

المهارات النفسية للاعبين شباب اندية بغداد الدوري الممتاز لكرة القدم

موسم 2021-2022

حيدر طالب جاسم⁽¹⁾، أسعد لازم علي⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2023/1/29)، تأريخ قبول النشر (2023/3/12)، تأريخ النشر (2023/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(1\)2023.1424](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1424)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدفت الدراسة الى تطبيق مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للشباب للموسم 2021 - 2022، وبلغ مجتمع الدراسة (240) لاعباً، اما عينة تطبيق المقياس فقد بلغت (100) لاعب، وبعد اكمال جميع متطلبات البحث واستخراج النتائج فقد تم التوصل الى تطبيق مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي الشباب اندية بغداد لكرة القدم وتكون المقياس من (24) عبارة موزعة على (6) مجالات وهي (القدرة على التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة في النفس، القدرة على دافعية الانجاز) ومن اهم استنتاجات الدراسة وتم التوصل الى ان عينة الدراسة كانت تمتلك القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق والقدرة على الثقة بالنفس، بينما كانت تعاني من ضعف في المجالات الاتية مجال (القدرة على التصور)، ومجال (القدرة على تركيز الانتباه)، ومجال (القدرة على دافعية الانجاز)، وهنا اوصى الباحثان على ضرورة تدعيم وتعزيز جميع المجالات النفسية وعدم اهمال جانب معين، كما اوصى بضرورة ان يكون تدريب المهارات النفسية من ضمن المناهج التدريبية التي يعمل عليها المدرب سواء في فترات الاعداد او في فترة المنافسة كون لاعب كرة القدم يحتاج بصورة مستمرة الى هذه المهارات حتى يستطيع مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة عالية المستوى. **الكلمات المفتاحية:** المهارات النفسية، دافعية الانجاز، التصور العقلي، تركيز الانتباه، علم نفس كرة القدم.

ABSTRACT

The Psychological Skills for The Youth Players of Baghdad Clubs Excellent League Soccer Season 2021-2022

The research aimed at applying psychological skills scale for youth soccer players in Baghdad excellent league season 2021 – 2022. The subjects were (240) players; 100 players as construction subjects, 90 players for application. The scale consisted of (24) items distributed in (6) fields. Areas of (the ability to mental visualization, the ability to relax, the ability to Confront anxiety, the ability to Focus attention, the ability to self-confidence, the ability to Achievement motivation), the most important conclusions of the study, it was concluded that the study sample suffers from a weakness in the ability to mental perception, focus attention and achievement motivation. Finally, the researchers recommended the necessity of reinforcing all psychological fields as well as training psychological skills through training programs held by the coach in perpetration phase or competition due to the players need to such high leveled skill, because the football player needs these skills in order to be able to face the difficulties of training and intense competition.

Keywords: Psychological skills, Achievement motivation, mental visualization, focus attention, soccer psychology.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq)

Hayder Talib Jasim, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647700290230).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Asaad.ali@cope.uobaghdad.edu.iq)

Assad Lazim Ali, Prof. (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Asaad.ali@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647705337379).

المقدمة:

ان لعبة كرة القدم تعد من اهم الالعاب الرياضية واكثرها جماهيرياً على مستوى العالم وتمارس لكلا الجنسين ولجميع الاعمار مع سهولة في ممارستها اذ يمكن لعبها في اي مكان متوافر لبساطة مستلزماتها لما تتمتع به من مميزات عديدة منها التشويق والاثارة المستمرة اثناء المباراة والتنافس الشديد بالإضافة الى قدرتها على بناء الجانب البدني والصحي والنفسي وتتمي القدرة على اكتساب العديد من المهارات والقدرات، كما تمتاز بالتنوع الكبير في مجريات اللعب والتنافس بين المنتخبات والاندية العالمية، وبذلك اصبحت من اهم المؤثرات الاجتماعية والاقتصادية في مختلف دول العالم، كما وتعد كرة القدم احدى الالعاب الرياضية التي تعتمد على ضرورة امتلاك اللاعب للعديد من المهارات النفسية والقدرات البدنية لمجابهة سرعة المباراة وضغط المنافسين والجمهور بشكل عام، وبشكل خاص في المباريات التي تتميز بقوة المنافسة على طول فترات المباراة والتي احيانا تصل الى اوقات حاسمة للنتائج كالدقائق الاخيرة من المباراة او المحافظة على النتيجة المحققة او تمتد المباريات لأوقات اضافية تتطلب التركيز العالي مع امتلاك مهارات نفسية وقدرات بدنية لمواجهة جميع تلك الضغوط. لذلك فإن اللاعب المتميز هو القادر على امتلاك المهارات النفسية والقدرات البدنية والمهارية الضرورية اذ تعد واحدة مكمله للأخرى فمن الضروري ان يمتلك اللاعب كلا الجانبين لكي يستطيع الاستمرار بتقديم الاداء المتميز وتطبيق الخطط والواجبات الموكلة اليه، فإن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعب ترفع معنوياته وحالته النفسية وتجعله يتحرك بثقة عالية داخل الملعب ويعمل على تطبيق الواجبات بدقة.

يرى (راتب، 2000) بأن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربيةية تصمم لمساعدة المدرب والرياضيين على اكتساب المهارات النفسية وممارستها لغرض تحسين الاداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع". ويذكر (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002) هي "عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وايقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب مثلما هو الحال في المهارات العضلية، وفي علم النفس يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة الى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية. بينما عرفتها (الخفاف، 2002) بأنها "مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب".

وبينت دراسة (عبد العالي، 2017) بعنوان " التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" والتي هدفت الى معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني، وفي بعد القدرة على التركيز الذهني، وفي بعد القدرة على الثقة بالنفس، وفي بعد القدرة على مواجهة القلق، وفي بعد القدرة على الاسترخاء، وفي بعد دافعية الانجاز الرياضي، وتم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية ورقلة وعينة البحث تكونت من (120) تلميذ. اما دراسة (بجياوي، 2011) بعنوان " التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (18-15) سنة " والتي هدفت الى معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة الممارسين وغير الممارسين ودراسة الفروق في ابعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين والاناث الممارسات فيما بينهم، وتألفت عينة البحث من (150) تلميذ و(120) تلميذة. في حين ان دراسة (عون، 2008) بعنوان " تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم اليمينية سن 15-18 سنة والتي هدفت الى وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم، والتعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور - تركيز الانتباه ومستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، تكونت عينة البحث من اللاعبين تحت سن (18) سنة وبعده (40) لاعب وتم استبعاد (10) لاعبين لإجراء

التجربة الاستطلاعية، وتقسيم المتبقي من العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تتكون من (15) لاعب. اما دراسة (نجيب، 2002) بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة والتي هدفت الى قياس المهارات النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لدى طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة، تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي (2001 - 2002)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والذي تكونت من (64) طالباً.

ان الدراسات السابقة في المجتمعات التي تم دراستها تختلف في طرائق اختيار عينات الدراسات السابقة والمشاكل التي تم دراستها ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها، وتشابهت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في متغير المهارات النفسية، واختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من خلال تغيير المجالات التي يتضمنها مقياس المهارات النفسية وايضاً اختلاف مجتمع الدراسة واختلاف اللعبة اذ كانت الدراسة الحالية تهتم بمجتمع لاعبي كرة القدم فئة الشباب في العراق.

ان أهمية البحث تكمن في كونه يهتم بلاعبي كرة القدم فئة الشباب وبالاعتماد على اداة قياس مبنية وفق اسس علمية تساعد على معرفة مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي شباب اندية بغداد للدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والعمل على توفير هذه المعلومات الى مدربي الاندية وذلك للمحاولة في تقويم الواقع الذي يمر به لاعبي كرة القدم الشباب مما يساعد على تطوير عمل مدربي الاندية وان مدى تحقيق الاهداف ومعرفة نقاط القوة والعمل على تعزيزها ومعرفة جوانب الضعف من اجل معالجتها، وبالتالي العمل على تحويل الاهداف الى واقع بحيث يتعامل هذا الواقع مع عمل للأندية الرياضية لكرة القدم وبالتالي ستعود بالنفع على البناء النفسي للاعبين والذي يصاحب البناء البدني والمهاري والارتقاء بمستوى الحركة الرياضية بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة. في حين تكمن ومشكلة البحث في انه دائماً ما يعاني لاعبي الاندية وخاصة لاعبي الفئات السنية من مشكلة قلة الاهتمام بالجانب النفسي، علماً ان هذا الجانب هو أحد مقومات العملية التدريبية فمن الضروري ان يكون اللاعب على افضل صورة من الناحية النفسية حتى يتمكن من مواجهة ضغوطات التدريب والمنافسة ذات المستوى العالي، وكون الفئات السنية تعد المصدر الرئيس لتوفير اللاعبين والذين يجب ان يمتلكوا جميع المقومات الاساسية حتى يتمكنوا من الوصول الى فئة المتقدمين وبالتالي خدمة انديتهم والمنتخبات الوطنية في تحقيق الانجاز الرياضي. ولوحظ ان هناك مشكلة في كون ان قلة من المدربين يهتمون بالجانب النفسي والذي يعد من الجوانب الاساسية في تكوين شخصية اللاعب وبناء قدراته وربطه بالجانب البدني والمهاري، فهناك العديد من اللاعبين الذين يتم اعدادهم بدنياً ومهارياً ولكن يتم اهمال الجانب النفسي وبالتالي يتعرض هؤلاء اللاعبين الى مواقف نفسية غير جاهزين لها مما يؤدي لفقدان اللاعب في وقت يكون المدرب بأمر الحاجة له، لذلك فمن الضروري ان يمتلك مدربي فئة الشباب لوسيلة علمية يتعرفوا من خلالها على مدى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية لمواجهة ضغوطات التدريب والمنافسة، وايضاً يمكن توضيح مشكلة البحث من خلال السؤال التالي هل يمتلك لاعبي شباب اندية بغداد لكرة القدم مقياس يساعد في معرفة مدى امتلاكهم للمهارات النفسية التي تساعدهم في مواجهة ضغوطات التدريب والمنافسة؟ وعلى وفق ما جاء في أعلاه هدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي شباب اندية بغداد الدرجة الممتازة لكرة القدم للموسم (2021 - 2022).

الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، اذ يذكر (احمد فلاح، 2008) "فالدراسات التي تقيم الاتجاهات أو تسعى للوقوف على وجهات النظر أو تهدف إلى جمع البيانات عن الأفراد يحسن معالجتها من خلال المنهج الوصفي".

واشتمل مجتمع البحث على تم اختيار مجتمع البحث عمدياً والمتمثل بلاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد الدرجة الممتازة بأعمار (17-19) سنة، المشاركين في دوري الشباب للموسم (2022) والمسجلة لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، والبالغ عددها (9) أندية، ومجموع اللاعبين الكلي (240) لاعب، اما عينة البحث فتم اختيار (100) لاعب بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى عدة عينات كما مبين في جدول رقم (1).

الجدول (1) يبين توزيع عينة البحث

عدد اللاعبين	العينة
10	عينة التجربة الاستطلاعية
90	عينة التطبيق

المقياس: للوصول الى معرفة هل تمتلك عينة الدراسة المهارات النفسية تم اعتماد مقياس المهارات النفسية (علاوي، الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998) (ملحق رقم 1)، والذي يتكون من (24) عبارة والذي كان يتضمن (6) مجالات وهي (التصور العقلي، الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، تركيز الانتباه، الثقة في النفس، دافعية الانجاز)، اذ كان محور القدرة على التصور يتضمن العبارات (1، 7، 13، 19)، وكان محور القدرة على الاسترخاء يتضمن (2، 8، 14، 20)، ومحور القدرة على تركيز الانتباه يتضمن العبارات (3، 9، 15، 20)، ومحور القدرة على مواجهة القلق يتضمن العبارات (4، 10، 16، 22)، ومحور الثقة بالنفس يتضمن العبارات (5، 11، 17، 23) ومحور دافعية الانجاز العبارات (6، 12، 18، 24).

مفاتيح التصحيح: تضمن مقياس المهارات النفسية على اختيارات عدد (6) امام كل عبارة وهي (1) تدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماماً، (2) تدل ان العبارة تنطبق بدرجة قليلة جداً، (3) تدل على تنطبق بدرجة قليلة، (4) تدل على ان العبارة تنطبق بدرجة متوسطة، (5) تدل على ان العبارة تنطبق بدرجة كبيرة، (6) تدل على العبارة تنطبق بدرجة كبيرة جداً.

وعند تصحيح العبارات يتم منح الدرجات للعبارة في اتجاه البعد الايجابي، ويتم عكس الدرجات في اتجاه البعد سلبي وعلى النحو التالي 1=6 2=5 3=4 4=3 5=2 6=1
علما ان العبارات (3، 4، 8، 9، 10، 11، 13، 15، 16، 21، 22، 23) هي عبارات سلبية بقية العبارات هي عبارات في الاتجاه الايجابي.

وللتعرف على المهارات النفسية التي يمتلكها لاعبي كرة القدم، تم عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء لأخذ موافقتهم في اعتماد المقياس وجميع عباراته، وتم الاعتماد على نسبة (75%) او اكثر للاعتماد على المقياس. وقام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعبين وذلك في يوم الخميس الموافق 2022/4/15، وذلك للتأكد من وضوح اسئلة المقياس وامكانية العينة للاستجابة لعبارة المقياس والوقت المستغرق للإجابة والتعرف على الادوات الضرورية التي يحتاجها الباحث في عملية تطبيق المقياس. وقام الباحثان بتطبيق مقياس المهارات النفسية على عينة التطبيق والبالغ عددهم (90) لاعبا، وذلك للفترة من 2022/4/16 لغاية 2022/4/21.

النتائج:

بناءً على بيانات الدراسة يعرض الباحثان النتائج التي تم الحصول عليها من استمارات الاستبانة البالغة (90) لاعبا عينة تطبيق المقاييس بعد تفرغها وإجراء المعالجات الإحصائية لها، إذ تم احتساب الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية بمقارنته بالوسط الفرضي البالغ (150) وكما مبين بالجدول (4).

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المقياس الكلي

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	84	0.011	28.444	11.334	433.201	المهارات النفسية

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال الأول القدرة على التصور

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	14	0.000	5912.	7.171	12.222	القدرة على التصور

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال الثاني القدرة على الاسترخاء

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	14	0.021	22.555	4.112	18.233	القدرة على الاسترخاء

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال الثالث القدرة على تركيز الانتباه

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	14	0.041	2.055	6.223	11.132	القدرة على تركيز الانتباه

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال الرابع القدرة على مواجهة القلق

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	14	0.000	12.022	7.335	15.223	القدرة على مواجهة القلق

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال الخامس القدرة على الثقة بالنفس

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	14	0.020	15.559	4.901	16.311	القدرة على الثقة بالنفس

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المجال السادس القدرة على دافعية الانجاز

نوع الفرق	الوسط الفرضي	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	14	0.020	15.559	4.231	11.221	القدرة على دافعية الانجاز

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (89).

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المقياس الكلي نتج عن معرفة ان عينة البحث تمتلك مهارات نفسية بصورة عامة ويتبين هذا من خلال مقارنة الوسط الحسابي الذي اظهرته النتائج والبالغ قيمته (102.433) والذي هو اكبر قيمة من الوسط الفرضي البالغ قيمته (84) وان هذه النتائج هي جيدة بمستوى معين ويجب العمل على تطويرها بشكل افضل حتى تساعد اللاعبين على مواجهة الظروف الصعبة والمتنوعة منها ظروف التمارين الشاقة وتتالي المباريات التنافسية الصعبة وهذا ما يتطلب من اللاعب العديد من القدرات سواء البدنية او مهارية كما ومن المهم ان يمتلك المهارات النفسية كون ان الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية إعداد البرامج التدريبية لأعداد اللاعبين أعداداً متكاملًا من جميع النواحي من اجل تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم النفسية حتى يكون اللاعب على افضل صورة لخوض المنافسات القادمة، اذ يشير كل من (البطراوي و سلامة، 2013) " يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة ممارسته للأشطة في تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد والتعبير عن الذات والتخلص من الميول للعدوانية.

اما عند ملاحظة بقية النتائج وبشكل تفصيلي نلاحظ ان هناك بعض المحاور تتفوق بها عينة البحث وان هناك بعض المحاور تعاني عينة البحث من ضعف بها وهذا يتبين من خلال الجدول رقم (3) الخاص بمحور القدرة على التصور العقلي، والجدول رقم (4) الخاص بمحور القدرة على الاسترخاء، والجدول رقم (5) الخاص بتركيز الانتباه، يتبين ان عينة البحث تعاني هذه القدرات حتى وبالأخص في مجال القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء والذي اظهرت النتائج انه غير معنوي

فقد تبين من خلال الجداول رقم (3) و (5) اذ كانت الاوساط الحسابية اقل من الاوساط الفرضية وهذا ما يدل على ان عينة الدراسة تعاني من ضعف كبير في هذه الجوانب ويرى الباحثان قد تكون الاسباب تتعلق بعمر اللاعبين اذ ان اللاعبين في هذه الاعمار لا يمتلكون النضج الكامل ليتمكن من اداء تصور المهارات وتصور الاداء لتنفيذه حسب الامكانيات البدنية التي يمتلكها، وان كانت ليست بالشكل الكبير وهنا يأتي دور المدرب لتعزيز هذه القدرات خلال فترة المنافسات او خلال فترة الاعداد لما لها من اهمية كبيرة فمن الضروري ان يمتلك لاعب كرة القدم القدرة على التصور وايضا القدرة على الاسترخاء لما له دور كبير في مواجهة المواقف الصعبة التي تواجه اللاعب خلال فترة المنافسة ومنها الشد البدني والعصبي اذ ان المنافسات تحتاج الى تحمل نفسي كبير حتى يتمكن اللاعب من مواجهة ضغط الجمهور وضغط المدرب وضغط نتائج المباريات، وهذا ما يؤكد عليه ، كما ويذكر (حمود و عبد الرضا، 2022) اما ما يخص دافعية الانجاز فهذا المجال اظهرت النتائج انه يعاني من ضعف ايضا، لذا يرى الباحثان على ضرورة زرع روح تحقيق الانجاز لدى اللاعبين من قبل المدرب فتؤكد (المالكي، 2008) "لابد من تزامن اجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تتلئ الجانب العقلي مع الاجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب ان تستكمل مع نهاية مرحلة الاعداد النفسي الاساسي للرياضي، كما ان دافعية الانجاز الرياضي من المهارات النفسية والتي تحتاج الى التعزيز والتدعيم من قبل المدرب لما لها من دور كبير على تحقيق الانجاز الرياضي، اذ يذكر (شمعون، 1996) كلما كان سقف الطموح اعلى كانت النتائج افضل وبالتالي من الممكن تحقيق الانجاز الرياضي، ما بالنسبة لمهارة دافعية الانجاز كمهارة النفسية تعكس الرغبة الحقيقية للاعبين في تحقيق النجاح والاداء بشكل مقنع اذ ان الدافع هنا يمثله الدافع الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والتميز وبذلك يعتبر مقياسا لجدية المحاولة من قبل اللاعب وأن يؤدي أفضل ما عنده، كما ويذكر (مغامس، 2016) نقلا عن (سعد، 1999) "المدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدني والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على افكار ومشاعر لاعبيه في اثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح. وعن ضرورة امتلاك العينة للاتزان الانفعالي فتذكر كل من (عبد المجيد و فرهود، 2021) "ان الاتزان الانفعالي يعبر عن ما يشعر به اللاعب اثناء الاداء فكلما كان اللاعب في وضع اتزان انفعالي جيد كان تركيز وقدرات عقلية تعمل بالشئ الذي يخدم اللاعب في اداء مهاري جيد سواء داخل الملعب او خارجه.

لدى فمن الضروري على المدربين الاهتمام في وضع المهارات النفسية من ضمن المناهج التدريبية اذ ان مهارة التصور الذهني هي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الافراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي او المهاري وذلك ما يؤكد (راتب، 2000، صفحة 117) في ان "التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء"، اذ يجب التدريب القدرة على التصور كونها تحتاج الى وقت لكي تصل الى مرحلة جيدة كما ويذكر (عبد الحسين و محمد، 2022) ان التصور يحتاج الى مدة زمنية لكي يظهر تأثيره على الاداء الحركي للمهارات، وذلك يتفق مع النتائج الحالية اذ انه مع اختلاف مستوى الخبرات وامكانية القدرة على ابتكار وتحديد وتخييل تصورات جديدة عند الافراد تجعل من الاهمية ان نتوصل الى وجود مثل هذه الفروق في التصور الذهني لدى اللاعبين افراد عينة البحث، كما يذكر (شمعون، 1996، صفحة 166) تلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية واغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء الى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتميئتها يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، والنواحي المهارية والخططية، وان ينظر الى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي الى باقي جوانب اعداد اللاعب اذ ان كل منها يساهم في الوصول الى حالة الاداء المثالية، واخيرا يذهب الباحثان مع ما ذهب اليه (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002) إلى أن التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية وما بين المهارات النفسية تساعد اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من مهارات.

المصادر

- A Kroll. (2000). Validity as Factor in test Validity. (المجلد 2) Journal of Educational Psychology.
- D.J Stang و L .S Wrightsman. (1981). Dictionary of Social Behavior and Social Research Method. Monterey: Publishing Company.
- احمد يحيوي. (2011). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم تقنيات الأنشطة البدنية والرياضة (الثامن)، صفحة 253.
- اسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اماني متولي البطراوي، و محمد عبد العزيز سلامة. (2013). مقدمة في الترويج و اوقات الفراغ. الاسكندرية، مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
- بارد عبد العالي. (2017). التربية الرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (المجلد 1). الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة - معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة.
- جعفر ثامر حمود، و فراس مطشر عبد الرضا. (2022). تأثير برنامج ارشادي لتنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز. مجلة التربية الرياضية، 3(34)، صفحة 334.
- سهام حسين المالكي. (2008). المهارات النفسية وعلاقتها بالسمات الدافعية للاعبات التنس الارضي. مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2(21)، صفحة 14.
- طيبة سليم عبد المجيد، و نداء ياسر فرهود. (2021، 9 28). دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم الصالات. مجلة التربية الرياضية، 3(33)، صفحة 69.
- عامر سعيد، و ايمن هاني. (2016). الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية. النجف الاشرف، العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- عدنان مقييل عون. (2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبين كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمينية سن 15 - 18 سنة. اليمن، اليمن.
- علي سعد. (1999). مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي. مجلة جامعة دمشق للآداب، 1(15)، صفحة 125.
- علي مجيد عبد الحسين، و محمد قصي محمد. (2022، 12 28). تدريبات التصور العقلي وتأثيرها في تطوير دقة اللكمات المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين بالملاكمة. مجلة التربية الرياضية، 4، صفحة 604.
- كامل طه الويس. (1988). علم النفس الرياضي (المجلد 1). الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1998). الاختبارات النفسية للرياضيين (المجلد الأول). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- منتظر محمد مغماس. (2016). الامن النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية، 2(28).
- نغم خالد الخفاف. (2002). المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة. الموصل، العراق: جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- نغم خالد نجيب. (2002). المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة. الموصل، العراق.
- هويدة اسماعيل ابراهيم، و احمد ذاري هاني. (2018). مقارنة الصلابة العقلية لدى الحكام والمساعدين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية، 1(30)، صفحة 372.

الملاحق

الملحق (1) مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6
1.	أستطيع ان اقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2.	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء الدرس						
3.	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي						
4.	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة						
5.	اشترك في جميع الدروس وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي						
6.	قبل اشتراكي في الدرس اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد						
7.	أستطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بأدائها فعلا						
8.	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس						
9.	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس						
10.	أخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس						
11.	عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء						
12.	أفضل دائما الاشتراك في الدروس						
13.	يصعب عليّ ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي						
14.	من السهولة بالنسبة ألي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدروس						
15.	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس						
16.	عندما اشترك في الدرس فإنني اشعر بالمزيد من القلق						
17.	طوال مدة الدرس أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي						
18.	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء الدرس						
19.	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس						
20.	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية						
21.	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس						
22.	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الدرس						
23.	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس						
24.	اشعر دائما بأنني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة الدرس						