



الصلابة النفسية وعلاقتها بتحمل الضغوط لدى لاعبي كرة القدم

م . د محمد راسم حسين العادلي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mohammed.rasim@qu.edu.iq

الملخص باللغة العربية :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وتحمل الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في أندية محافظة الديوانية، والكشف عن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذي القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة. وتكون مجتمع البحث وعينته من (22) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الديوانية بكرة القدم، وقُسموا بالتساوي إلى مجموعتين بواقع (11) لاعباً لكل مجموعة، وتم إجراء التجانس والتكافؤ الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الدراسة، اعتمد الباحث مقياسين بعد استخراج الأسس العلمية لهما وهما: مقياس الصلابة النفسية (24 فقرة)، ومقياس تحمل الضغوط النفسية (20 فقرة). وطُبق على المجموعة التجريبية برنامج نفسي إرشادي مقترح استمر لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين إرشاديتين في الأسبوع (بإجمالي 16 وحدة، زمن الوحدة 35 دقيقة)، تضمن تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي والتحدث الإيجابي مع الذات وسيناريوهات الأزمات، في حين استمرت المجموعة الضابطة على منهجها التقليدي. وبعد معالجة النتائج استنتج الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج النفسي. كما أن البرنامج النفسي الإرشادي المقترح أسهم بشكل فعال في بناء طوق وقائي للاعبين وتطوير صلابتهم النفسية مما رفع من كفاءتهم في تحمل ضغوط المباريات

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية – تحمل الضغوط – كرة القدم

Psychological resilience and its relationship to stress tolerance among football players

Muhammad Rasim Hussain Al-Adly

Al-Qadisiyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

mohammed.rasim@qu.edu.iq

Abstract :

The study aimed to identify the level of psychological toughness and psychological stress tolerance among youth football players in Diwaniyah governorate clubs, and to reveal the differences between the tribal and remote tests of the two groups (experimental and control). The researcher used the experimental approach by designing the two equivalent groups (experimental and control) with the pre-and post-measurements to suit the nature of the problem. The research community and its sample consisted of (22) players who were deliberately selected from the players

of Diwaniyah football clubs, and divided equally into two groups of (11) players for each group, and statistical homogeneity and parity of the research sample were conducted in the study variables, the researcher adopted two scales after extracting the scientific bases for them, namely: psychological hardness scale (24 paragraphs), and psychological stress tolerance scale (20 paragraphs). A proposed psychological counseling program was applied to the experimental group, which lasted for (8) weeks with two counseling units per week (a total of 16 units, Unit time 35 minutes), which included relaxation training, mental visualization, positive self-talk and crisis scenarios, while the control group continued on its traditional curriculum. After processing the results, the researcher concluded. The presence of significant differences in the dimensional testing between the experimental and control groups and in favor of the experimental group that underwent the psychological program. The proposed psychological counseling program has also effectively contributed to building a protective collar for the players and developing their psychological toughness, which has increased their efficiency in enduring the pressures of matches.

Keywords: psychological toughness-stress tolerance-football

١- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم الحديثة من الأنشطة الرياضية التي تضع اللاعبين تحت طائلة ضغوط بدنية ونفسية مستمرة طوال مدة الإعداد والمنافسات. ولم يعد الإعداد البدني والمهاري وحده كافياً لحسم المباريات، بل أصبح الإعداد النفسي ركيزة أساسية. وتبرز الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) كسمة شخصية هامة تمكن اللاعب من الصمود بوجه المتغيرات المحيطة، وتتكون من ثلاثة أبعاد أساسية: (الالتزام، التحكم، والتحدى). وتكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على هذه الفئة العمرية (18-19 سنة) في أندية محافظة الديوانية، حيث يسهم التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بـ تحمل الضغوط (Stress Tolerance) في تزويد المدربين ببرامج إرشادية وتدريبية تسهم في رفع كفاءة اللاعبين لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور، الإعلام، أو صعوبة المنافسة، وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي.

1-2 مشكلة البحث:

يواجه لاعبو شباب أندية الديوانية بكرة القدم تذبذباً في المستويات والنتائج خلال الدقائق الحرجة من المباريات أو عند التعرض لظروف غير متوقعة (كطرد لاعب أو احتساب ركلة جزاء). ويعزو الباحث ذلك إلى ضعف التكيف مع الضغوط النفسية المحيطة، ونظراً لقلّة الدراسات المحلية (في حدود علم الباحث) التي تدرس العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقدرة هؤلاء اللاعبين على تحمل الضغوط بأسلوب تجريبي يعتمد القياس القبلي والبعدي، تجسدت المشكلة في الإجابة عن التساؤل الآتي: ما هي طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وتحمل

الضغوط لدى لاعبي شباب أندية الديوانية بكرة القدم، وكيف تتأثر هذه المتغيرات ببرنامج إرشادي/تدريبي مقترح؟

3-1 أهداف البحث :

- ١ التعرف على مستوى الصلابة النفسية وتحمل الضغوط لدى لاعبي شباب أندية الديوانية بكرة القدم.
- ٢ التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصلابة النفسية وتحمل الضغوط.
- ٣ الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتحمل الضغوط في الاختبار البعدي.

٤-١ فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية وتحمل الضغوط.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وتحمل الضغوط لدى عينة البحث في القياس البعدي.

5-1 مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو كرة القدم فئة الشباب تحت 20 سنة نادي الديوانية الرياضي
- ٢-٥-١ المجال الزماني: الفترة من 2 / 11 / 2025 ولغاية 25 / 1 / 2026
- ٣-٥-١ المجال المكاني: الملاعب وقاعات التدريب الخاصة بالنادي.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. هذا الأسلوب هو الأنسب والأدق لمثل هذه الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب أندية الديوانية بكرة القدم (أعمار 18-19 سنة) للموسم 2025 / 2026. والبالغ عددهم (60) لاعب يمثلون أندية (الديوانية – عفك – الاتفاق) وبالطريقة العشوائية تم اختيار عينة الدراسة من نادي الديوانية الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعب وبما أن البحث يعتمد التصميم التجريبي، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (11) لاعباً لكل مجموعة. تخضع الأولى (المجموعة التجريبية) للمتغير المستقل وهو "البرنامج النفسي المقترح لتنمية الصلابة النفسية وتحمل الضغوط"، في حين تظل المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) تحت تأثير البرنامج التدريبي التقليدي فقط، ولضمان أن الفروق تعزى للبرنامج المقترح وليس لعوامل أخرى، تم إجراء التجانس للعينة في المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) والمدد التدريبية كما موضح في الجدول أدناه:

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	18.45	18.50	0.51	-0.29
الطول	سم	176.20	176.00	4.15	0.14
الكتلة	كغم	69.40	69.00	3.80	0.31
العمر التدريبي	سنة	4.20	4.00	0.85	0.70

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً وتجزئاً متجانساً في هذه المتغيرات.

3-3 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

- ميزان طبي إلكتروني لقياس كتلة الجسم (بالكغم).
- شريط قياس متري معيارى لقياس الطول (بالسم).
- استمارات استبيان المقاييس النفسية وقلم حبر.
- ساعة توقيت إلكترونية (Stopwatch).
- حاسوب محمول (Laptop)

3-4 فقرات مقاييس البحث (الصلابة النفسية وتحمل الضغوط)

تم اعتماد مقاييسين بعد عرضهما على السادة الخبراء والمختصين وتعديلهما بما يناسب البيئة الرياضية العراقية:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية (معدل ومختصر)

يتكون المقياس بصيغته النهائية من أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي)، وهنا نماذج لفقراته (الإجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي: تنطبق تماماً = 5، إلى لا تنطبق أبداً = 1):

١. أمتلك القدرة على مواصلة التدريب القاسي حتى لو كنت محبطاً (التزام).
٢. أشعر أنني المسؤول الأول عن تطوير مستواي الفني والبدني داخل الملعب (تحكم).
٣. المواقف الصعبة والمباريات الجماهيرية تزيد من رغبتني في التحدي وإبراز طاقاتي (تحدي).
٤. أجد صعوبة في التكيف مع التغييرات المفاجئة في خطة اللعب (فقرة سلبية - تحكم).

ثانياً: مقياس تحمل الضغوط النفسية

يقيس قدرة اللاعب على مواجهة المواقف الضاغطة (الإجابة: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً):

١. أستطيع الحفاظ على هدوئي وتركيزي عند خسارة الفريق في الشوط الأول.

٢. يتأثر أدائي المهاري سلباً عندما يوجه لي الجمهور انتقادات لاذعة (فقرة سلبية).
٣. أستطيع تنفيذ ركلة الجزاء بنجاح وتحت أي ظرف ضاغط في المباراة.
٤. أشعر بالتوتر الزائد الذي يمنعني من اتخاذ القرار الصحيح عند ضغط المنافس.

٥-٣ إجراءات التجربة الرئيسية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 10 / 11 / 2025 المصادف الأثنين على عينة مكونة من (6) لاعبين من شباب نادي الديوانية بكرة القدم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة التجربة الأساسية (ن=22). وكان الهدف من هذه التجربة هو:
١. التأكد من مدى فهم واستيعاب اللاعبين لتعليمات وصياغة فقرات مقياسي (الصلابة النفسية وتحمل الضغوط).
 ٢. تحديد الوقت المستغرق للإجابة عن المقياسين بشكل دقيق، حيث تراوح زمن الإجابة بين (12 إلى 15 دقيقة).
 ٣. التأكد من سلامة وملاءمة الأجهزة والوسائل المساعدة وصلاحية قاعة التطبيق.

3-5-2 الأسس العلمية للمقاييس:

لضمان صلاحية وقدرة المقاييس المستخدمة على تحقيق أهداف البحث، قام الباحث باستخراج الأسس العلمية لها (الصدق والثبات) بالاعتماد على البيانات المتحصلة من عينة التجربة الاستطلاعية والدراسات السابقة المعيارية:

أولاً: صدق المقاييس:

- **صدق المحتوى (الظاهري):** تم عرض المقياسين بصيغتهما الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وكرة القدم بموجب استمارة استبيان، وحصلت الفقرات على نسبة موافقة خبراء تتراوح بين (85% إلى 100%).
- **صدق البناء الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط لدرجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمحور للتأكد من اتساقها الداخلي.

ثانياً: ثبات المقاييس:

- قام الباحث بالتحقق من ثبات المقاييس بأسلوبين إحصائيين لضمان رصانة النتائج واستقرارها:
١. **طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest):** بتطبيق المقياسين على عينة الاستطلاع وإعادة التطبيق بعد مرور (7 أيام) تحت نفس الظروف، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين.
 ٢. **طريقة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):** لقياس مدى تجانس إجابات الفقرات داخلياً.

يبين الجدول أدناه المؤشرات الإحصائية الدقيقة لصدق وثبات مقياسي البحث، والتي تبرهن علمياً على جاهزيتها للتطبيق الميداني:

جدول (2)

يبين المعاملات الإحصائية لأسس الصدق والثبات لمقياسي (الصلابة النفسية وتحمل الضغوط)

م	المقياس المستخدم	عدد الفقرات الكلي	نسبة موافقة الخبراء (الصدق الظاهري)	معامل ثبات (إعادة الاختبار – بيرسون)	معامل اتساق (ألفا كرونباخ)	مؤشر الصلاحية العلمية
1	الصلابة النفسية	24 فقرة	91.6%	0.84	0.79	صالح وعالٍ
2	تحمل الضغوط النفسية	20 فقرة	95.0%	0.82	0.81	صالح وعالٍ

يتضح من الجدول (4) أن جميع المؤشرات الإحصائية المستخرجة للمقياسين جاءت بقيم عالية جداً؛ حيث تخطت معاملات الثبات (بيرسون وألفا كرونباخ) الحد الأدنى المقبول علمياً في البحوث النفسية والتربوية والبالغ (0.70)، مما يؤكد بشكل قاطع أن المقاييس تتمتع بدرجة استقرار وموثوقية ممتازة وصالحة تماماً للتطبيق على عينة البحث الأساسية بنادي الديوانية.

3-6 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعتين التجريبيّة والضابطة) بتاريخ 11 / 11 / 2025 المصادف الثلاثاء في يومين متتاليين تحت ظروف بيئية وتنافسية موحدة، حيث وزعت مقاييس الصلابة النفسية وتحمل الضغوط على اللاعبين في قاعة النادي قبل بدء الوحدة التدريبية بـ 45 دقيقة لضمان عدم وجود إجهاد بدني يؤثر على الإجابات.

3-7 تطبيق البرنامج المقترح :

➤ **المجموعة التجريبيّة:** خضعت لبرنامج إرشاد وتدريب نفسي مقترح بتاريخ 13 / 11 / 2025 المصادف الخميس استمر لمدة (8 أسابيع) بواقع (3 وحدات في الأسبوع) ولغاية 11 / 1 / 2026 المصادف الأحد ، تضمنت تدريبات الاسترخاء، التصور العقلي، التحدث الإيجابي مع الذات، ووضع سيناريوهات ضاغطة أثناء الوحدات التدريبية المهارية. كما في الملحق (1)

تحديد زمن الوحدة بـ (30-45 دقيقة)، وتُطبق في الأيام التدريبية (خارج وقت الجهد البدني العالي، ويفضل قبل بدء الوحدة التدريبية بكرة القدم أو في قاعة المحاضرات بالنادي) لضمان استيعاب اللاعبين للمهارات النفسية الموجهة لتنمية الصلابة النفسية وتحمل الضغوط.

➤ **المجموعة الضابطة:** استمرت ببرنامجها التدريبي التقليدي المعد من قبل مدرب النادي دون أي تدخل نفسي منظم.

3-8 الاختبارات البعديّة :

بعد إتمام مدة البرنامج (8 أسابيع)، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 12 / 1 / 2026 المصادف الاثنين للمجموعتين تحت نفس ظروف ومحددات الاختبارات القبلية (الزمان والمكان وترتيب توزيع المقاييس) لتقليل نسبة الخطأ التجريبي.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss)

4- عرض النتائج ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة، ومعامل ارتباط بيرسون، تم التوصل للنتائج الآتية:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (3)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	قبلي	112.45	5.20	6.84	0.000	دال
	بعدي	134.60	4.10			
تحمل الضغوط	قبلي	88.30	6.12	7.15	0.000	دال
	بعدي	110.15	4.85			

ظهرت النتائج في الجدول (3) تفوقاً واضحاً وملحوظاً للمجموعة التجريبية في الاختبار البُعدي لمتغيري الصلابة النفسية وتحمل الضغوط مقارنة بالاختبار القبلي. ويعزو الباحث هذا التطور الإيجابي الدال إلى البرنامج النفسي والإرشادي المقترح الذي خضعت له المجموعة التجريبية، والذي ركز على مهارات مواجهة المشكلات والتكيف مع المواقف الضاغطة في المستطيل الأخضر

4-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (4)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	قبلي	113.10	5.45	1.12	0.288	غير دال
	بعدي	115.20	5.60			
تحمل الضغوط	قبلي	89.15	6.02	0.95	0.364	غير دال
	بعدي	90.40	5.90			

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) هي (2.23).

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم (t) المحتسبة لمتغيري الصلابة النفسية (1.12) وتحمل الضغوط (0.95) هي أقل من القيمة الجدولية، كما أن مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (التي طبقت البرنامج التدريبي التقليدي دون تدخل نفسي) تقارباً كبيراً بين القياسين القبلي والبعدي، مما يشير إلى عدم وجود تطور ملموس في المتغيرات النفسية الحالية.

3-4 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة :

من خلال استعراض نتائج الجداول أعلاه الخاص بالمجموعة الضابطة والتجريبية، نجد أن التغير للمجموعة الضابطة في متوسطات الصلابة النفسية وتحمل الضغوط كان طفيفاً جداً وغير دال إحصائياً. ويعزو الباحث ذلك إلى أن المناهج التدريبية التقليدية المطبقة في أندية الفئات العمرية بكرة القدم تركز بالدرجة الأولى على الجوانب البدنية، المهارية، والخططية، وتغفل البرامج السيكلوجية المنظمة والمبنية على أسس علمية. فالخبرة الرياضية اليومية والتدريب المعتاد وحدهما لا يكفيان لبناء "درع نفسي" صلب لدى اللاعب الشاب لمواجهة الأزمات المفاجئة داخل الملعب.

وعند مقارنتها مع المجموعة التجريبية في الجدول (3)، يتضح الدور الحاسم الذي لعبه البرنامج النفسي المقترح. إذ إن إشراك لاعبي المجموعة التجريبية في تدريب المهارات النفسية ساعدهم بشكل مباشر على إعادة تقييم المثيرات الضاغطة. حيث تتفق هذه المقارنة مع ما أشار إليه (Gould, 2019 & Weinberg) في كتابهما الشهير حول علم النفس الرياضي، إذ أكدوا على أن المهارات النفسية مثل الصلابة وتحمل الإجهاد هي سمات مكتسبة وقابلة للتطوير عبر التدريب المنهجي، وأن الرياضيين الذين يكتفون بالتدريب البدني (كالمجموعة الضابطة) غالباً ما يقعون ضحية لـ "الاضطراب الانفعالي" عند زيادة شدة المنافسة وضغوطها. (1:88)

كما تؤكد دراسة (Fletcher, 2017 & Sarkar) هذه النتيجة، إذ أوضحت أن غياب الإعداد النفسي الموجه للرياضيين الشباب يجعلهم أكثر عرضة لتفسير الضغوط البيئية والتنافسية (2:122) (مثل ضغط النتيجة أو الجماهير في الملعب) على أنها تهديدات مباشرة، مما يؤدي إلى هبوط مستوى الأداء المهاري. بينما تعمل تدريبات الصلابة النفسية للمجموعة التجريبية على تحويل هذه الضغوط إلى "تحديات ممتعة" تستثير دافعية الإنجاز لديهم.

4-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي:

لمعرفة مدى تفوق المجموعة التي خضعت للبرنامج النفسي على المجموعة التي تدرّبت بالأسلوب التقليدي، تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة في القياس البعدي:

جدول (5)

يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات النفسية

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	تجريبية	134.60	4.10	9.24	0.000	دال
	ضابطة	115.20	5.60			
تحمل الضغوط	تجريبية	110.15	4.85	8.56	0.000	دال
	ضابطة	90.40	5.90			

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) هي (2.08).

تشير النتائج إلى أن قيم (t) المحتسبة (9.24 و 8.56) أعلى بكثير من القيمة الجدولية، وبمستوى دلالة أقل من (0.05)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

أظهرت نتائج الدراسة المعالجة إحصائياً في الجدول (5) تبايناً جوهرياً في مستوى التطور النفسي بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية. إذ سجلت المجموعة التجريبية تطوراً واضحاً في متوسطات الصلابة النفسية (من 112.45 إلى 134.60) وتحمل الضغوط (من 88.30 إلى 110.15)، بينما لم يحدث لدى المجموعة الضابطة إلا تغيراً طفيفاً وهامشياً ولم يرتق إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05). ويعزو الباحث هذا التفوق الواضح والنمو النفسي المتسارع للمجموعة التجريبية إلى التأثير المباشر والهادف لـ البرنامج النفسي المقترح المطبق على مدار (8 أسابيع). إذ إن "تزويد اللاعبين في هذه الفئة العمرية الحرجة (18-19 سنة) بوحدة إرشادية وتدريبية سيكولوجية منظمة مثل (التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والذهني، والتحكم بالأفكار السلبية) أسهم بشكل فعال في إعادة الهيكلة المعرفية للاعبين تجاه ما يواجهون من مثيرات قلق داخل الملعب". (3:79) وتتفق هذه النتيجة موضوعياً مع ما أكدته راتب (2022) في أن "برامج الإعداد النفسي الموجهة للناشئين والشباب في كرة القدم تعمل على صقل قدراتهم الذهنية وتجعلهم أكثر مرونة في مواجهة المتغيرات المفاجئة أثناء المنافسة" (4:114). وفي المقابل، فإن عدم حدوث تطور دال لدى المجموعة الضابطة يعود بالدرجة الأولى إلى اعتمادها الحصري على المنهج التدريبي التقليدي (البدني والمهاري) المتبع من قبل المدرب. ويرى الباحث أن التعرض العشوائي للمواقف الضاغطة أثناء المباريات دون تأصيل علمي لكيفية إدارتها لا يسهم في بناء سمات نفسية راسخة. وهذا ما يفسره Weinberg & Gould (2023) بأن المهارات النفسية كالإصرار والتحكم هي سمات مكتسبة لا تتطور تلقائياً بمجرد ممارسة النشاط البدني، بل تتطلب تدريباً سيكولوجياً ممنهجاً يعادل في أهميته التدريب البدني. (5:66) وهو ما افترقت إليه المجموعة الضابطة مما أبقى قيمها القبلية والبعديّة متقاربة وضمن حدودها الطبيعية. إن الارتفاع الملحوظ

في مستوى تحمل الضغوط لدى المجموعة التجريبية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمو أبعاد الصلابة النفسية لديهم (الالتزام، التحكم، والتحدى). فاللاعب الشاب عند تعرضه لضغط خارجي (مثل صيحات الجماهير، قرارات التحكيم، أو تأخر فريقه بهدف)، أصبح بفضل البرنامج يمتلك بعد "التحكم" الذي يمنحه القدرة على ضبط انفعالاته وحصر تركيزه في الواجبات الخطئية بدلاً من الاستسلام للمؤثرات الجانبية. ويعزز هذا التفسير ما طرحه (Gucciardi 2021) في الصلابة العقلية، إذ يشير إلى " أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية يمتلكون نظام تقييم معرفي متقدم، يسمح لهم برؤية الأزمات والمواقف التنافسية الحرجة على أنها بوابة لـ "التحدى" وإثبات الذات، وليس كتهديد مباشر لشخصيتهم الرياضية أو دافعاً للحباط" (6:106). كذلك يرى (دينا - عبد العزيز) هذه البيئة وما تحمله من ضغوط إعلامية وجماهيرية وضيق في فترة الإعداد تتطلب بناءً نفسياً صلباً؛ فاللاعبون الأكثر صلابة هم الأقدر على تحديد تلك الضغوط الخارجية ومواصلة الأداء بنفس الكفاءة البدنية والمهارية طوال الدقائق التسعين للمباراة" (7:89). وهو ما أثبتته البرنامج المقترح تجريبياً وعلمياً في هذا البحث. لذا، تحولت الضغوط في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية من عامل هدم للمستوى المهاري إلى عامل استثارة دافعية لإخراج أفضل ما يمتلكه اللاعب من حلول تكتيكية داخل الملعب.

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- (1) ظهر تأثير ايجابي للبرنامج النفسي المستخدم في تطوير البناء النفسي لأفراد عينة البحث، مما يثبت نجاح الأدوات والجلسات المطبقة.
- (2) ساهمت وحدات البرنامج النفسي بشكل فعال في رفع مستويات الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، والتحكم) لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما زاد من قدرتها على مواجهة الصعاب.
- (3) أظهرت النتائج أن التدريب النفسي المنظم زود أفراد المجموعة التجريبية باستراتيجيات ومهارات مواجهة فعالة، ساعدتهم في خفض مستويات الضغوط النفسية وإدراكها بشكل أقل حدة مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- (4) ظهر تقارب أو ثبات مستوى المجموعة الضابطة في المتغيرات (الصلابة النفسية والضغوط النفسية) مما يشير إلى أن البرامج التدريبية أو الأنشطة الاعتيادية وحدها غير كافية لتطوير المهارات النفسية ومواجهة الضغوط دون تدخل نفسي متخصص وممنهج.

2-2 التوصيات :

بناءً على الاستنتاجات السابقة، يوصى بالآتي:

- (1) ضرورة إدراج وتطبيق البرنامج النفسي المقترح ضمن خطط الإعداد العام (خاصة للاعبين كرة القدم والفئات العمرية الشابة) لما له من أثر مباشر في تحسين الأداء النفسي.
- (2) عدم الاكتفاء بالتدريب البدني والمهاري والخططي، وضرورة تخصيص أوقات ثابتة للتدريب النفسي واستخدام أساليب خفض الضغوط ورفع الصلابة النفسية بشكل دوري.

(٣) ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي مؤهل لتوجيه اللاعبين ومساعدتهم على التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسات، وتقديم الدعم الإرشادي المستمر.

(٤) إجراء دراسات مماثلة لتطبيق هذا البرنامج النفسي على عينات أخرى (مثل فئات عمرية مختلفة، أو رياضات فردية وجماعية أخرى) لمعرفة مدى فاعليته وتعميم فائدته.

المصادر

1. Robert S. Weinberg & Daniel Gould Foundations of Sport and Exercise Psychology ،Human Kinetics ،7th Edition ،2019
2. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2022). Sport Resilience: Overcoming Stress and Adversity in High-Performance Environments. Academic Press, Oxford, United Kingdom
- 3- حيدر عبد الرضا الخفاجي، وعامر حسين الجبوري.: الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية لدى لاعبي الفئات العمرية بالدوري العراقي الممتاز. دار الكتب والوثائق العلمية، بغداد، العراق، 2023
- 4- راتب، أسامة كامل.. الإعداد النفسي للناشئين في كرة القدم: دليل للمدربين والأخصائيين. دار الفكر الناشر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية. 2022.
- 5 - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics, Champaign, Illinois, United Kingdom/USA
- 6 - Gucciardi, D. F. (2021). Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research. Routledge Publishing, London, United Kingdom.
- 7- دينا محمد شرف، وعبد العزيز عثمان: المرونة النفسية والصلابة الشخصية كحائط صد ضد الضغوط التنافسية في الألعاب الجماعية. المكتبة الأكاديمية الحديثة، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية، 2024

ملحق (1)

تفصيلي للبرنامج النفسي الإرشادي المقترح

الأسبوع	الوحدة	موضوع الوحدة الإرشادي	المهارة النفسية المستهدفة	الإجراءات والأساليب المستخدمة في التطبيق
---------	--------	-----------------------	---------------------------	--

الأول	1	التعارف وبناء الألفة	كسر الجمود والدافعية	شرح أهداف البرنامج للاعبين، وتوضيح أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم الحديثة.
	2	مفهوم الصلابة النفسية	الوعي بالذات (الالتزام)	مناقشة أبعاد الصلابة (الالتزام، التحكم، التحدي) وعلاقتها بالثبات داخل الملعب.
الثاني	3	مواجهة الضغوط التنافسية	التحكم بالانفعالات	تعريف اللاعبين بالضغوط (جمهور، حكم، مدرب) وكيفية التعامل معها كـ "تحدي" وليس كـ "تهديد".
	4	التنفس العميق والمنظم	الاسترخاء البدني	تدريب اللاعبين على التنفس البطني (4-4-4) للسيطرة على تزايد ضربات القلب الناتجة عن التوتر قبل المباريات.
الثالث	5	الاسترخاء العضلي التعاقبي	خفض الإجهاد البدني والنفسي	تطبيق طريقة "جاكبسون" للاسترخاء (شد وإرخاء المجموعات العضلية الكبرى) للتخلص من التشنج المصاحب للضغوط.
	6	التحدث الإيجابي مع الذات	الثقة بالنفس والتحكم	رصد الأفكار السلبية للاعبين (مثل: "سأخسر الكرة"، "الجمهور يراقبني") واستبدالها بعبارات توجيهية ذاتية إيجابية.
الرابع	7	التركيز وتحويل الانتباه	تركيز الانتباه وترك المشتتات	تدريبات تركيز البصر والسمع على مثيرات محددة داخل المستطيل الأخضر، وعزل صيحات الجماهير أو قرارات الحكام.
	8	التصور العقلي (الذهني)	إعادة البناء المعرفي	تدريب اللاعبين على استدعاء صور ذهنية ناجحة لأدائهم المهاري (تمرير، تسديد، قطع كرة) بجميع الحواس.
الخامس	9	سيناريو الأزمات (1)	تحمل الضغوط (تأخر النتيجة)	تصور عقلي ومناقشة جماعية حول كيفية التصرف الهادئ عند دخول هدف مفاجئ في شباك الفريق في الدقائق الأولى.

وضع خطة نفسية وسلوكية للاعبين لكيفية الحفاظ على التركيز العالي في حال طرد أحد زملائهم في الفريق.	الثبات والتحكم (النقص العددي)	سيناريو الأزمات (2)	10	
تطبيق تمرينات ذهنية سريعة تتطلب اتخاذ قرار خططي مهاري تحت ضغط وقت قصير جداً (محاكاة للدقائق الأخيرة من المباراة).	السرعة والدقة المعرفية	اتخاذ القرار تحت الضغط الزمني	11	السادس
تدريب اللاعبين على كيفية التغلب على الإحباط النفسي الناتج عن التعب البدني في الشوط الثاني ومواصلة الكفاح.	الالتزام ومواصلة الجهد	إدارة الطاقات النفسية (التعب)	12	
تعزيز مهارات التواصل الإيجابي بين اللاعبين داخل الملعب والابتعاد عن لوم الزميل عند الخطأ والتركيز على التعويض.	الالتزام والروح الجماعية	تماسك الفريق والدعم المتبادل	13	السابع
تطبيق تدريب تصور عملي ونفسي خاص بالوقوف على نقطة الجزاء وتنفيذ الركلة بنجاح تحت تأثير تشتيت افتراضي.	الثقة التامة وتحمل الشدائد	مواجهة ضغط ركلات الجزاء	14	
دمج المهارات السابقة (استرخاء، تصور، تحدث إيجابي) في استراتيجية واحدة يطبقها اللاعب ذاتياً قبل وخلال المنافسة.	تعزيز الصلابة النفسية	المراجعة الشاملة وتثبيت المهارات	15	الثامن
مناقشة اللاعبين في مدى استفادتهم من البرنامج، وإعدادهم نفسياً للاختبارات البعيدة والبطولات الرسمية القادمة.	دافعية الإنجاز المستمر	التقييم الختامي والإنهاء	16	

محتوى المنهج :

١. القسم التمهيدي (5 د): تهيئة اللاعبين ومراجعة الوحدة السابقة.
٢. القسم الرئيسي (25-30 د): الشرح النظري للمهارة ثم التطبيق العملي للاسترخاء أو التصور.
٣. القسم الختامي (5 د): غلق الوحدة، الاستماع لإفادات اللاعبين، وإعطاء واجب منزلي نفسي لتطبيقه في البيت.

نموذج ل أحد الوحدات في المنهج النفسي

- الوحدة (4):
- مكان التطبيق: قاعة المحاضرات بنادي الديوانية الرياضي.
- زمن الوحدة الكلي 35 دقيقة.
- موضوع الوحدة: مهارة التنفس العميق والمنظم (تنفس المربع 4-4-4)
- المهارة النفسية المستهدفة: خفض الاستثارة الانفعالية الزائدة، السيطرة على التوتر، ورفع قدرة "التحكم" (أحد أبعاد الصلابة النفسية)
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت إلكترونية، لوحة توضيحية لآلية التنفس، كراسي مريحة للاعبين.

أولاً: القسم التمهيدي (الزمن: 5 دقائق)

• الإجراءات:

١. الترحيب باللاعبين وتهيئتهم للوحدة.
٢. إجراء مراجعة سريعة ومختصرة لما تم تناوله في الوحدة السابقة (رقم 3) حول أنواع الضغوط التنافسية (جمهور، حكام، مدرب) والتأكيد على أهمية تحويلها ذهنياً إلى "تحدي".
٣. الإعلان عن هدف وحدة اليوم: "تعلم كيفية السيطرة الفورية على دقات القلب السريعة والرجفة التي تصيب اللاعب قبل المباراة أو عند الخطأ، باستخدام سلاح طبيعي يمتلكه كل لاعب وهو (التنفس)".

ثانياً: القسم الرئيسي (الزمن: 25 دقيقة)

1 - الجزء النظري والمعرفي (7 دقائق)

يقوم الباحث بتوضيح العلاقة بين الضغط النفسي والجهد البدني للاعبين بأسلوب مبسط:

- عند تعرض اللاعب لضغط مفاجئ (مثل هجوم مرتد خطير للمنافس أو صيحات استهجان)، يفرز الجسم هرمون "الأدرينالين"، مما يؤدي لتسارع ضربات القلب وتشتت الانتباه وضيق التنفس (التنفس السطحي السريع من أعلى الصدر)
- التنفس البطني العميق هو الطريقة العلمية لإرسال إشارات فورية للجهاز العصبي للتهديئة، مما يعيد للاعب السيطرة التامة على عضلاته وعقله داخل الملعب.

2 - الجزء العملي والتطبيقي (18 دقيقة)

يقوم الباحث بتدريب اللاعبين عملياً على استراتيجية "تنفس المربع السيكلوجي (4-4-4) وفق الخطوات الآتية:

➤ **الوضعية:** يطلب الباحث من كل لاعب الجلوس بوضعية مسترخية، الظهر مستقيم، القدمان مستقرتان على الأرض، وضع يد واحدة على الصدر واليد الأخرى على البطن (لضمان أن التنفس يخرج من الحجاب الحاجز والبطن وليس من الصدر).

➤ **آلية التطبيق الفعلي (تكرر 5 مرات متتالية)**

١. **الشهيق (4 ثوانٍ):** (سحب الهواء ببطء وعمق عن طريق الأنف، مع التركيز على انتفاخ البطن أولاً، والعد ذهنياً (1، 2، 3، 4)
٢. **كتم النفس (4 ثوانٍ):** (حبس الأكسجين داخل الرئتين لتهدئة معدل نبضات القلب، والعد ذهنياً (1، 2، 3، 4)

٣. **الزفير (4 ثوانٍ):** (إخراج الهواء ببطء وبشكل متواصل من الفم (كأنك تنفخ شمعة)، مع هبوط البطن تدريجياً، والعد ذهنياً (1، 2، 3، 4)

٤. **الراحة (2 ثانية):** (الثبات قبل تكرار الدورة مرة أخرى).

ربط المهارة بكرة القدم: يوجه الباحث اللاعبين لكيفية استخدام هذه المهارة ميدانياً: مثلاً: عند توقف اللعب لإصابة لاعب، أو قبل تنفيذ ركلة حرة أو ركلة جزاء حساسة، يأخذ اللاعب 3 دورات من تنفس المربع لاستعادة تركيزه وثباته الانفعالي).

3- القسم الختامي (الزمن: 5 دقائق)

الإجراءات:

١. فتح باب النقاش السريع وسماع إفادات اللاعبين (تغذية راجعة) حول شعورهم بعد التطبيق (حيث يبدي اللاعبون عادة شعوراً بالاسترخاء، وهبوط حدة التوتر، وصفاء الذهن).
٢. التأكيد على أهمية "الالتزام" بممارسة هذا التمرين.