

أثر التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأكابر -
دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية باتنة للجوهي الأول

The effect of psychological training on achieving the trait of motivation among football players - the senior category - a field study on some clubs in the Wilaya of Batna for the first regional

بن يحي أسامة^{1*}، بهلولي صدام²

¹ جامعة محمد بوقرة، بومرداس، o.benyahia@univ-boumerdes.dz

² جامعة محمد الشريف مساعدي، سوق اهراس، s.bahlouli@univ-soukahrass.dz

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/05/18

تاريخ الإرسال: 2024/12/16

الملخص: باستخدام استبيان يحتوي على أسئلة مغلقة ونصف مفتوحة، ويشمل محورين رئيسيين: الدافعية وممارسة كرة القدم أثناء المنافسات. كما يتضمن الاستبيان أبعادًا متعلقة بالدراسة، وهي: سمة الإنجاز، سمة ضبط النفس، وسمة التدريبية. اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته مع أهداف البحث، حيث حاولنا الوصول إلى نتائج دقيقة من خلال الدراسة الميدانية أو التطبيقية. تم جمع البيانات عبر زيارة بعض ملاعب الولاية، وتوزيع الأسئلة على اللاعبين بهدف التعرف على دور التحضير النفسي في تعزيز سمة الدافعية، وقد أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للدراسة، مما ساهم في تقديم فهم أعمق حول تأثير التحضير النفسي في تطوير دافعية اللاعبين أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي؛ سمات الدافعية؛ لاعبي كرة القدم

Abstract: The study seeks to explore the impact of psychological training on fostering motivational traits among football players in the senior category. A questionnaire comprising closed and semi-open questions was employed, focusing on two motivational components: football practice during competition and study dimensions (achievement trait, self-control trait, and training trait). The descriptive approach was adopted due to its suitability for the research objectives. To obtain precise results, the study included fieldwork at selected state stadiums, where players were presented with specific questions aimed at identifying the role of psychological training in enhancing motivation. The findings confirmed both the partial and general hypotheses of the study.

Key words: psychological coaching; motivation traits ; foot ball players.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات الجماعية انتشارًا وشعبية على مستوى العالم، حيث تمارس في العديد من الدول وتستقطب اهتمام الجماهير. يعتمد التدريب الرياضي في كرة القدم على عملية منهجية طويلة وشاقة تركز إلى أسس علمية صحيحة، تهدف إلى تأهيل اللاعبين بدنيًا ونفسيًا للوصول إلى أعلى مستويات الأداء. يتم ذلك من خلال تطوير المهارات النفسية والبدنية والفنية، إلى جانب تعزيز الجوانب الأخلاقية لتحقيق الأداء الأمثل. كما تتطلب هذه العملية فهمًا دقيقًا لقدرات اللاعبين وتنميتها بشكل متكامل، مما يُمكن الفريق من بلوغ أهدافه الرياضية.

يلعب العامل النفسي دورًا رئيسيًا في تحسين الأداء الرياضي، حيث يؤثر بشكل مباشر على إتقان المهارات وتطبيقها في المنافسات. ويُعتبر الإعداد النفسي عنصرًا أساسيًا إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، إذ يُسهم في تحديد نتائج المنافسات ويعزز فرص الفوز. وفقًا للدراسات، يساعد العامل النفسي على تحسين الاستجابات الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية الذكاء، والمزاج، والإرادة، مع ضبط العوامل البيئية وتنظيم أسلوب حياة الرياضي. كما أن المعرفة المسبقة بالخصائص النفسية للنشاط الرياضي وإدارة الدوافع والحوافز تُعد عوامل حاسمة لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

(عامر سعيد الخيكاني، 2011، 75).

حيث يلعب العامل النفسي دورًا محوريًا في تحسين القدرة على الاستجابة الحركية، وتعزيز الإدراك النفسي-الحسي، وتنمية الذكاء، المزاج، والإرادة لدى الرياضيين. كما يساهم في التحكم بالعوامل البيئية وأسلوب حياة الرياضي. يتحقق ذلك من خلال فهم الخصائص النفسية للنشاط الرياضي مسبقًا، وإدارة الدوافع والحوافز بشكل فعال، مما يعزز فرص النجاح في المنافسات الرياضية. (صالح عبد الله الزغبى، 197، 2001).

إنّ فالتدريب النفسي له دور كبير وهام في العملية التدريبية، أكد المختصون على أهمية التنسيق والتكامل بين التحضير البدني، الفني، والنفسي لضمان تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى القمة في الأداء الرياضي. ولقد كانت مجموعة من دراسات سابقة ومشابهة نذكر منها :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا:

الدراسة الأولى: دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهق تهايتي يوسف، مسعودي إسماعيل، كانوني نذير 2000/2001 :

هدفت الدراسة إلى استكشاف أهمية الرياضات الجماعية في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية لدى المراهقين، حيث ركزت على دور هذه الرياضات في تقليل المشكلات النفسية التي تواجه هذه الفئة العمرية، وتعزيز اندماجهم الاجتماعي من خلال العمل الجماعي والتفاعل داخل الفريق. وقد اعتمدت الدراسة على استمارة استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، مستهدفة عينة من اللاعبين الذين تم اختيارهم بشكل عشوائي. وأظهرت النتائج أن للصحافة الرياضية تأثيراً إيجابياً كبيراً في تحفيز المراهقين على ممارسة الرياضات الجماعية من خلال تغطيتها للأحداث الرياضية، كما أوضحت الدور الأساسي لجماعة الفريق في حل المشكلات التقنية وتعزيز الانسجام والتماسك داخل المجموعة. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن توفر المنشآت الرياضية والنوادي يشكل عاملاً محفزاً يزيد من إقبال المراهقين على الانخراط في الرياضات الجماعية. تؤكد هذه النتائج على أهمية الرياضات الجماعية كوسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، خاصة في ظل وجود بيئة رياضية مشجعة ومتكاملة.

التساؤل العام:

أثر التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم -فئة الأكابر-

_ هل هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر ؟
- هل هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر ؟
- هل هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر ؟

الفرضية العامة:

_ هناك دور للتحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر.
- هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر.
- هناك دلالة احصائية في التحضير النفسي لسمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر .

أهداف الموضوع:

1. التعرف على دور التحضير النفسي في تعزيز سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
2. استكشاف الدوافع الحقيقية التي تدفع المراهقين إلى ممارسة رياضة كرة القدم.
3. تحديد مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهقين على ممارسة كرة القدم.

أهمية الموضوع:

تكمن الأهمية العلمية لهذا البحث في تسليط الضوء على الدور الفعّال للتدريب النفسي في إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية. ويمثل البحث أهمية خاصة بتركيزه على فئة الأثبال التي تتوافق مع مرحلة المراهقة، وهي مرحلة حساسة تتميز بخصائص فريدة مقارنة بباقي الفئات العمرية. ويهدف البحث إلى فهم أهمية التدريب النفسي في تهيئة اللاعبين لهذه المرحلة، وتحقيق وتنمية دوافعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، مما يعزز فرص نجاحهم على المستويين الشخصي والرياضي.

التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

ـ **مفهوم التحضير النفسي:** تعد هذه العملية تربوية تهدف إلى تعزيز الممارسات الإيجابية لدى اللاعبين من خلال العمل على تنمية الدوافع، بناء الثقة بالنفس، وتعزيز الإدراك المعرفي والانفعالي. كما تسهم في تشكيل السمات الإرادية وتطويرها، بالإضافة إلى توفير التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي اللازم

لدعم اللاعبين في تحقيق أفضل أداء ممكن.. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 263)

- **مفهوم الدافعية:** تمثل هذه العملية مجموعة من الظروف التي تحفز الفرد للاستجابة بهدف تلبية احتياجات أو تعويض نقص معين، سواء كانت هذه الاحتياجات ذات طابع بيولوجي، نفسي، أو اجتماعي (شفيق فلاح علاونة، 2006، ص 170).

_ **مفهوم الدافع:** تمثل هذه الحالة توترًا داخليًا يحفز السلوك ويوجهه نحو تحقيق هدف محدد. وتُعد عمومًا قوى داخلية تدفع الفرد إلى العمل وتنظيم تصرفاته بهدف الوصول إلى الهدف المنشود (عامر سعيد، 2011، ص258).

_ **مفهوم كرة القدم:** كرة القدم (Football) "مشتقة من الكلمة اللاتينية التي تعني "ركل الكرة بالقدم". اصطلاحياً، تُعرف كرة القدم بأنها رياضة جماعية تُمارس من قبل مختلف الفئات في المجتمع. كما أشار رومي جميل، فإن كرة القدم تُعتبر قبل كل شيء رياضة جماعية تتيح التكيف مع جميع أصناف المجتمع، مما يجعلها نشاطاً رياضياً عالمياً وشاملاً (روجي جميل، 1986، ص 05) .

_ **مفهوم المراقبة:**

ويستخلص الباحث على أن التحضير النفسي هو عملية تدريبية مبنية على اسس علمية مبرمجة على حسب الحالة النفسية الفردية لكل رياضي من أجل تحسن الخصاص النفسية له .

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- المنهج المستخدم:

تم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة لتحديد أثر التحضير النفسي على تحقيق سمات الدافعية، وذلك لقدرته على وصف الظواهر بدقة ومن ثم التعبير عنها بلغة كمية. يُعتبر المنهج الوصفي أحد المناهج الرئيسية التي يعتمد عليها بشكل أساسي في الدراسات العلمية، حيث يساعد في جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوع (جمال أبو شنب، 2010، ص28).

4-2- الدراسة الاستطلاعية :

وقد تم استخدام استبيان موجه للاعبين كأداة رئيسية لجمع المعلومات والأفكار، وذلك للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة وتقديم تحليل دقيق للموضوع.

4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصنا على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تعكس الواقع الفعلي، حيث تمثلت عينة البحث في 60 لاعباً من فئة الأشبال (من 14 إلى 16 سنة) من ثلاثة أندية رياضية في ولاية باتنة: الوفاق الرياضي لبلدية عين التوتة، مولودية باتنة، وأمل بالشمرة. تم اختيار 20 لاعباً من كل نادي، وكان اختيار العينة بطريقة قصدية، أي باستخدام أسلوب العينة العمدية، لضمان تمثيل شامل ودقيق للفئة المستهدفة في الدراسة.

العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample :

العينة العمدية هي تلك التي يتم اختيارها بناءً على حكم شخصي أو تقدير ذاتي من الباحث، بهدف تقليل تأثير المتغيرات الدخيلة وإلغاء مصادر التعريف المحتملة. ومع ذلك، قد تواجه هذه الطريقة تحريفاً نتيجة للتحيز الشخصي أو نقص المعرفة حول بعض صفات المجتمع المستهدف. فقد ينشأ ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة والمتغير الذي يسعى الباحث لدراسته. على سبيل المثال، إذا تم اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام لأخذ رأيهم حول الإعلام

الحكومي، فقد يُعتبر رأي هذه المجموعة هو الرأي العام، مما قد يؤدي إلى تحريف النتائج(فريد كامل أبو زينة ، 2007 ، ص 21)

ومن أجل تفادي الوقوع في أي تحريف، تم التأكيد على عدم التحيز لأي فريق، حيث يعود اختيار العينة إلى اعتبارات مادية وضيق الوقت. فيما يتعلق بالإلمام بصفات اللاعبين، تم الأخذ في الاعتبار أن جميع اللاعبين ينتمون إلى فئة الأشبال، مما يعني أنهم يتشاركون في الخصائص النفسية والبدنية في هذه المرحلة العمرية، بالإضافة إلى توفرهم على نفس الإمكانيات في التدريب والمنشآت الرياضية. كما تم مراعاة الظروف المناخية السائدة في الفرق المشاركة على مستوى ولاية باتنة

4-4- مجالات الدراسة:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 ديسمبر 2020 إلى غاية يوم السبت 10 فيفري 2021، حيث تم توزيع الإستهبيان على لاعبي الفرق.

تم توزيع الاستبيان على بعض أندية ولاية باتنة، الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 ديسمبر 2020 إلى غاية يوم السبت 10 فيفري 2021، حيث تم توزيع الإستهبيان على لاعبي الفرق.

4-5- إجراءات الدراسة:

_ المتغير المستقل: المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة ويكون تحت سيطرة الباحث. يقوم الباحث بتغيير أو تعديل هذا المتغير خلال التجربة لقياس تأثيره على المتغيرات الأخرى. (فريد أبو زينة، 2006، ص27).

_ المتغير التابع: ويعرف بأنه ذلك المتغير الذي يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه،

ويأخذ أسماء مقابلة في الإستجابة أو الأثر أو الناتج ولذلك فإن الباحث لايتدخل في هذا المتغير ولكنه يلاحظ ويقيس مايرتبط عليه (ماجد الخياط، 2011، ص30).

ومن خلال ما عرفناه سابقا قمنا بتحديد متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل يتمثل في: دور التحضير النفسي.

- المتغير التابع يتمثل في: تحقيق سمة الدافعية.

4-6- أدوات الدراسة:

12-1- الاستبيان:

_ المصادر والمراجع الأجنبية:

تُستخدم في البحث لتوفير الإطار النظري ودعم النتائج المستخلصة من خلال الدراسات السابقة المتوفرة عالمياً.

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحكيم الاستبيان المستخدم:

تم استخدام استمارة خاصة لآراء الخبراء من أجل تقييم الاستبيان المستخدم والتأكد من مدى دقته وملاءمته للموضوع المطروح.

الاستبيان المستخدم:

لتغطية جميع جوانب الموضوع، تم استخدام استبيان موجه للاعبين يتكون من

20 سؤالاً، تتنوع أسئلته بين الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة، ويشمل ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. سمة التدريبية: تحتوي على 7 أسئلة تهدف إلى معرفة مدى جدية اللاعبين في التدريب وتأثير ذلك على أدائهم وإنجازهم.
2. سمة الإنجاز: تحتوي على 8 أسئلة تهدف إلى قياس مستوى إنجاز اللاعبين وتحقيق أهدافهم.
3. سمة ضبط النفس: تحتوي على 7 أسئلة تهدف إلى معرفة مستوى تحكم اللاعبين في انفعالاتهم ومدى قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية.

الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة تكون عادةً محددة الإجابة، حيث يحدد الباحث الإجابات مسبقاً، مثل: "موافقة" أو "عدم موافقة"، أو الإجابة بـ "نعم" أو "لا".

الأسئلة نصف المفتوحة:

تتكون هذه الأسئلة من جزئين؛ الجزء الأول هو مغلق ويحتوي على خيارات محددة، بينما الجزء الثاني يتيح للمجيب حرية أكبر في الإجابة، مما يسمح له بتقديم معلومات إضافية بناءً على توجهاته الشخصية.

كيفية تفرغ الاستبيان:

تم جمع الإجابات التي قدمها اللاعبون في الاستبيان، ثم تم تنظيم هذه الإجابات في جداول تحتوي على عدد التكرارات لكل إجابة. بعد ذلك، تم استخراج النسب المئوية لكل وحدة من الإجابات لتحديد الاتجاهات العامة في البيانات.

الأسس العلمية للاستبيان:

• ثبات الاستبيان:

يعني ثبات الاستبيان أنه إذا تم تطبيق الأداة أكثر من مرة على نفس العينة وفي نفس الظروف، فإننا نحصل على نفس النتائج. تم تطبيق الاستبيان على عينة مكونة من 8 لاعبين، ثم تم إعادته على نفس العينة وفي نفس الظروف مع فارق زمني قدره 10 أيام. وقد أسفرت النتائج عن تطابق في الإجابات، مما سمح بحساب معامل ارتباط الاستبيان لضمان ثباته وموثوقيته.

الجدول 01: يوضح معامل الثبات للاستبيان

عبارات الاستبيان	قيمة معامل الارتباط
استبيان الدراسة	0.846

_ صدق الإستبيان: إعتد الباحث في حساب صدق المحتوى

الجدول 02: يوضح معامل الصدق للإستبيان

المتغيرات	معامل الصدق الذاتي
استبيان الدراسة	0.999

التعليق على الجدول من خلال الجدولين (01) و(02)، يتبين أن قيمة كل من معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي مرتفعة، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بمستوى جيد من الثبات والصدق، ويعزز من موثوقيته كمصدر لجمع البيانات..

4-8- التقنية الإحصائية المستعملة:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100} \times 100$$

مجموع التكرارات

5- عرض وتحليل النتائج:

5-1- السؤال الأول:

هل تقوم بالتحضير النفسي لتحقيق التفوق في رياضتك؟

_ الغرض من السؤال : معرفة إمكانية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته .

جدول 03: يوضح أهمية التحضير النفسي لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	%78,33
لا	12	%21,67
المجموع	60	%100

المصدر: من إعداد الباحث

- تحليل مناقشة النتائج : من خلال الجدول أعلاه، يتضح أن غالبية اللاعبين، بنسبة بلغت %78.33، أجابوا بـ"نعم"، مما يشير إلى أنهم يتدربون بجدية سعياً ليصبحوا أفضل في رياضتهم. في المقابل، رأى %21.67 من اللاعبين أن التحضير الجاد ليس السبيل الأمثل لتحقيق أعلى المستويات.

وبناءً على ذلك، نستنتج أن الجدية في التحضير النفسي تُعد من أفضل الطرق التي تُمكن اللاعب من بلوغ أعلى المستويات في رياضته.

وعليه، يمكننا القول إن الفرضية الجزئية الأولى، المتعلقة بدور التحضير النفسي في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، قد تأكدت

5-2- السؤال الثاني:

هل تعتمد على التحضير النفسي بشكل أكبر أثناء المنافسات القوية مقارنة بالمنافسات السهلة؟

_ الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسات.

جدول 04: يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	46	80%
لا	14	20%
المجموع	60	100%

المصدر: من أعداد الباحث

- تحليل ومناقشة النتائج : وفقاً للجدول، نلاحظ أن 80% من اللاعبين أفادوا بأن مستواهم يكون أفضل في المنافسات القوية بعد خضوعهم للتحضير النفسي مقارنة بالمنافسات السهلة، بينما رأى 20% منهم أن مستواهم لا يختلف بين المنافسات القوية والسهلة.

ويمكن الاستنتاج أن التحضير النفسي يسهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين في المنافسات القوية، وذلك نظراً لعوامل متعددة مثل طبيعة المنافسة، مستوى استعداد اللاعبين، والحافز لتحقيق الفوز.

بناءً على ذلك، يمكن التأكيد أن الفرضية الجزئية الأولى، التي تنص على أن للتحضير النفسي دوراً في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، قد تم التحقق من صحتها.

5-3 - السؤال الثالث:

هل تبذل أقصى جهدك لتحقيق أعلى مستويات الأداء في رياضتك؟

- الغرض من السؤال: قياس درجة العزيمة والرغبة في الفوز في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

جدول 05: يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	100%
لا	00	100%
المجموع	60	100%

المصدر: من إعداد الباحث

- تحليل ومناقشة النتائج وفقاً للجدول، تبين أن جميع اللاعبين أجابوا بـ "نعم" بنسبة 100%، مما يعكس التزامهم الكامل وبذلهم أقصى جهد لتحقيق أعلى المستويات في مجال الرياضة.

ويمكن الاستنتاج أنه كلما زاد مستوى الجهد المبذول من قبل اللاعبين، ازدادت فرصهم في تحقيق أهدافهم، والمتمثلة في الوصول إلى القمة في رياضتهم.

بناءً على هذه النتائج، يُمكن التأكيد أن الفرضية الجزئية الأولى، التي تفترض أن للتحضير النفسي دوراً محورياً في تعزيز سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، قد ثبتت صحتها بشكل واضح.

5-4- السؤال الرابع:

هل يعتبر التدريب الشاق لفترات طويلة هو السبيل للتفوق الرياضي، أم أن الجمع بين التدريب الشاق وحصص التحضير النفسي هو الأكثر فاعلية؟

- الغرض من السؤال: معرفة مدى استيعاب اللاعبين لأهمية التحضير النفسي مقارنة بالتحضير البدني.

جدول 06 : يوضح أهمية التحضير الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	39	65%
لا	21	35%
المجموع	60	100%

المصدر: من إعداد الباحث

- تحليل ومناقشة النتائج : ومنه نستنتج أن طول فترة التحضير وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في: أن التحضير النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

14-5 - السؤال الخامس:

هل من طبيعتك أن تواجه تحديات المنافسين بثقة وعزيمة؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس.

جدول 07: يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	49	81,66%
لا	11	18,34%
المجموع	60	100%

المصدر: من إعداد الباحث

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى:

أكدت نتائج الدراسة أن التحضير النفسي يُعد عنصراً أساسياً في إعداد اللاعبين، من خلال تمكينهم من التحكم في انفعالاتهم وتوجيهها نحو الأداء الأمثل. كما أظهرت الدراسة أن برامج التحضير النفسي تساهم في صياغة أهداف عملية تعزز من فرص تحقيق الإنجاز الرياضي. هذا التأثير الإيجابي ينعكس في تحسين كفاءة اللاعبين وقدرتهم على تحقيق مستويات رياضية عالية.

الفرضية الثانية:

أوضحت الدراسة أن التحضير النفسي يساهم بشكل فعال في تقليل قلق المنافسة، مما يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم وتعزيز قدرتهم على الأداء بثبات. كما أظهرت النتائج أن التحضير النفسي يقلل من مشاعر الارتباك والضغط النفسي قبل وأثناء المنافسات، مما يساهم في إتقان الأداء الرياضي وتعزيز الثقة بالنفس.

الفرضية الثالثة:

تُبرز نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للتحضير النفسي على الحالة النفسية للاعبين، حيث ينعكس ذلك في التزامهم بالجدية أثناء التدريبات واحترامهم للمواعيد التدريبية. أظهرت الدراسة أن التحضير النفسي يعزز الانضباط والالتزام، مما يؤدي إلى تحسين مستويات الأداء ويجعل من التدريب وسيلة فعالة لتحقيق النجاح الرياضي.

- الخاتمة:

وفي الختام، نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تعزيز وتطوير الرياضة، ولا سيما كرة القدم، من خلال إبراز أهمية التحضير النفسي في تحفيز اللاعبين وزيادة دوافعهم نحو ممارسة اللعبة. تؤكد نتائج الدراسة أن كرة القدم لا تقتصر على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، بل يجب أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب والجوانب النفسية لتحقيق أفضل النتائج. وعليه، نوصي مسؤولي الفرق والمدربين بالاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين، والعمل مع مختصين نفسيين قادرين على تقديم الدعم الأمثل، مما يساهم في الارتقاء بمستوى كرة القدم في بلادنا وتحقيق الإنجازات المتميزة.

التوصيات والاقتراحات:.

- تنظيم تربية مستمرة للمدربين من قبل الاتحادات والمعاهد الرياضية :
يجب تنظيم دورات تدريبية مستمرة لتأهيل المدربين بشكل مستمر ،
خاصة في الجوانب النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي .
- ضرورة توفير مختصين نفسانيين للأندية :يجب على الأندية أن توفر
مختصين نفسيين مؤهلين لدعم اللاعبين في الجوانب النفسية، مما
يساهم في تحسين أدائهم العام.
- تنسيق العمل بين المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج تدريبية :
من المهم التعاون بين المدربين والمختصين النفسيين لتقديم برامج
تدريبية متكاملة تشمل الجوانب النفسية والجسدية، مما يعزز من تطوير
اللاعبين.
- إدراج التدريب النفسي في البرامج التدريبية :ينبغي على المدربين إدراج
الجانب النفسي في برامجهم التدريبية، نظرًا لأهميته في تعزيز الدافعية
والتحكم في الانفعالات.
- تنسيق العمل بين جميع الجوانب التكاملية :يجب على المدربين أن
يعملوا على تنسيق بين الجوانب البدنية والتقنية والنفسية، حيث أن
التدريب البدني والتقني وحده غير كافٍ لتحضير اللاعبين بشكل كامل،
والتكامل بين هذه الجوانب هو المفتاح لتحقيق أفضل النتائج.
- قائمة المراجع:

1_ جمال أبو شنب، 2010، أصول الفكر والبحث العلمي - المناهج والطرق
والأدوات، دار المعرفة الجامعية القاهرة

2_ رجاء محمود أبو العلاء، 2013، مناهج البحث الكمي والنوعي
المختلط، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،

- 3_ شفيق فلاح علاونة، 2018 ، سيكولوجية التطور، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2018.
- 4_ صالح عبد الله الزغبى، 2001، علم النفس الرياضي، دار الراية للنشر والتوزيع، ط1.
- 5_ عامر سعيد الخيكاني، 2011، سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1 .
- 6_ فريد كامل أبو زينة وآخرون : ، 2007، "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة، ط2، الأردن، .
- 7_ فريد كامل أبوزينة، 2007، مناهج البحث العلمي الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، ط2.
- 8_ ماجد محمد الخياط، 2011، أساليب البحث العلمي، الراية للطبع والنشر .
- 9_ مريم سليم، 2002م، علم النفس النمو، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.