

المهارات النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم

مدرس مساعد- جبار فالح هزير

المديرية العامة لتربية ديالى

Jabar.Faleh651977@gmail.com

الكلمات المفتاحية : المهارات النفسية، الاداء المهاري، كرة قدم.

ملخص البحث

تتميز لعبة كرة القدم بالضغط النفسي التي تتميز بشدتها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهاري للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية للاعب بجانب اعدادهم البدني ومن خلال هذا جاءت اهمية البحث في تعرف العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة ، الامر الذي يساعدنا للوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية للوصول باللاعبين الى مستويات اعلى ، اما مشكلة البحث فلاحظ الباحث أن اغلب اللاعبين يعانون من وجود ضعف الاهتمام في تفعيل المهارات النفسية وبالتالي يؤثر على الاداء المهاري للاعبين ، اما هدف البحث فهو تعرف العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، اما عينة البحث فقد تضمنت نادي ديالى الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (16) لاعبا، واستعمل الباحث مقياس المهارات النفسية واستمارة اختبار لقياس الاداء المهاري ، وبعد الحصول على المعلومات ومعالجتها بالحقيبة الاحصائية SPSS توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات منها وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى بكرة القدم ، اما اهم التوصيات فيوصي الباحث بضرورة قيام المعنيين بتنمية المهارات النفسية وتطويرها للاعبين كرة القدم من خلال تعيين اخصائي نفسي للفريق .



Psychological Skills and its Relation to the Skillful Performance of Diyala Sport Club Football Players

Asst. Inst. Jabbar Falih Hazbar

Diyala Directorate of Education

Key Words: Psychological Skills, Skillful Performance, Football

Abstract

Football as a sport game is characterized by high psychological pressure which might affect the skillful performance of the player and consequently on the result of the game. Therefore, the trainers had to plan earlier to maintain the psychological skills of the players besides preparing them physically. The importance of the recent study rises from this to identify the relation between the psychological skills and the skillful performance of the football players to improve the points of weakness and develop points of strength. This helps us to indicate the important side of the psychological ones that supports the efforts of the coaches and those responsible of training to uplift the level of the players. The problem of the research lies in the researcher's observation that most of the players suffer from weak care of activating the psychological skills and consequently affecting on the skillful performance of the players. This study aims at identifying the relation between psychological skills and the skillful performance Diyala sport club football players. The researcher used the descriptive approach with connective style. The sample of the study includes 16 football players from Diyala sport club. The researcher used a measurement of psychological skills and a testing paper to measure the skillful performance. After getting the information and dealing with them statistically spss, the researcher concluded a number of points namely: there is a moral relation between psychological skills and the skillful performance of Diyala sport club football players. The researcher suggested that it is necessary for those who are responsible to develop the psychological skills of football players through hiring a psychological expert.

1- المقدمة :

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية . "وتعد المهارات النفسية التي يتميز بها اللاعب من اهم العوامل في عملية التعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الاشخاص " (راتب، 2000، 94). وهذا ما يؤكد كل من (باهي، وجاد، 1999، 59) بان المهارة النفسية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى الحالة النفسية وتمنع دخول الافكار السلبية والمشتتة الى النشاط الرياضي. فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة نفسية تنفيذًا ناجحًا لمرّة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفضل لان عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه. وتمائل عملية تطوير المهارة النفسية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الاساليب كفاءة في اداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن اداء الرياضي بتكيف هذا الاسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الاطراف الشخصية بما يختص برياضي معين. "وتعد كرة القدم احد الانشطة الرياضية التي تتميز بالاداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، وتتميز رياضة كرة القدم بالضغوط النفسية التي تتميز بشدتها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية للاعب، بجانب اعدادهم البدني" (الجبوري، 2013، 3) .

تكمن اهمية البحث الحالي في تعرف المهارات النفسية لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للمتقدمين بكرة القدم، وكذلك تعرف العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، الامر الذي يساعدنا للوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية للوصول باللاعبين الى مستويات أعلى. ولاحظ الباحث ان الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بان يطلبوا من لاعبيهم المزيد من التدريب، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس فقط نتيجة النقص في اللياقة البدنية، وانما نتيجة ضعف في المهارات النفسية وعلى الرغم من ان معظم المدربين يؤكدون على اهمية الجانب النفسي في مواقف المنافسة وتأثيرها في انجاح الاداء، الا انهم لا يخصصون الوقت الكافي لتحسين قدرات لاعبيهم النفسية، ويشير الواقع الى تدني اهتمام المدربين باعتباريات الجانب النفسي لشخصية اللاعبين على الرغم مما لها من اهمية مضافة للاعبين انفسهم ، ومن خلال علاقة الباحث بالعديد من اللاعبين وعند التداول معهم لاحظ الباحث ان اغلب اللاعبين

يعانون من وجود ضعف الاهتمام في تفعيل المهارات النفسية وبالتالي يؤثر على الاداء المهاري للاعبين، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها ، ويهدف البحث لتعرف العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للمتقدمين بكرة القدم ،اما فرضية البحث فتوجد علاقة ذات ارتباط معنوي بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى للمتقدمين بكرة القدم.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث، ولكونه الاسلوب الامثل للتوصل لنتائج البحث التي يهدف اليها، ان الدراسات الوصفية تحدد او تقرر الشيء كما هو عليه، اي تصف ما هو كائن او ما هو حادث " (علاوي ، وراتب ، 1999 ، 139) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي ديالى الرياضي للمتقدمين بكرة القدم للموسم الكروي (2016-2017) والبالغ عددهم (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد (4) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد عينة البحث (16) لاعبا.

2-3 ادوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

من الامور المهمة لانجاز واتمام البحث هي الادوات والوسائل والاجهزة ان ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة " (محجوب ، 1998 ، 133) .
مقياس المهارات النفسية. استمارة اختبار لقياس الاداء المهاري للاعب كرة القدم المقابلة الشخصية. الملاحظة. المصادر العربية والاجنبية .

2-4 مقياس المهارات النفسية:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع لغرض تحقيق اهداف والفرضيات توصل الباحث الى اختيار مقياس المهارات النفسية الذي طبق على العينة العراقية للباحث (الجبوري ، 2013 ، 48) ان قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل (Ball) وجون البنسون (Albinson) وكريستوفر شامبروك (Shambrook) عام (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية ، النفسية العامة الاداء الرياضي ، وقد قام باقتباسه وتعديله محمد حسن علاوي (1998) ويشمل المقياس (6) ابعاد وهي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه ،الثقة بالنفس ،القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن المقياس

(24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات، وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والمجال الرياضي وقد تم الاتفاق من قبلهم عن الاجابة على فقرات المقياس باختيار احد البدائل الستة التي تنطبق عليه ، ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس سداسي التدرج ، الرقم (1) يدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماما ، والرقم(2) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ،والرقم (3) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ، والرقم (4) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، والرقم (5) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا. وقد بلغت الدرجة العليا للمقياس (144) والدرجة الصغرى (24).

2-5 اختبار الاداء المهاري:

من خلال اختبار الاداء المهاري لاعبي كرة القدم سيتم قياس عدد المحاولات الناجحة وعدد المحاولات الفاشلة للمهارات (التهديف، والمناولة، والدرجة، والاختامد) في كل من شوطي المباراة ومن ثم يتم استخراج النسب المئوية لعدد المحاولات الناجحة والفاشلة ثم يتم جمع عدد المحاولات الناجحة مع عدد المحاولات الفاشلة خلال المباراة ومن ثم يتم احتساب مجموع عدد المحاولات الكلي للمهارات.(عباس،2003،64)

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا علميا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء اجراء التجربة لتفاديها مستقبلا. (المندلوي، واخرون، 1989، 157).
فقد أجري الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي ديبالى الرياضي للمتقدمين والبالغ عددهم (4) لاعبين بتاريخ 2017/1/3 م وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ماياتي:

- 1- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - 2-تعرف ملائمة فقرات المقياس المعدة لهذا الغرض .
 - 3-مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابة العينة لها .
 - 4-احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه لاعب كرة القدم في الاجابة عن المقياس .
- ولقد اظهرت التجربة الاستطلاعية عدم وجود غموض حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد الاجابة عن الفقرات المقياس (20) دقيقة .

2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية مع فريق العمل المساعد وذلك بتوزيع مقياس المهارات النفسية اولا على لاعبي نادي ديبالى الرياضي للمتقدمين في يوم الثلاثاء 2017 /1/12 م في الساعة الثانية والنصف مساء ووزع المقياس على عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعبا



متضمنًا شرحًا لأهمية البحث وأهدافه، وتم توضيح كيفية الإجابة عن المقياس مع ضرورة قراءة فقرات المقياس بدقة وإعطاء الإجابة المناسبة لكل فقرة من الفقرات المطروحة عليهم وبعد ذلك تم توزيع استمارات اختبار الاداء المهاري على (3) من الخبراء المختصين في مجال كرة القدم ثم قام الباحث بالتشاور مع المدرب ومساعدته باختيار (4) لاعبين قبل بداية المباراة وبصورة عشوائية وغير متكررة للاعبين الفريق علما ان عدد المباريات المشاهدة هي (4) اذ يقوم طاقم الخبراء المختصين في اثناء مشاهدة المباراة بتحليل الاداء المهاري للاربعه لاعبين في كل مباراة ، وبعد انتهاء المباراة يقوم الباحث بجمع درجات الاجابة لقياس الاداء المهاري للاعب ثم يقسم الباحث مجموع درجات الاجابة على ثلاث فتخرج درجة مستوى الاداء المهاري للاعب في ضوء قدراته مهارية في المباراة .

2-8 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج:

وتحقيقا لاهداف وفرضية البحث في معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للمتقدمين بكرة القدم. فان الجدول رقم (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المهارات النفسية	الدرجة	87,38	6,85
2	الاداء المهاري	تكرار	193,06	14,62

الجدول (2) يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية والدلالة للعلاقة ما بين المهارات النفسية والاداء المهاري

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط بيرسون	قيمة الارتباط الجدولية (ر)	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
1	المهارات النفسية	0.90	0.49	14	معنوي	0.001
2	الاداء المهاري					

وبما ان قيمة معامل الارتباط بيرسون البالغة (0.90) اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.49) لذا توجد علاقة قوية طردية ما بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للمتقدمين بكرة القدم .

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج ، يلاحظ الباحث هناك علاقة ارتباط جيدة بين المهارات النفسية والاداء المهاري للاعبين نادي ديالى الرياضي للمقدمين بكرة القدم ويعزو الباحث السبب الى ان المهارات النفسية التي يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الاداء المهاري الفائق ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي والتنافسي، وان المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للاداء الرياضي " اذ ان نجاح او فشل الرياضي في اظهار افضل ما عنده من قدرات مهارية في المباريات تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية كالمهارات الحركية، والقدرات الخطئية، والصفات البدنية (كالقدرة العضلية، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة) وما بين المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي، والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية" (علاوي، 1998، 201) ويرى (شمعون، 2001، 56). " ان تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال برامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الانشطة الرياضية المختلفة "

ومن ناحية اخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في المباريات وفي المباريات التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات اقل كثيراً من مستوياتهم السابقة. فكيف يحدث ذلك إذا علمنا ان مستوياتهم المهارية والبدنية لايمكن ان تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج الى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية، مما تقدم يتضح مدى اهمية تنمية المهارات النفسية للاعب بجانب مهاراته وقدراته البدنية والخطئية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات في المباريات.

4- الخاتمة:

من خلال عرض النتائج توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات وهي وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للمقدمين بكرة القدم، وتميز لاعبو نادي ديالى الرياضي للمقدمين بكرة القدم بالمهارات النفسية الجيدة خلال المباريات. اما اهم التوصيات فيوصي الباحث بضرورة قيام المعنيين بتنمية المهارات النفسية للاعبين بكرة القدم وتطويرها من خلال تعيين اخصائي نفسي للفريق، وضرورة تعرف نقاط الضعف ومعالجتها وتعرف نقاط القوة وتنميتها، ويجب ان يهتم المدرب بتنمية المهارات النفسية وتطوير جنباً الى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية حتى يمكن تحقيق افضل النتائج في المباريات ، وضرورة وضع جلسات تدريب للمهارات النفسية الذي يعد جزءاً رئيساً وهاماً للاعب بكرة القدم .

المصادر والمراجع :

- راتب ، اسامة كامل ؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- عباس ، تائر عامر ؛ واقع الاداء المهاري والخططي الفردي والجماعي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة القدم : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2003) .
- المندلوي ، قاسم حسن مهدي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989).
- شمعون ، محمد العربي ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .
- علاوي ، محمد حسن ؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) .
- علاوي ، محمد حسن ، واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- الجبوري ، محمود طلب عبد الله ؛ المهارات النفسية وعلاقتها بالسمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، 2013) .
- باهي ، مصطفى حسين ، سمير عبد القادر جاد ؛ سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارة العقلية : (القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1999) .
- محجوب، وجيه؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998).



مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	لا تنطبق عليك تماما	تنطبق عليك قليلا جدا	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا
1	استطيع ان اقوم بتصوير اي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .						
2	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة .						
3	افكار كثير تدور في ذهني في اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .						
4	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .						
5	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .						
6	قبل اشتراكي في المنافسة اكون معد نفسيا لبذل اقصى الجهد .						
7	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات من دون ان اقوم بادائها فعلا .						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .						
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة في المباراة .						
10	اخشى من عدم الاجادة في المباراة .						
11	عندما لاتكون النتيجة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .						
12	افضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة .						
13	يصعب على ان تصور في مخيلتي ما سوف اقوم من اداء حركي .						
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الاسترخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.						
15	مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة .						
16	عندما اشترك في منافسة فأنني اشعر بالمزيد من القلق						

