوجب تدخلاً نفسياً متخصصاً ومنهجاً لضمان التطور المستمر⁽³⁾

2-3 تحليل ومناقشة نتائج التعرف على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:-

جدول (4) التفوق الرياضي

قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	نسبة خطأ
1.99	83	0.05

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83) تشير نتائج تحليل مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي إلى وجود حالة من الاعتدال في أداء اللاعبين، حيث اتضح أن المتوسطات الحسابية للأبعاد المختلفة تقع في نطاق قريب من الوسط الفرضي للمقياس، مع ميل طفيف نحو الانخفاض في بعض الحالات. هذا الوضع يتجلى بوضوح من خلال قيم اختبار (ت) المحسوبة التي جاءت جميعها دون المستوى الجدولي (1.99)، سواء على مستوى الأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على عدم بلوغها مستوى الدلالة الإحصائية. تتوافق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه (أسامة كامل، 2000) من أن الأمن النفسي يرتبط بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين، مما يؤثر على مستوى الأداء في اللحظات الحاسمة. يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن مستوى اللاعبين يقع في المنطقة المتوسطة، حيث يظهرون حاجة واضحة لتدريبات متخصصة في الجوانب النفسية المرتبطة بالتفوق الرياضي. إن تقارب المتوسطات الحسابية مع الوسط الفرضي لا يعكس بالضرورة أداء مثاليًا، بل يشير إلى وجود مجال للتحسين والتطوير، خاصة في ظل المتطلبات النفسية المعقدة التي يتطلبها الأداء الرياضي التنافسي. من الناحية التطبيقية، تكشف هذه النتائج عن أهمية تصميم برامج تدريبية نفسية متكاملة تركز على تعزيز قدرات اللاعبين في مواجهة الضغوط التنافسية، وتطوير مهارات التكيف النفسي، وبناء المرونة العقلية. فالأداء الرياضي المتميز، كما تؤكد الأدبيات العلمية، لا يعتمد فقط على المهارات البدنية والفنية، بل يرتبط بشكل وثيق بالاستعداد النفسي والقدرة على

² - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص512.

³ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص85.

إدارة المواقف التنافسية المتغيرة. هذا الواقع يفرض على العاملين في المجال الرياضي إعادة النظر في أساليب الإعداد النفسي للاعبين، واعتماد منهجيات علمية في قياس وتطوير الجوانب النفسية، بما يضمن سد الفجوة بين المستوى الحالي للاعبين والمستوى المطلوب لتحقيق التفوق الرياضي. كما يبرز أهمية التكامل بين الجوانب البدنية والفنية والنفسية في البرامج التدريبية، لضمان تحقيق التوازن الأمثل للأداء. مما يعزز تحقيق التوازن الأمثل للأداء الرياضي (محمد حسن، 1998).⁽⁴⁾

3-3 تحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي)

جدول (5) (المهارات النفسية) و(أبعاد التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي)

المقاييس	قيمة (ر) الجدولية	درجة الحرية	نسبة خطأ	معامل الارتباط
المهارات النفسية	0.217	82	0.05	(0.309) – (0.369)
التفوق الرياضي	0.211	83	0.05	(0.054) و(0.147).

قيمة (ر) الجدولية = 0.217 عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وبدرجة الحرية (82) يتضح وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى (0.05) بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وبعدين من أبعاد المهارات النفسية وهما (القدرة على الاسترخاء - دافعية الإنجاز الرياضي)، حيث بلغ معامل الارتباط (0.309) و(0.369) على التوالي. ويرى الباحث أن هذه العلاقة الإيجابية تعود إلى أن القدرة على الاسترخاء تمثل عاملاً أساسياً في تمكين اللاعب من التحكم في انفعالاته وتوتره العصبي أثناء المواقف التنافسية المختلفة، حيث إن حالة الاسترخاء تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة من التوازن النفسي والجسدي تمكنه من ضبط ردود أفعاله وسلوكه في الملعب. كما أن الدافعية الرياضية العالية تشكل حافزاً داخلياً قوياً يدفع اللاعب إلى الالتزام بالضوابط السلوكية والخطط التدريبية، والتمسك بمبادئ الانضباط الذاتي التي تعد أساسية لتحقيق الأداء المتميز أما بقية أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز والانتباه - الثقة بالنفس) فلم تظهر علاقة دالة إحصائية مع بعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.054) و(0.147). ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى عدة عوامل منها: انخفاض مستوى هذه المهارات النفسية لدى أفراد العينة المدروسة من جهة، وإلى عدم كفاية البرامج التدريبية الحالية في تعزيز العلاقة بين هذه المهارات وضبط النفس من جهة أخرى. كما قد يعود ذلك إلى أن بعض هذه المهارات مثل القدرة على التصور والثقة بالنفس ترتبط أكثر بأبعاد أخرى من التوجه نحو التفوق الرياضي كتحمل المسؤولية أو احترام الآخرين، أكثر من ارتباطها بضبط النفس. ويؤكد الباحث على الأهمية البالغة لتطوير برامج الإعداد النفسي التي تركز بشكل مكثف على تعزيز القدرة على الاسترخاء ورفع مستوى الدافعية الرياضية، لما لهذين البعدين من تأثير واضح ومباشر في تحسين قدرة اللاعب على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته أثناء المنافسات. ويضيف الباحث أن هذه البرامج يجب أن تشمل تدريبات عملية مكثفة على تقنيات الاسترخاء المختلفة مثل استرخاء العضلات التدريجي والتنفس العميق، وكذلك برامج تحفيزية لتعزيز الدافعية الداخلية للاعبين. كما يشير الباحث إلى ضرورة إعادة النظر في أساليب تنمية المهارات النفسية الأخرى لتعزيز علاقتها بضبط النفس، وذلك من خلال تصميم تدريبات متخصصة تستهدف هذه العلاقات بشكل مباشر. فعلى سبيل المثال، يمكن تطوير تدريبات تجمع بين تحسين القدرة على التركيز وضبط النفس، أو برامج تدمج بين تعزيز الثقة بالنفس وتنمية مهارات التحكم في الانفعالات. ويستند الباحث في تفسيره للعلاقة بين الاسترخاء وضبط النفس إلى ما أشار إليه (محمود عنان، 1994) من أنه "لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخ" ⁽⁵⁾، حيث أن حالة الاسترخاء الجسدي تؤدي حتماً إلى هدوء الذهن وتوازن الانفعالات. كما يستشهد الباحث بأعمال (محمد العربي، 1995) التي بينت أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض مستوى التوتر العضلي والعصبي، مما يمكن الفرد من التحكم في انفعالاته وضبط سلوكه بشكل أفضل. ⁽⁶⁾ أما فيما يتعلق بالدافعية الرياضية، فيؤكد الباحث على ما أشارت إليه الدراسات السابقة من أن اللاعبين ذوي الدافعية العالية يتميزون بمستويات أعلى من الانضباط الذاتي والالتزام بالضوابط السلوكية والتدريبية. ويستدل الباحث هنا بأبحاث التي بينت أن الرياضيين المتميزين يتمتعون بمستويات عالية من السمات الدافعية مثل الحافز والتصميم والصلابة النفسية، والتي تسهم جميعها في تعزيز قدرة اللاعب على ضبط النفس والتحكم في سلوكه.

⁴ - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 543.

⁵ - صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994، ص 66.

⁶ - محمد العربي شمعون: الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دار النهضة العربية، 2005، ص 222.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- توجد علاقة إيجابية قوية بين المهارات النفسية والتفوق الرياضي.
- 2- هناك فروق واضحة بين الرياضيين المتفوقين وأقرانهم في مستوى المهارات النفسية، مما يعزز من أهمية تطوير هذه المهارات ضمن الإعداد الشامل للرياضي.
- الإعداد النفسي المستمر والمبكر يعد عاملاً حاسماً في صفق الموهبة الرياضية 3- لم تثبت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين هذا البعد وأربعة أبعاد من المهارات النفسية، بينما ظهرت علاقة معنوية مع القدرة على الاسترخاء و دافعية الإنجاز الرياضي
- 3- قلة الاهتمام بالجانب النفسي تؤدي إلى تذبذب في الأداء الرياضي، خاصة في اللحظات الحاسمة، مما يحد من فرص الفوز وتحقيق البطولات.

2-4 التوصيات

1. توظيف خبراء في علم النفس الرياضي لتخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية.
2. تحقيق التكامل بين المهارات البدنية والتقنية والنفسية ضمن الخطط التدريبية.
3. وضع خطط متكاملة للإعداد النفسي تهدف إلى تحسين الاسترخاء وتعزيز الحافز الرياضي.

المراجع

- أحمد بدر: أصل البحث العلمي ومناهجته، ط2، الكويت، وكالة المطبوعات للنشر، 1986.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- محمد العربي شمعون: الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دار النهضة العربية.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.

الملاحق

ملحق (1) يبين اختبار المهارات النفسية في الرياضة

استخبار المهارات العقلية (النفسية) للأداء الرياضي

الهدف:

قياس الجوانب العقلية والنفسية الأساسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، وهي:

1. التصور الذهني
2. التحكم في الاسترخاء
3. التركيز والانتباه
4. مواجهة القلق
5. الثقة بالنفس
6. الدافعية الرياضية

تعليمات الاختبار:

1. طريقة الإجابة:

- اقرأ كل عبارة بعناية، ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن مدى انطباق العبارة عليك وفق المقياس التالي:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 = لا ينطبق أبداً | 2 = نادراً ما ينطبق |
| 3 = ينطبق أحياناً | 4 = ينطبق بدرجة متوسطة |
| 5 = ينطبق غالباً | 6 = ينطبق دائماً |

2. توجيهات عامة

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الآخر.

- كن صادقاً مع نفسك في الإجابة لضمان دقة النتائج.

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة

ملحق (2) يبين مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	الدرجة
1.	أستطيع تخيل أي مهارة حركية في ذهني بوضوح تام	1 2 3 4 5 6
2.	أعرف كيف أهدئ أعصابي في اللحظات الحاسمة خلال المباراة	1 2 3 4 5 6
3.	تندفق الأفكار في رأسي أثناء اللعب مما يشوش تركيزي	1 2 3 4 5 6
4.	غالباً ما يخالجنني شعور بالهزيمة قبل بدء المنافسة	1 2 3 4 5 6
5.	أدخل كل منافسة وأنا واثق تماماً من قدراتي	1 2 3 4 5 6
6.	أكون مستعداً نفسياً لبذل كل ما لدي عندما أشارك في المنافسات	1 2 3 4 5 6

7.	أستطيع تخيل أدائي للحركات دون تنفيذها فعلياً	1	2	3	4	5	6
8.	أشعر بتوتر العضلات قبل بدء المنافسة	1	2	3	4	5	6
9.	يزعجني فقدان التركيز في الأوقات الحاسمة من المباراة	1	2	3	4	5	6
10.	أخاف من عدم تقديم مستوي الأمثل خلال المباراة	1	2	3	4	5	6
11.	تتراجع ثقتي بنفسي عندما تكون النتيجة غير لصالحنا قرب نهاية المباراة	1	2	3	4	5	6
12.	أفضل دائماً المشاركة في المباريات المهمة والحاسمة	1	2	3	4	5	6
13.	أواجه صعوبة في تخيل أدائي الحركي مسبقاً	1	2	3	4	5	6
14.	يمكنني بسهولة إرخاء عضلاتي قبل المنافسة	1	2	3	4	5	6
15.	أعاني من عدم القدرة على التركيز في بعض اللحظات	1	2	3	4	5	6
16.	أشعر بقلق متزايد عندما أشارك في المنافسات	1	2	3	4	5	6
17.	أحافظ على ثقتي العالية بنفسي طوال فترة المنافسة	1	2	3	4	5	6
18.	أستطيع دائماً تحويل حماسي إلى أداء إيجابي خلال المباراة	1	2	3	4	5	6
19.	أتخيل دائماً ما سأقوم به من أداء قبل المشاركة في المنافسة	1	2	3	4	5	6
20.	أتميز بقدرتي على تهدئة نفسي بسرعة قبل المنافسات	1	2	3	4	5	6
21.	تؤثر الضوضاء والأحداث خارج الملعب على تركيزي أثناء اللعب	1	2	3	4	5	6
22.	أشعر بالضيق عندما أرتكب أخطاء خلال المنافسة	1	2	3	4	5	6
23.	أعاني من عدم الثقة في بعض المهارات أثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6
24.	أشعر أنني أبذل أقصى جهدي طوال وقت	1	2	3	4	5	6

ملحق (3) مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

يقيس هذا المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية بالإضافة إلى الدرجة الكلية التي تعبر عن توجه الفرد العام نحو الرياضة والتفوق الرياضي. الأبعاد المقاسة هي:
 الاتجاه نحو ضبط النفس والانضباط
 الاتجاه نحو تحمل المسؤولية
 الاتجاه نحو احترام الآخرين
 تعليمات الإجابة:

ستجد أدناه مجموعة من العبارات التي تصف مواقف رياضية مختلفة. لكل عبارة، يُرجى تحديد درجة موافقتك أو عدم موافقتك عليها بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة وفقاً لما يلي:

موافق بشدة (1)

موافق (2)

محايد/غير متأكد (3)

غير موافق (4)

غير موافق بشدة (5)

ملاحظة:

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، المهم هو رأيك الشخصي. اختر الإجابة التي تعبر عن شعورك الحقيقي دون تفكير مطول.

ت	العبارات	الدرجة
1.	من التحديات الكبرى الموازنة بين النجاح الأكاديمي والتفوق الرياضي.	1 2 3 4 5
2.	يُستحسن تقليل الفوارق بين اللاعب والمدرّب للتعامل بطريقة أكثر ودية.	1 2 3 4 5
3.	أحياناً أتحدث مع زملائي بمرح عندما لا يكون المدرّب قريباً	1 2 3 4 5
4.	انتقادات المدرّب تُفسر على أنها تحدي لتحسين أدائك	1 2 3 4 5
5.	الحفاظ على ترتيب غرفة الملابس ليس من مهام اللاعب الأساسية.	1 2 3 4 5
6.	يمكن اللعب ببعض الارتخاء إذا كان الفريق متقدماً في النتيجة.	1 2 3 4 5
7.	من الطبيعي أن تشعر بالغضب إذا تم استبدالك قبل إثبات كفاءتك.	1 2 3 4 5
8.	الالتزام بنظام غذائي خاص ضروري فقط في ليلة المباراة.	1 2 3 4 5
9.	إذا لم تعجبك تصرفات زميلك، فقد تختار تجاهله داخل وخارج الملعب.	1 2 3 4 5
10.	من الواجب احترام جميع المدرّبين دون استثناء	1 2 3 4 5
11.	كيح المشاعر قد يؤثر سلباً على أداء اللاعب	1 2 3 4 5
12.	الجمهور قد يكون سبباً في تشتيت انتباه اللاعب	1 2 3 4 5
13.	بعض قرارات الحكام تؤدي إلى خسائر غير مستحقة	1 2 3 4 5

5	4	3	2	1	14. معرفة حدود القدرات البدنية أمر ضروري لكل رياضي
5	4	3	2	1	15. لا يمكن اعتبار المنافس صديقاً تحت أي ظرف
5	4	3	2	1	16. النجاح في الرياضة يتطلب روحاً تنافسية شرسة
5	4	3	2	1	17. التلطف بالفاظ نابية قد يساعد في تفريغ التوتر
5	4	3	2	1	18. النقد الصريح لزملاء الفريق قد يكون مفيداً
5	4	3	2	1	19. لا مشكلة في استبدال الأدوات الرياضية التالفة
5	4	3	2	1	20. كثيراً ما يفقد اللاعبون السيطرة ويحاولون إيذاء الخصوم
5	4	3	2	1	21. الموهبة تغطي أحياناً على عدم القدرة على ضبط النفس
5	4	3	2	1	22. اللاعب الذي يؤدي منافسه عمداً يبدو شجاعاً في عيني
5	4	3	2	1	23. اللاعب المتميز لا يختلط عادةً بمن هم أقل منه مستوى
5	4	3	2	1	24. القدرة على التحكم في الأعصاب أثناء الضغط دليل على الاحترافية
5	4	3	2	1	25. طلبات المدربين غالباً ما تكون غير واقعية
5	4	3	2	1	26. لا داعي لبذل 100% من الجهد في التدريبات اليومية
5	4	3	2	1	27. الطاعة العمياء للمدرب هي سر نجاح اللاعب
5	4	3	2	1	28. اللاعب الجيد قد يرتبك إذا زادت مراقبة المنافسين له
5	4	3	2	1	29. البطل الحقيقي يمكنه الفوز بمجهود محدود
5	4	3	2	1	30. اللاعب الناجح نادراً ما يكون متسامحاً مع منافسيه
5	4	3	2	1	31. ضبط النفس والصبر من سمات الأبطال الحقيقيين
5	4	3	2	1	32. الاهتمام بالمظهر الرياضي ليس أولوية للاعب المحترف
5	4	3	2	1	33. النقد الصريح لزملاء الفريق قد يكون مفيداً
5	4	3	2	1	34. بعض أخطاء الحكام تكون ضد اللاعب دون مبرر
5	4	3	2	1	35. المشاركة في المباريات واجبة حتى في حالة المرض
5	4	3	2	1	36. ليس من الضروري الإشادة بمنافسيك علناً
5	4	3	2	1	37. دعم زميل غاضب وتشجيعه على تفريغ غضبه في الخصم أمر مقبول
5	4	3	2	1	38. تقبل الهزيمة بروح رياضية ليس دائماً تصرفاً حكيماً
5	4	3	2	1	39. المعرفة النظرية تساهم بشكل كبير في تطور الأداء
5	4	3	2	1	40. اللاعب الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الفشل
5	4	3	2	1	41. الانتظام اليومي في الدراسة أو العمل يتعارض مع التدريب المكثف
5	4	3	2	1	42. استفزاز المنافس سريع الغضب جزء من الاستراتيجية
5	4	3	2	1	43. اللاعب سريع الانفعال قد يكون لاعباً ممتازاً
5	4	3	2	1	44. الرد بقوة على أي اعتداء من المنافس واجب
5	4	3	2	1	45. على المدربين توضيح أخطاء اللاعبين بصراحة
5	4	3	2	1	46. المسؤولية الكاملة عن الهزيمة تقع على المدرب
5	4	3	2	1	47. إظهار الاستياء عند الاستبدال حق مشروع للاعب
5	4	3	2	1	48. النقد الذاتي المستمر ضروري للتطوير
5	4	3	2	1	49. العلاقات الطيبة مع الزملاء داخل الملعب ممتعة
5	4	3	2	1	50. في الأزمات، يمكن إلقاء اللوم على الأطراف الأخرى
5	4	3	2	1	51. الاستفادة من المنافس قد يحسن الأداء أحياناً
5	4	3	2	1	52. الرد بحزم على سخرية الجمهور ضرورة
5	4	3	2	1	53. احترام جميع أعضاء الفريق واجب أساسي
5	4	3	2	1	54. إعطاء كل ما لديك في المباريات هو أساس النجاح