

المهارات النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم بنادي العروبة العجيلات

د. الشريف الهادي غبرة

Shref_1971@yahoo.co.uk

الكلمات الافتتاحية: المهارات النفسية - كرة القدم

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات بليبيا حيث بلغت عينة البحث (22) لاعب بنادي العروبة العجيلات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الدراسة المسحية وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى ان مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين كانت بين المستوى المقبول والجيد ، وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي فريق نادي العروبة لكرة القدم لجميع ابعاد المهارات النفسية لكرة القدم ، ويوصي الباحث في هذه الدراسة دورا اكثرا حيويا لمتخصصي التربية الرياضية وعلوم الرياضة تخصص علم النفس الرياضي ، وتكاثف الجهود بين الطاقم الفني للفريق والمدرب الرياضي ، وعدم اهمال دور اخصائي علم النفس الرياضي ، في تدريب الفريق على كيفية التحمل النفسي والعصبي والانفعالي من قبل اخصائي علم النفس الرياضي ، وايضا اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية في البيئة الليبية تتناول المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بعموم ليبيا .

Abstract

Opening words: Psychological skills - Football

The research aims to identify the psychological skills of the players of the Orouba Club of Al-Ajailat, Libya. The research sample reached (22) players in the Al-Orouba Club in the city of Al-Ajailat. The researcher used the descriptive approach of the survey research, and the results too of this research concluded that the level of psychological skills among the players was between the acceptable level. And good, and there are also statistically significant differences between the players of the Orouba Football Club team for all dimensions of football psychological skills. The researcher in this study recommends a more vital role for physical education and sports science specialists specializing in sports psychology, intensifying efforts between the team's technical staff and the sports coach, and not Neglecting the role of the sports psychologist, in training the team on psychological, nervous and emotional endurance by the sports psychologist, and also conducting a study similar to the current study in the Libyan environment that deals with the psychological skills of football players throughout Libya .

مقدمة البحث

تزداد وتيرة التقدم العلمي بتزايد وسرعة تطور الانسان في جميع مجالات الحياة فأصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية مرتبطة ارتباطا وثيقا بتقدم العلوم وخاصة في مجال التدريب الرياضي منذ المراحل الاولى الى مرحلة نهاية التدريب واعتزاله من الممارسة الرياضية .

ويرى محمد حسن علاوي (2012) ان وصول اللاعب الى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية النجاح الرياضي ، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيان عن طريق اظهار اكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق في المنافسة الرياضية . (1)

ويشير كلا من محمد صبحي حسنين ، وأيمن الخولي (2001) أن اعداد الكوادر المتخصصة اعدادا مهنيا يتصف بالكفاية والاقتدار ، يتطلب من المدرب أن يسعى جاهدا حتى يصبح المتخصص فردا جديرا بهذه الصفة وقادرا على ان يقدم افضل الخدمات المهنية في سبيل الارتقاء والنمو والازدهار بمجتمعة . (2)

ويذكر أسامة كامل راتب (2000) ان علم النفس الرياضي احتل مكانة لائقة سواء بين علوم النفس الاخرى أو علوم التربية الرياضية ، واكتسب الاعتراف الكامل من الغالبية العظمى في المحافل العالمية بعد أن كان يعاني منذ أواخر الخمسينيات حتى القرن الحالي من التجاهل والانكار أو عدم الاعتماد . (3)

ويضيف عادل عبدالبصير علي (1999) أن ممارسة النشاط الرياضي تحتاج الى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والانفعالية) حتى يمكن للفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء الممارسة للنشاط ويعني أن هذا الفرد الرياضي يكون في مقدوره بجانب ثقل كاهله البدني في القيام بالتفكير ، ويكيف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الاداء وقد حققت الجهود في مجال الارتقاء تقدما فيما يختص بالسمات النفسية التي تتطلبها أنشطة رياضية معينة .(4)

- مشكلة البحث

يحتل علم النفس الرياضي مكانة هامة في جميع الأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم خاصة ويظهر جليا أثناء توزيع احمال التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة وكذلك المسابقات والمنافسات الرياضية المحلية والدولية والعالمية وهذا بدوره يؤثر على كافة اللاعبين من حيث الارتقاء الى المستويات الرياضية العالية وما يعرف (بالقدرات الرياضية العالية) .

ويذكر محمد العربي شمعون (1996) ان استخدام المهارات العقلية سواء داخل التدريب او عند المنافسة الرياضية يتمثل في ما يتم لعناصر اللياقة البدنية وربطها ارتباطا وثيقا مع بعضها البعض ،

وان أي تطوير في إحدى هذه المهارات والعناصر يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى ، والتعرف على نواحي القوة والضعف ، وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها . (5)

ويؤكد أحمد أمين فوزي وطارق بدر الدين (2001) أن الاداء المثالي للاعب نتيجة الاعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، مواجهة الضغوط النفسية ، التصور العقلي ، ويهدف الاعداد النفسي الى توجيهه والارشاد التربوي والنفسي للاعبين من اجل مواجهة المشاكل التي تعترضهم والوصول الى الحلول السليمة . (6)

ويرى الباحث ان كرة القدم في ليبيا تفتقد الى التدريب النفسي من قبل المتخصصون في علم النفس الرياضي ، وكذلك علم التدريب الرياضي بحيث لا تقتصر على مدرب اللياقة البدنية والمهارية والخطية فقط ، وانما لتقنين مكونات حمل التدريب الرياضي والتوزيع من حيث الشدة ، والحجم ، والكثافة مع مراعاة الفروق الفردية للمراحل العمرية المختلفة .

ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات ومشاركات فريق نادي العروبة لكرة القدم للدوريات والمنافسات الرياضية ، لاحظ الباحث بعض التوتر وعدم الهدوء والتسرع والانفعال لدى اللاعبين وما يحتاجه بعض من هؤلاء اللاعبين السيطرة على الحالة النفسية التي يمر بها اللاعبين ، حيث حدد الباحث مشكلة بحثة الى دراسة المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات .

- أهمية البحث

ان التدريب وتعلم المهارات الحركية الرياضية ، ليس فقط الاعتماد على الحالة البدنية اذ ان الاعداد للعمليات النفسية ، والعقلية ، والعصبية ، والانفعالية لها دورا مهما في تفوق اللاعب والوصول الى القدرة والكفاءة في الاداء البدني والمهاري والخطي ، وباراسة المهارات النفسية للاعبين فريق نادي العروبة بمدينة العجيلات سوف تتضح الاسس ، والاهمية العلمية لهذه الدراسة من حيث الوقوف على أهم نقاط الضعف والجوانب السلبية التي يمر بها لاعبي الفريق أثناء التدريب أو المنافسة ، ومحاولة صقلها بالأسس والمبادئ العلمية التي يبنى عليها علم التدريب الرياضي وكيفية مسارها الصحيح والدور الفعال الذي يلعبه علم النفس الرياضي في هذا المجال .

- اهداف البحث :-

يهدف البحث للتعرف على :-

- 1- مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات .
- 2- الفروق في ابعاد المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروبة العجيلات .

- تساؤلات البحث :-

- 1- ماهو مستوى المهارات النفسية للاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات النفسية للاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات ؟

- مصطلحات الدراسة

- المهارات النفسية

وهي القدرة التي يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والتدريب والتمرين . (7)

- الثقة بالنفس

اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته والايمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية .(8)

- التصور العقلي

استخدام اللاعب حواسه لاعادة تكوين صورة الاداء داخل العقل .(9)

- تركيز الانتباه

توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحد من المثيرات . (5) مرجع سابق

- دافعية الانجاز الرياضي

استعدادات مسبقة لدى اللاعب للاقدام على المنافسة ومواجهة موقف المنافسة .(5) مرجع سابق

-القدرة على الاسترخاء

هي القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات . (10)

-القدرة على مواجهة القلق

هي حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها . (11)

- الدراسات المرجعية

- 1- دراسة تركي محسن الزهراني (2022) بعنوان نسبة مساهمة المهارات النفسية في التدفق المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين ابعاد المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكان المنهج المستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (30) لاعب وأسفرت أهم النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد المهارات النفسية للاعبي كرة القدم . (12)
- 2- دراسة حماد نسيم (2017) بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضاء الحركي لدى لاعبي كرة القدم وهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضاء الحركي لدى لاعبي كرة القدم وكان المنهج المستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (105) لاعب وأسفرت اهم النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد المهارات النفسية للاعبي كرة القدم . (13)

3- دراسة عبدالله عطوي (2017) بعنوان علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم وهدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، وكان المنهج المستخدم المنهج الوصفي ، وبلغت العينة (40) لاعب وأسفرت اهم النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية بأبعادها الثلاثة (الثقة بالنفس - التصور العقلي - السلوك التنافسي) . (14)

4- دراسة زان عمر (2016) بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر وهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر ، وكان المنهج المستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (40) لاعب وأسفرت اهم النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية وقلق الحالة لدى لاعبي كرة القدم وكذلك وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية ومستوى القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم وذلك لانخفاض مستوى المهارات النفسية . (15)

-التعليق على الدراسات المرجعية

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرجعية لموضوع البحث الذي استهدف التعرف على المهارات النفسية للاعبي كرة القدم ، بنادي العروبة العجيلات بحيث يمكن لقاء الضؤ على الكثير من النقاط التي أمكن الاستفادة منها ، وبرزها من حيث (الاهداف - المنهج المستخدم - العينات المختارة -ادوات جمع البيانات - النتائج)

-أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

لقد امكن الباحث الاستفادة من الدراسات المرجعية في الاتي :-

- 1- أظهرت نوع العلاقة الموجودة بين الدراسات المرجعية بعضها مع البعض الاخر وعلاقتها مع الدراسة الحالية .
- 2- ساعدت في تحديد منهج البحث ، والعينة ، وادوات جمع البيانات ، والمعاملات الاحصائية اللازمة للبحث .

- اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لمناسبته طبيعة البحث .

مجالات البحث :

المجال المكاني : نادي العروبة بمدينة العجيلات ليبيا .

المجال الزمني : اجريت الدراسة في سنة (2022-2023)

المجال البشري : فريق كرة القدم نادي العروبة الدرجة الاولى .

- مجتمع وعينة الدراسة

اشتمل مجتمع وعينة البحث على فريق نادي العروبة لكرة القدم بمدينة العجيلات وعددهم (22) لاعب .

-أدوات جمع البيانات :

-أداة الدراسة

استخدم الباحث مقياس استخبارات المهارات العقلية (النفسية) لقياس بعض الجوانب العقلية النفسية المهمة للأداء الرياضي، وصممه كلا من : (بل-Bull) ، و(جون البنسون-Albinson) و (كريستوفر شامبروك-Shambrook)، وأعد صورته للعربية محمد حسن علاوي . (16)

ويتكون ابعاده من الاتي :-

- 1- القدرة على التصور
- 2- القدرة على الاسترخاء
- 3- القدرة على التركيز الانتباه
- 4- القدرة على مواجهة القلق
- 5- الثقة بالنفس
- 6- دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة .

جدول رقم (1) يوضح الابعاد وارقام العبارات الايجابية والسلبية .

ت	الابعاد	ارقام العبارات الايجابية	ارقام العبارات السلبية	المجموع
1-	القدرة على التصور	19. 7.1	13	5
2-	القدرة على الاسترخاء	20.14.2	8	5
3-	القدرة على تركيز الانتباه	21.15.9.3	لاتوجد	4
4-	القدرة على مواجهة القلق	22.16.10.4	لاتوجد	4
5-	الثقة بالنفس	17.5	23.11	4
6-	دافعية الانجاز الرياضي	24.18.16.12	لاتوجد	4
	المجموع	20	4	24

وعند تصحيح الاختبار تم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب امام كل عبارة . كما تم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

جدول رقم (2) يوضح توزيع الدرجات كلا حسب العبارات

1=6	2=5	3=4	4=3	5=2	6=1
-----	-----	-----	-----	-----	-----

وتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (24) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية (النفسية) التي يقيسها هذا البعد .

-الدراسة الاستطلاعية

لتقدير ثبات واداء البحث (مقياس استخبارات المهارات العقلية { النفسية } في البيئة الليبية) قام الباحث بتطبيق على عينة استطلاعية عددها (10) لاعبين داخل مجتمع البحث .

-المعاملات العلمية لصدق المقياس

- صدق الأداة:

اختبر الباحث صدق أداة الدراسة من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة في مجال علم النفس الرياضي لاقرار صلاحية فقراته، ومدى قدرة الفقرات على الاختبار وقد اجمع الخبراء في ارائهم على صلاحية الفقرات كلها .

- ثبات الأداة:

من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة تم استخدام اختبار كرونباخ ألفا لاختبار الاتساق الداخلي للأداة، حيث تشير النتائج الواردة في الجدول (3) إلى درجة ثبات في استجابات عينة الدراسة كانت (80.9%) وهي نسبة مقبولة ، لأن قيمة ألفا المعيارية أكثر من (60%) وبالتالي يعتبر إن هذا المقياس ثابت بمعنى أن المبحوثين يفهمون

بنوده بنفس الطريقة وكما يقصدها الباحث، وعليه يمكن اعتماده في هذه الدراسة الميدانية لكون نسبة تحقيق نفس النتائج لو أعيد تطبيقه مرة أخرى تقدر (80.9 %) .

جدول رقم (3)

نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة (كرونباخ ألفا)

الابعاد	عدد الفقرات	قيمة ألفا
القدرة على التصور	4	0.674
القدرة على الاسترخاء	4	0.760
القدرة على التركيز الانتباه	4	0.662
القدرة على مواجهة القلق	4	0.651
الثقة بالنفس	4	0.677
دافعية الإنجاز الرياضي	4	0.662
إجمالي الاستبيان	24	0.809

اختبار مقياس الاستبانة

لقد تم اعتماد المقياس السداسي لتحديد درجة الأهمية النسبية لكل بند من بنود الاستبانة وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (4)

قيم ومعايير كل وزن من أوزان المقياس الثنائي المعتمد من الدراسة

الدرجة	1	2	3	4	5	6
--------	---	---	---	---	---	---

مقياس الأهمية النسبية لمتوسط إجابات عينة الدراسة لكل بعد

تم وضع مقياس ترتيبي لمتوسط الدرجات وفقا لمستوى أهميته وذلك لاستخدامه في تحليل النتائج كما يلي:

جدول رقم (5)

يوضح متوسط الدرجات

المقياس	ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
الدرجة	-5.17 6.0	-4.34 5.16	-3.51 4.33	-2.68 3.50	-1.84 2.67	1.83-1

- الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق الدراسة على فريق نادي العروبة لكرة القدم ، بمدينة العجيلات للموسم الرياضي عام (2023) .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث .

استخدام الحقيبة الإحصائية (SpSS)

- الفأ كرونباخ
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين

عرض ومناقشة النتائج :

التساؤل الأول : ماهو مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي العروبة العجيلات ؟

أولاً: القدرة على التصور

جدول رقم (6)

إجابات أفراد العينة على فقرات القدرة على التصور

الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الإجابات	المستوى	الترتيب
أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	3.89	2.105	74	جيد	2
أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	3.79	1.619	72	جيد	3
يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	3.05	1.508	58	مقبول	4
أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	4.63	1.383	88	جيد جداً	1
المتوسط العام	3.84	0.980		جيد	

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى القدرة على التصور لعينة الدراسة تتراوح من (3.05 : 4.63) وجميعها تشير إلى أن مستوى القدرة على التصور لعينة الدراسة هو بمستوى من مقبول إلى جيد ، فلقد حصلت الفقرة القائلة " أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها"

على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.63) وانحراف معياري (1.383) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها جيد جداً. في حين حصلت الفقرة القائلة "يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.05) وانحراف معياري (1.508) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مقبولة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى القدرة على التصور يساوي (3.84) بانحراف معياري يساوي (0.980) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد، مما يدل على أنه هناك اتفاق أن مستوى القدرة على التصور لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بمستوى جيد .

ثانياً: القدرة على الاسترخاء

جدول (7) : إجابات أفراد العينة على فقرات القدرة على الاسترخاء

الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الإجابات	المستوى	الترتيب
أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	3.74	1.851	71	جيد	3
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	3.74	1.910	71	جيد	4
من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	4.16	1.463	79	جيد	2
من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	4.26	1.408	81	جيد	1
المتوسط العام	3.97	0.866		جيد	

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى القدرة على الاسترخاء لعينة الدراسة تتراوح من (3.74 : 4.26) وجميعها تشير إلى أن مستوى القدرة على الاسترخاء لعينة الدراسة هو بمستوى جيد ، فلقد حصلت الفقرة القائلة "من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.26) وانحراف معياري (1.408) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد ، في حين حصلت الفقرة القائلة "عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.74) وانحراف معياري (1.910) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى القدرة على الاسترخاء يساوي (3.97) بانحراف معياري يساوي (0.866) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد ، مما يدل على أنه هناك اتفاق أن مستوى القدرة على الاسترخاء لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بمستوى جيد .

ثالثاً: القدرة على التركيز الانتباه

جدول (8) : إجابات أفراد العينة على فقرات القدرة على التركيز الانتباه

الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الإجابات	المستوى	الترتيب
أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3.53	1.982	67	جيد	2
يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	3.37	1.862	64	مقبول	3
مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	3.53	1.775	67	جيد	1
الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	3.16	1.573	60	مقبول	4
المتوسط العام	3.39	1.211		مقبول	

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى القدرة على التركيز والانتباه لعينة الدراسة تتراوح من (3.16 : 3.53) وجميعها تشير إلى أن مستوى القدرة على

التركيز والانتباه ، لعينة الدراسة هي بمستوى من مقبول إلى جيد ، فلقد حصلت الفقرة القائلة "مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (1.775) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها جيد. في حين حصلت الفقرة القائلة "الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.16) وانحراف معياري (1.573) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى مقبول ، كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى القدرة على التركيز والانتباه يساوي (3.39) بانحراف معياري يساوي (1.211) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى مقبول مما يدل على أنه هناك اتفاق أن مستوى القدرة على التركيز والانتباه لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بدرجة مقبولة.

رابعاً: القدرة على مواجهة القلق

جدول (9) : إجابات أفراد العينة على فقرات القدرة على مواجهة القلق

الترتيب	المستوى	مجموع الإجابات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
2	جيد	75	1.649	3.95	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها
3	مقبول	59	1.823	3.11	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
1	جيد	76	1.700	4.00	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
4	ضعيف	51	1.336	2.68	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة
	مقبول		1.293	3.43	المتوسط العام

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى القدرة على مواجهة القلق لعينة الدراسة تتراوح من (2.68 : 4.00) وجميعها تشير إلى أن مستوى القدرة على مواجهة القلق لعينة الدراسة هي بمستوى من ضعيف إلى جيد ، فلقد حصلت الفقرة القائلة "عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.00) وانحراف معياري (1.700) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد، في حين حصلت الفقرة القائلة "ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.68) وانحراف معياري (1.336) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى ضعيف، كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى القدرة على مواجهة القلق يساوي (3.43) بانحراف معياري يساوي (1.293) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى مقبول ، مما يدل على أن مستوى القدرة على مواجهة القلق لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بمستوى مقبول .

خامساً: الثقة بالنفس

جدول (10) : إجابات أفراد العينة على فقرات الثقة بالنفس

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الإجابات	المستوى	الترتيب
اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	4.16	1.675	79	جيد	2
عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	3.32	1.827	63	مقبول	3
طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	4.68	1.493	89	جيد جدا	1
أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	2.79	1.813	53	مقبول	4
المتوسط العام	3.74	1.200		جيد	

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى الثقة بالنفس لعينة الدراسة تتراوح من (2.79 : 4.68) وجميعها تشير إلى أن مستوى الثقة بالنفس لعينة الدراسة هي بمستوى من مقبول إلى جيد جدا ، فلقد حصلت الفقرة القائلة "طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.68) وانحراف معياري (1.493) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها جيد جدا. في حين حصلت الفقرة القائلة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.79) وانحراف معياري (1.813) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى مقبول. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى القدرة على مواجهة القلق يساوي (3.74) بانحراف معياري يساوي (1.200) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها جيدة، مما يدل على أن مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بمستوى جيد .

سادسا: دافعية الإنجاز الرياضي

جدول (11) : إجابات أفراد العينة على فقرات دافعية الإنجاز الرياضي

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الإجابات	المستوى	الترتيب
قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	4.26	1.821	81	جيد	4
أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	4.74	1.327	90	جيد جدا	2
أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	4.58	1.261	87	جيد جدا	3
أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	5.63	0.955	107	ممتاز	1
المتوسط العام	4.80	0.956		جيد جدا	

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن جميع المجاميع للفقرات التي تقيس مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لعينة الدراسة تتراوح من (4.26 : 5.63) وجميعها تشير إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لعينة الدراسة ، بمستوى من جيد إلى ممتاز ، فلقد حصلت الفقرة القائلة "أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (5.63) وانحراف معياري (0.955) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى ممتاز، في حين حصلت الفقرة القائلة "قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (4.26) وانحراف معياري (1.821) وتعد قيمة المتوسط الحسابي بمستوى جيد ، كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي يساوي (4.80) بانحراف معياري يساوي (0.956) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها جيد جداً، مما يدل على أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة الدراسة بشكل عام هو بمستوى جيد جداً.

التساؤل الثاني

هل توجد فروق في المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروبة بمدينة العجيلات (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز والانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي)؟

للإجابة على التساؤل أعلاه، تم صياغة الفرضية التالية:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروبة بمدينة العجيلات (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز والانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي).

الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروبة بمدينة العجيلات (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز والانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي).

لاختبار الفرضية أعلاه، تم استخدام تحليل التباين للقياسات المكررة، فكانت النتائج كما موضحة بالجدول رقم (12)

جدول رقم (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتوسط المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروبة بمدينة العجيلات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارات النفسية
0.980	3.84	القدرة على التصور
0.866	3.97	القدرة على الاسترخاء
1.211	3.39	القدرة على التركيز والانتباه
1.293	3.43	القدرة على مواجهة القلق
1.200	3.74	الثقة بالنفس
0.956	4.80	دافعية الإنجاز الرياضي

جدول رقم (13): نتائج تحليل التباين للقياسات المكررة

مصدر الاختلاف	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين الأبعاد	5	24.978	4.989	5.981	0.000
الخطأ	90	75.168	0.835		

من خلال النتائج المدرجة في الجدول رقم (13) يتم تفسير النتائج كما يلي :

حيث أن قيمة الاختبار الإحصائي ($F=5.981$) وقيمة معنوية الاختبار (Sig = 0.000) وهي أقل من (0.05) عليه ترفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروب لأبعاد (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز والانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي)، وتقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروب لأبعاد (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز والانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي). وتتفق هذه الدراسة مع ماتوصلت إليه دراسة كلا من ، تركي محسن الزهراني (2022) وحماش نسيم (2017) وعبدالله عطوي (2017) وزان عمر (2016) الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم . ولمعرفة الفروق بين أي من الأبعاد، تم استخدام اختبار المقارنات المتعددة والمتمثلة في اختبار أقل فرق معنوي LSD حيث أظهرت نتائج الاختبار الفروق التالية:

جدول (14)

يوضح الفروق المعنوية في متوسط المهارات النفسية للاعبين كرة القدم بنادي العروب بين الأبعاد

السمات		متوسط المهارات	
		الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	-0.132	0.490
	القدرة على التركيز والانتباه، القدرة	0.447	0.259
	القدرة على مواجهة القلق	0.408	0.331
	الثقة بالنفس	0.105	0.678
	دافعية الإنجاز الرياضي	-0.961*	0.000
القدرة على الاسترخاء	القدرة على التركيز والانتباه	0.579	0.089
	القدرة على مواجهة القلق	0.539	0.153
	الثقة بالنفس	0.237	0.380
	دافعية الإنجاز الرياضي	-0.829*	0.000
القدرة على التركيز والانتباه	القدرة على مواجهة القلق	-0.039	0.725
	الثقة بالنفس	-0.342	0.250
	دافعية الإنجاز الرياضي	-1.408*	0.001
القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	-0.303	0.348
	دافعية الإنجاز الرياضي	-1.368*	0.003
الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز الرياضي	-1.066*	0.000

النتائج الواردة في الجدول أعلاه رقم (14) تشير إلى أن وجود فروق بين معظم الأبعاد حيث يمكن ترتيبها كما في الجدول (15) :

جدول رقم (15)

يوضح ترتيب الفروق بين الأبعاد لعينة الدراسة

الترتيب	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الأبعاد
1		4.80	دافعية الإنجاز الرياضي
2	3.97		القدرة على الاسترخاء
3	3.84		القدرة على التصور
4	3.74		الثقة بالنفس
5	3.43		القدرة على مواجهة القلق
6	3.39		القدرة على التركيز الانتباه

يتضح من الجدول رقم (15) ان بعد دافعية الانجاز الرياضي كان في الترتيب الاول ، بمتوسط حسابي (4.80) بينما كانت الفروقات في الأبعاد الأخرى كالآتي : حصل بعد القدرة على الاسترخاء الترتيب الثاني وبمتوسط حسابي (3.97) ، وكذلك القدرة على التصور كانت الترتيب الثالث وبمتوسط (3.84) ، بينما تحصل البعد الرابع الثقة بالنفس على الترتيب الرابع وبمتوسط (3.74) ، يليه بعد القدرة على مواجهة القلق في الترتيب الخامس (3.43)، بينما تحصلت القدرة على تركيز الانتباه على الترتيب السادس وبمتوسط (3.39) ، حيث أن القيم الموجودة في العمود الأول تختلف عن القيم الموجودة في العمود الثاني وأنها لا توجد بينها فروقات معنوية

-الاستنتاجات-

- 1- مستوى المهارات النفسية لفريق نادي العروبة كانت ما بين المستوى المقبول والجيد
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أبعاد المهارات النفسية لفريق نادي العروبة العجالات

-التوصيات-

- 1- يجب تكاثف الجهود بين الطاقم الفني للفريق والمدرّب الرياضي وعدم اهمال دور اخصائي علم النفس الرياضي .
- 2- اعطاء دور اكبر وفتح المجال لمتخصصي علم النفس الرياضي في كيفية رفع الروح المعنوية والنفسية للفريق الرياضي .
- 3- تدريب الفريق على كيفية التحمل النفسي والعصبي والانفعالي من قبل اخصائي علم النفس الرياضي .
- 4- أجراء مزيد من الدراسات والبحوث لفريق نادي العروبة خاصة ، وكذلك فرق الاندية الليبية عامة .

المراجع

- 1- محمد حسن علاوي (2012) علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ، ص 142، ط1 ، القاهرة .
- 2- محمد صبحي حسنين وامين الخولي (2001) الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضة ص 23، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- اسامة كامل راتب (2000) علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ص 38.32 دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 4- عادل عبد البصير (1999) التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ص36 ، مركز الكتاب للنشر . القاهرة
- 5- محمد العربي شمعون (1996) التدريب العقلي في المجال الرياضي ص 166، 221، 681، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6- احمد امين فوزي وطارق بدر الدين (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي ص 36 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (2001) اللاعب والتدريب العقلي ، ص94 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 8- محمود عبدالفتاح عنان (1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق والتجريب ص648 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- مجدي حسن يوسف (2008) استراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلي لدى اللاعبين في المجال الرياضي ، ص81، المؤتمر العلمي للرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 10- محمود عبدالفتاح عنان (1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق والتجريب ، ص33 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11- احمد امين فوزي (2006) مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي ، ط2، ص273، القاهرة .
- 12- تركي محسن الزهراني (2022) نسبة مساهمة المهارات النفسية في التدفق المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، بحث منشور .مجلة أسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية .مصر
- 13- حماش نسيم (2017) المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضاء الحركي لدى لاعبي كرة القدم .رسالة ماجستير منشورة .معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .جامعة محمد ابو ضياف .المسيلة . الجزائر .
- 14- عبدالله عطوي (2017) علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رسالة ماجستير منشورة .معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .جامعة محمد ابو ضياف .المسيلة .
- 15- زان عمر (2016) المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر . بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد الخامس عشر الجزائر .
- 16- محمد حسن علاوي (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ط 1 ، ص 546، 547 مصر الجديدة . القاهرة .