

مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين

خالد وليد خويلة* ومازن حتاملة*

تاريخ القبول 2022/06/09

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.9

تاريخ الاستلام 2021/11/21

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين، وتكونت عينة الدراسة من (249 لاعباً) يمثلون (12 نادياً، تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتم استخدام الاستبانة على عينة الدراسة، حيث تكونت من (47) فقرة موزعة على ست مهارات رئيسية، وهي (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) وتكونت الاستبانة أيضاً من ستة متغيرات تابعة، وهي (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في الإعداد النفسي، ومصدر المحاضرات، وعدد المحاضرات، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب). وقد تم استخدام (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية. وقد أظهرت النتائج أن المستوى الكلي للمهارات النفسية التي يمتلكها لاعبو كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين، جاء بدرجة متوسطة، كما تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في (مهارات القدرة على التصور العقلي، ودافعية الإنجاز الرياضي، والثقة بالنفس)، كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية كانت لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15) و(16 سنة فأكثر)؛ إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً بالفريق. وأظهرت النتائج أيضاً وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق؛ إذ دلت النتائج على أن هذه الفروق قد انحصرت بين اللاعبين اللذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر)، ولللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة). بحيث كانت أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر)؛ وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم هي الأطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللعبين الأقل سنوات ممارسة. وأوصى الباحثان بعدد من التوصيات أهمها اعتماد الاتحاد الأردني لكرة القدم الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز التدريبي للفرق من الناشئين إلى المحترفين في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، لاعبو كرة القدم المحترفون، أندية المحترفين.

مقدمة الدراسة

أكد علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية، حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية والشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية العملية لمختلف مشاكله (Rateb, 2004).

وتعد المهارة النفسية قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتمرير والاستقبال والتهديف أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرّب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق أيضاً على المهارات النفسية؛ فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها (Allawi, 2002).

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

بحث مستل من رسالة الماجستير الموسومة بعنوان "مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين".

ويشير (Shamoun, 1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والمتمثلة في الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، والتركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

وفي ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخطئية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم نفس الرياضة بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي، حيث إن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف على البناء البدني والمهاري والخطئي للعبة فحسب، وإنما يستلزم عنصراً غاية في الأهمية يراه غالباً المدربين والمطلعون الواعون الأساس لكل ما سبق من عناصر؛ ألا وهو العامل النفسي (Shamoun & Ismail, 2001).

ومن أولويات التدريب الرياضي في كرة القدم هي الموضوعات المتعلقة بالحالة النفسية للاعبين كما تحتل الصدارة في العلوم التطبيقية التي تساعد على تطوير إنجاز اللعب الفردي والجماعي، وتساعد أيضاً على تطوير القدرات النفسية والتي لها التأثير المباشر والكبير في تطوير الأداء في الجوانب المهارية والخطئية والمعرفية، وتحقيق الفوز (Al-Khikani, 2011).

ويرى الباحثان أن أهمية دراسة المهارات النفسية تكمن في تدعيم التماسك بين اللاعبين، وقد تعمل على تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وعدم فقدانها بسرعة بسبب أي حالة تحدث معه، ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية عند اللاعبين، ومعالجة القلق والتوتر الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية، وكذلك قد تحافظ على عدم تشتت انتباه اللاعب والحفاظ على التركيز في أثناء المباريات.

أهمية الدراسة

وتكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات النفسية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات في كرة القدم.
2. التعامل مع شريحة مهمة في المجتمع الرياضي، وهم لاعبو أندية دوري المحترفين لكرة القدم في الأردن.
3. الاستفادة من عملية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ومدربي أندية دوري المحترفين لكرة القدم، وتوظيف نتائج الدراسة في عمليات الإعداد النفسي.

مشكلة الدراسة

يرى الباحثان أن تطوير الأداء البدني والمهاري والخطئي دون استخدام المهارات النفسية في برامج إعداد اللاعبين على المستويات كافة لن يؤدي إلى الوصول لنتائج إيجابية، حيث إن الكثير من المدربين واللاعبين يعتقدون بأن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء يرجع لانخفاض مستوى برامج التدريب، لكن في اعتقاد الباحثين فإن المشكلة تكمن في عدم تركيز المدربين واللاعبين على جانب المهارات النفسية التي لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء، وإن أي نقص أو خلل في الحالة العقلية سيؤثر مباشرة على أداء اللاعب وعلى الفريق ونتائجه. وهذا ما يؤكد (Al Atrash, 2008) من أن المشكلة الحقيقية ليست نتيجة نقص المهارات البدنية وإنما تكمن في ضعف بعض المهارات النفسية، وكما ذكر (Allawi, 2007)، فإن اللاعب لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات النفسية إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.

ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات محترفي كرة القدم في الأردن، لاحظنا أن هناك تفاوت في أداء معظم اللاعبين وتراجعاً في مستوياتهم من مباراة لأخرى بشكل لافت وملحوظ، وظهر ذلك من خلال نتائج المباريات وترتيب الفرق، رغم الأداء البدني والمهاري والخطئي الذي يتحلون به، مما دعا الباحثين لإجراء هذه الدراسة للوقوف على مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين من محترفي كرة القدم في الأردن.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) في الأندية الأردنية للمحترفين.
2. التعرف إلى الفروق في مستوى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي، وعدد هذه المحاضرات، ومصدرها، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب).

تساؤلات الدراسة

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) في الأندية الأردنية للمحترفين؟
2. هل يوجد تباين ذو دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) لامتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تعزى لمتغيرات سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي، وعدد هذه المحاضرات ومصدرها، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب؟

محددات الدراسة

المحددات الجغرافية: محافظات المملكة الأردنية الهاشمية.

المحددات المكانية: مقرات الأندية، وملاعب التدريب، وأماكن المعسكرات لكل فريق.

المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2018/2017 ذلك في فترة ما بعد مرحلة الذهاب، من تاريخ 2018/2/18 ولغاية 2018/3/18.

المحددات البشرية: جميع لاعبي أندية دوري المناسير لمحترفي كرة القدم الأردني المسجلين في سجلات الاتحاد الأردني لكرة القدم للموسم 2018/2017، باستثناء اللاعبين المحترفين من غير العرب، وذلك لعدم ترجمة أداة الدراسة لهم (الاستبانة).

مصطلحات الدراسة

1. المهارات النفسية (Psychological Skills): هي قدرات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، وتتضمن كلاً من: التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والاسترخاء، ومواجهة القلق، ودافعية الإنجاز، وتماسك الفريق (Allawi, 2007).
2. التصور العقلي (Mental vision): هو استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية، ولا يقتصر التصور فقط على الاسترجاع لهذه الخبرات، ولكن يعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة (Allawi, 1992).
3. تركيز الانتباه (Attention): هو القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز فترة زمنية معينة (Rateb, 2004).
4. مواجهة القلق (Anxiety): هي انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر (Allawi, 2002).
5. الثقة بالنفس (Self confidence): هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها الفرد عن مدى قدرته على تحقيق النجاح (Allawi, 2002).
6. دافعية الإنجاز (Achievement Motivation): هو استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف تترتب عليه درجة معينة من الإشباع (Yasin, 2008).
7. تماسك الفريق (Team cohesion): هو عملية ديناميكية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معاً، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف (Rateb, 1995).

الدراسات السابقة

قام (Alkrizii, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث فيها المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعب كرة سلة يمثلون أندية العمارة وميسان ونادي دجلة الرياضي والمشاركين في دوري المحافظة للشباب للموسم الرياضي (2006/2007). وتم استخدام مقياس السمات الرياضية ومقياس اختبارات المهارات النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة السلة تميزوا بالمهارات النفسية الآتية: دافعية الإنجاز لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة تليها القدرة على التصور ثم الثقة بالنفس، ثم الاسترخاء، ثم تركيز الانتباه، وأخيراً مواجهة القلق، وأظهرت كذلك وجود علاقة إيجابية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية، بينما أظهرت عدم وجود علاقة بين المهارات النفسية ومهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه. وأوصى الباحث بالاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

وهدفت دراسة (Amira & Riadh 2015) إلى استقصاء المهارات النفسية المختارة. للاعبين كرة القدم ضمن مواقع اللعب المختلفة، تكونت عينة الدراسة من (180) لاعب كرة قدم تم توزيعهم إلى (60) لاعب هجوم، و(60) لاعب وسط، و(60) لاعب دفاع) وتمت المقارنة فيما بينهم من حيث (12) مهارة سيكولوجية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المقياس الفرعية الأساسية والنفسية الجسمية للاعبين في مواقع اللعب المختلفة. وقد تفوق لاعبو مركز الهجوم على لاعبي المراكز الأخرى في دافع الثقة والنشاط، وتفوق لاعبو مركز الدفاع على لاعبي المراكز الأخرى من حيث الاسترخاء، وتبين أن لاعبي مركز الوسط اظهروا مستويات أقل ضمن المهارات النفسية.

وهدفت دراسة (Eabd, 2015) إلى التعرف إلى مستوى التوافق النفسي للاعبين الكرة الطائرة، والتعرف إلى مستوى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة والعلاقة بينهما. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب وعددهم (70) طالباً، وأنتجت الباحث وجود فروق معنوية في مستوى التوافق النفسي ومستوى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة، وأظهرت علاقة ارتباط معنوية بين بعد القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والابعاد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي، وظهرت علاقة ارتباط معنوية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي لمقياس التوافق النفسي، وأوصى الباحث بالتدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بالأداء المهاري.

وهدفت دراسة (Al-Jubouri, 2013) إلى التعرف إلى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين ومعرفة علاقتها مع السمات الدافعية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (60) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية لجمع البيانات. وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى تميز لاعبي كرة القدم في المهارات النفسية التالية (الاسترخاء، والثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق، ودافعية الإنجاز)، وتبين وجود علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية ومهاتري (التصور العقلي، والانتباه)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية ومهارات (الاسترخاء، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز)، وأوصى الباحث بضرورة التدريب على المهارات النفسية والسمات الدافعية في عمر مبكر لما لذلك من تأثير على الإنجاز الرياضي.

دراسة (Zissis, 2011) هدفت إلى استقصاء تأثيرات برنامج تدريبي لزيادة تركيز الانتباه على تحسين مستوى الانتباه. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعب كرة قدم وقام الباحث بتطبيق اختبار يتعلق بنمط التركيز والانتباه الداخلي والخارجي وعلاقة ذلك بكرة القدم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء عند المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج، وذلك ضمن الانتباه الخارجي الواسع، والانتباه التركيزي الخارجي الزائد عن الحد، والانتباه الداخلي الواسع، والانتباه الداخلي المفرط والزائد عن الحد، وتمت الإشارة إلى استخدام برنامج تدريبي محدد لزيادة التركيز والانتباه كإجراء تدريبي للمهارات النفسية وقد كان فعالاً في المساهمة في زيادة السمات التركيزية الإيجابية (الانتباه الداخلي الواسع، الانتباه الخارجي الواسع، والانتباه والتركيز الضيق والمحدد) وتقليل السمات التركيزية السلبية (التركيز الخارجي المفرط، والتركيز الداخلي المفرط والزائد عن الحد، وقلة التركيز) عند لاعبي كرة القدم صغار السن.

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة الحصر الشامل للعينة لمناسبتها طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الدوري الأردني للمحترفين (جميع اللاعبين الذين يلعبون ضمن أنديةهم وكان عدد الأندية (12) نادياً أردنياً محترفاً).

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية: تكون عدد أفراد العينة الاستطلاعية من (22) لاعباً، وتم استبعاد العينة الاستطلاعية من عينة الدراسة الأساسية.

العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من جميع اللاعبين المشاركين في أندية الدوري الأردني لمحترفي كرة القدم في الأردن، باستثناء اللاعبين المحترفين غير العرب وذلك لعدم ترجمة أداة الدراسة لهم لقلة عددهم. وبعد جمع استمارات أداة الدراسة واستبعاد اللاعبين غير العرب، واستبعاد إجابات الاستبانة غير المكتملة وغير الصالحة للتحليل الإحصائي أصبحت العينة مكونة من (249) لاعباً يمثلون ما نسبته 83% من مجتمع الدراسة، ويمثلون (12) نادياً لكرة القدم.

أداة الدراسة

قام الباحثان بالرجوع إلى الدراسات السابقة وعدد من الاستبانات والمراجع العلمية التي اهتمت بدراسة المهارات النفسية للرياضيين، مثل كل من (Shamoun, 2001) و (Fawzy, 2001) و (Allawi, 2007) و (Rateb, 2004) و (Yassin, 2008). حيث قام الباحثان بتصميم استبانة بهدف التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين.

أما فيما يتعلق بأداة الدراسة (الاستبانة) التي تكونت من البيانات الشخصية والمهارات النفسية، فقد اشتملت في صورتها الأولية على (48) فقرة موزعة على (6) مهارات نفسية.

وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (47) فقرة موزعة على (6) مهارات نفسية.

معايير الدراسة

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لتقدير مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين. وتكون سلم الاستبانة للاستبانة من خمس استجابات وهي:

دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة). وتم وضع درجات تقدير للأداة للحكم على المتوسط الحسابي، وهي كالتالي:

2.33 فأقل – منخفض.

2.34_ 3.67 – متوسط.

3.68 – 5.00 – مرتفع.

صدق أداة الدراسة

قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى للتحقق من صدق الأداة، وذلك من خلال عرضها على هيئة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال التربية الرياضية، ومن حملة الدكتوراه، ولهم دراية كافية بموضوع الدراسة. وذلك بهدف إبداء الرأي في فقرات الاستبانة وتحديد موقفهم من الأداة.

ثبات أداة الدراسة

الجدول (1): نتائج ثبات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي عند تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=22)

الرقم	المهارة	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	مواجهة القلق	11	0.713
2	التصور العقلي	9	0.704
3	الثقة بالنفس	8	0.698
4	تركيز الانتباه	8	0.745
5	تماسك الفريق	6	0.664
6	دافعية الإنجاز	5	0.786
المجموع الكلي للمهارات النفسية			0.706

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن قيمة ألفا كرونباخ قد بلغت (0.713) لمهارة مواجهة القلق وبلغت (0.704) لمهارة التصور العقلي وبلغت (0.698) لمهارة الثقة بالنفس وبلغت (0.745) لمهارة تركيز الانتباه وبلغت (0.664) لمهارة تماسك الفرق كما بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.786) لمهارة دافعية الإنجاز أما بالنسبة لقيمة ألفا كرونباخ المحسوبة للاستبانة ككل فقد بلغت (0.706) وتعتبر جميع هذه القيم كافية ومناسبة لأغراض هذه الدراسة إذ عادة ما يتم قبول قيم ثبات الاتساق الداخلي إذا كانت القيم (0.60) كحد أدنى.

تطبيق الدراسة

- قام الباحثان باتباع الإجراءات التالية لتطبيق أداة الدراسة (الاستبانة):
- تم إرسال كتاب من عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك إلى الاتحاد الأردني لكرة القدم لتسهيل مهمة الباحثين.
- قام الاتحاد الأردني لكرة القدم بمخاطبة أندية دوري المناصير للمحترفين لتسهيل مهمة الباحثين لتطبيق الاستبانة بموافقة اللاعبين.
- قام الباحثان بزيارة ميدانية إلى مواقع تدريب الأندية، وتم التنسيق مع المدربين والإداريين بخصوص المواعيد التي يمكن فيها السماح بتوزيع الاستبانة على اللاعبين.
- قام الباحثان بتوضيح كيفية تعبئة الاستبانة في أماكن تدريب اللاعبين في المواعيد التي تم الاتفاق عليها مع الجهاز الفني، حيث تم تزويد كل لاعب بقلم للإجابة بإشراف الباحثين، وذلك خلال الفترة بين 2018/2/18 و 2018/3/18.
- قام الباحثان بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً.

متغيرات الدراسة

تشتمل هذه الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة

- المهارات النفسية وتشمل: (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز).

ثانياً: المتغيرات التابعة

- البيانات الشخصية، وتشمل: (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات بالإعداد النفسي، ومصدر المحاضرات، وعدد المحاضرات، وحضور المحاضرات، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب).
- مستوى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية.

المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- الأهمية النسبية.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).
- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي.
- اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية لتحديد مواقع الفروق.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

ما مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين؟

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	المهارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
6	دافعية الإنجاز	4.06	0.47	81.20%	مرتفع	1
4	تركيز الانتباه	3.81	0.55	76.20%	مرتفع	2
3	الثقة بالنفس	3.76	0.42	75.20%	مرتفع	3
2	التصور العقلي	3.73	0.44	74.60%	مرتفع	4
5	تماسك الفريق	3.71	0.45	74.20%	مرتفع	5
1	مواجهة القلق	2.84	0.38	56.80%	متوسط	6
المجموع الكلي للمهارات النفسية		3.65	0.25	73.00%	متوسط	

يلاحظ من الجدول (2) أن مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين ظهر بدرجة متوسطة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.65) بأهمية نسبية مقدارها (73.0)، وتباين مستوى المهارات بين متوسط ومرتفع إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.84-4.06)، وجاءت في المرتبة الأولى مهارة دافعية الإنجاز بمتوسط حسابي بلغ (4.06) وبدرجة مرتفعة وأهمية نسبية بلغت (81.20). وفي المرتبة الأخيرة جاءت مهارة مواجهة القلق بمتوسط حسابي بلغ (2.84) وبدرجة متوسطة وأهمية نسبية بلغت (56.80)، وفيما يلي عرض للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب كل مهارة نفسية، كما هو موضح في الجداول (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8).

وأظهرت نتائج الجدول (2) مستويات المهارات النفسية لدى لاعبي أندية الدوري الأردني لمحترفي كرة القدم في الأردن، حيث جاء المستوى الكلي بدرجة متوسطة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن اللاعبين قد تكون لديهم مهارات نفسية اكتسبوها من خلال التدريب وفترة الإعداد البدني والخططي والمهاري وخوض المنافسات الذي بدوره يؤدي إلى تطوير المهارات النفسية بشكل عام والتي لها دور في زيادة ثقة اللاعب بنفسه وزيادة قدرته على التصور العقلي للمهارات الحركية التي يؤديها ويتعرض لها خلال المنافسة. ومن خلال امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الجيدة فإنه يستطيع أن يكون على قدر عالٍ من الثبات الانفعالي وبالتالي القدرة على مواجهة القلق والضغوط المتنوعة في أثناء اللعب والمنافسة ويعتقد الباحثان أن اللاعبين مدركون لأهمية السيطرة على خفض القلق والتوتر لديهم لتقديم أداء أفضل. ويتفق ذلك مع دراسة كل من Alktrizii، (2015) و (Al-Khikani, 2011) اللتين أشارتا إلى أن اللاعبين يمتلكون مهارات نفسية بنسب متفاوتة.

أولاً: مهارة مواجهة القلق

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة مواجهة القلق مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
1	أبذل جهد كبير للمحافظة على هدوئي قبل المباراة	4.14	0.97	82.80%	مرتفع	1
2	أشعر بالاختناق عندما أرتكب الأخطاء خلال المباراة الهامة	4.06	1.04	81.20%	مرتفع	2
3	يميل أدائي للأفضل عندما أشعر بالتوتر	3.48	1.30	69.60%	متوسط	3
4	أشعر بتوتر قبل الأداء أكثر مما أكون عليه خلال الأداء	3.14	1.07	62.80%	متوسط	4
5	أشعر بالارتباك خلال اللحظات القليلة قبل بداية المباراة	2.91	1.13	58.20%	متوسط	5
6	أعاني من قلة النوم نتيجة تفكيري بالمباراة القادمة	2.9	1.23	58.00%	متوسط	6
7	أجد صعوبة في تنشيط نفسي للأداء	2.61	0.99	52.20%	متوسط	7
8	تفكيري في إخفاقاتي السابقة أكثر من نجاحاتي	2.17	1.35	43.40%	منخفض	8
9	أسيطر على انفعالاتي خلال المباراة	2.06	0.90	41.20%	منخفض	9
10	قلقي وتوتري ينخفض بشكل سريع عندما أبدأ اللعب	2.03	1.01	40.60%	منخفض	10
11	أملك السيطرة على توتري حتى لا يؤثر على أدائي	1.73	0.94	34.60%	منخفض	11
مواجهة القلق		2.84	0.38	56.80%	متوسط	

يشير الجدول (3) إلى أن مستوى مهارة مواجهة القلق كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.84) بأهمية نسبية قدرها (56.80%). وتباين مستوى الفقرات بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.73-4.14)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (1) وهي "أبذل جهد كبير للمحافظة على هدوئي قبل المباراة" بمتوسط حسابي (4.14) وبأهمية نسبية قدرها (82.80%)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (11) وهي "أملك السيطرة على توتري حتى لا يؤثر على أدائي" بمتوسط حسابي (1.73%) بأهمية نسبية بلغت (34.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (3) أن مستويات مهارة القدرة على مواجهة القلق جاءت بدرجة متوسطة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مواجهة القلق من المهارات النفسية التي تؤثر على اللاعبين وتحتاج إلى قدرات عالية والكثير من الخبرة لمواجهتها. ويعتقد الباحثان أن أعراض القلق قد تظهر على اللاعب جراء ظروف المنافسة أو نتيجة المنافسة أو وقت المباراة، ويظهر ذلك أيضاً على سلوك اللاعب حيث تكثر أخطائه خلال المنافسة أو يضعف أداءه خلال المواقف الحرجة والحاسمة أو يقل التزامه بالواجبات المطلوبة منه خلال المنافسة أو يدعي الإصابة وكل ما سبق مؤشرات لزيادة درجة القلق، ويعتقد الباحثان أن أفراد العينة على دراية بأهمية المحافظة على الهدوء قبل المنافسات من خلال إجاباتهم على الفقرة (1) والتي حصلت على أعلى متوسط حسابي (4.14) وبدرجة مرتفعة.

ثانياً: مهارة التصور العقلي

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة التصور العقلي مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
12	أثناء اللعب أوجه نفسي ذهنياً	4.31	0.93	86.20%	مرتفع	1
13	أندرب على أدائي ذهنياً قبل دخولي المباراة	4.08	0.91	81.60%	مرتفع	2
14	أتصور الأداء الصحيح من خلال التدريب عليه ذهنياً	4.06	0.99	81.20%	مرتفع	3
15	أحلم كيف سيكون أدائي في المباراة	3.98	0.93	79.60%	مرتفع	4
16	التحدث مع نفسي في أثناء الأداء يسهم في زيادة التحضير الذهني لدي	3.91	0.96	78.20%	مرتفع	5

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
17	عندما أتدرب على أدائي ذهنياً فأنتي أرى أدائي كأنني أشاهد شريط فيديو	3.91	0.87	78.20%	مرتفع	5
18	عندما أحضر نفسي للأداء ذهنياً فأنتي أحاول أن أتخيل الإحساس والشعور داخل عضلاتي	3.72	1.11	74.40%	مرتفع	7
19	عندما أحاول أن أتدرب على تخيل أدائي ذهنياً أجد صعوبة في إيجاد الصورة الواضحة	3.41	1.23	68.20%	متوسط	8
20	عندما لا أتدرب أو العب أبقى أفكر في لعبتي	2.22	0.98	44.40%	منخفض	9
	التصور العقلي	3.73	0.44	74.60%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى مهارة التصور العقلي كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.73) بأهمية نسبية مقدارها (74.60%)، وتباين مستوى فقرات المهارة بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.31-2.22). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (12) وهي " أثناء اللعب أوجه نفسي ذهنياً " بمتوسط حسابي بلغ (4.31) وبأهمية نسبية مقدارها (86.20%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (20) وهي " عندما لا أتدرب أو أعب أبقى أفكر في لعبتي " بمتوسط حسابي بلغ (2.22) بأهمية نسبية قدرها (44.40%).

وأظهرت نتائج الجدول (4) أن مهارة التصور العقلي جاءت بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم، حيث يعتقد الباحثان أن اللاعبين قد خضعوا إلى جلسات في التصور العقلي وكيفية تخيل الأداء من خلال مشاهدة الفيديو أو من خلال المدرب أو المختص، مما جعلهم مدركين لأهمية هذه المهارة على أدائهم فقد يعتبر التصور من أصعب المهارات التي يجب التركيز عليها ويجب التدريب عليها جيداً لأن أي تصور خاطئ للمهارة يحتاج لوقت كبير لاسترجاع المهارة الأصلية وتمتاز مهارة التصور العقلي بعدم الثبات وبأنها أقل وضوحاً من الإدراك وأن اللاعب الذي يحاول إتقان مهارة أساسية فعليه إعادة تكرار هذه المهارة أو أن يقوم بالتصور العقلي للمهارة، وأن يقوم اللاعب باستحضار الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً كل حواسه وبمشاركة خبراته وانفعالاته ومشاعره، علماً بأن مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب ليست دائماً متكررة إنما هي متغيرة من حين لآخر وأن كل موقف له خصوصية يتطلب من اللاعب تصوره بشكل مختلف عن مواقف أخرى. ولهذا فإنه ليس من السهل دائماً أن يقوم اللاعب بتصوير الأداء بطريقة مماثلة جداً للواقع، وبالتالي لا بد للاعب من أن يتمرن ويجتهد على نفسه بشكل مستمر حتى لا يفقد القدرة على التصور الصحيح.

ثالثاً: مهارة الثقة بالنفس

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة الثقة بالنفس مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
21	أشعر بالثقة العالية أن أدائي سيكون مميزاً في المباراة التي سأخوضها	4.30	0.89	86.00%	مرتفع	1
22	لا أفكر بالخسارة نهائياً	4.29	1.01	85.80%	مرتفع	2
23	أمتلك الثقة النفسية العالية بمهاراتي الرياضية	4.29	0.84	85.80%	مرتفع	3
24	أحافظ على ثقتي وتوازني خلال المباراة حتى لو كان أدائي دون المستوى (ضعيفاً)	4.03	0.95	80.60%	مرتفع	4
25	ثقتي بنفسني تتزعزع بسرعة من أي حالة بسيطة قد تحدث معي في المباراة	3.88	1.23	77.60%	مرتفع	5
26	عندما يصبح أدائي متدنياً خلال المباراة أفقد ثقتي بنفسني	3.51	1.13	70.20%	متوسط	6
27	ثقتي النفسية العالية تشعرني بالعظمة	3.32	1.43	66.40%	متوسط	7
28	تراودني الشكوك أن أدائي سيكون ضعيفاً	2.48	1.28	49.60%	متوسط	8
	الثقة بالنفس	3.76	0.42	75.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (5) أن مستوى مهارة الثقة بالنفس كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.76) بأهمية نسبية مقدارها (75.20%). وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.30-2.48). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (21) وهي "أشعر بالثقة العالية أن أدائي سيكون مميزاً في المباراة التي سأخوضها" بمتوسط حسابي بلغ (4.30) وبأهمية نسبية مقدارها (86.0%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (28) وهي "تراودني الشكوك أن أدائي سيكون ضعيفاً" بمتوسط حسابي بلغ (2.48) بأهمية نسبية بلغت (49.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (5) بأن مستوى مهارة الثقة بالنفس جاءت بدرجة مرتفعة ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مهارة الثقة بالنفس من المكونات الشخصية الهامة لدى جميع اللاعبين. وتعتبر الثقة بالنفس طاقة نفسية إيجابية، وهي عامل مميز للنجاح إذ تساعد اللاعبين على تطور أدائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز وقد ذكر (Rateb, 2004) أن الثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، وبما أن المهارات النفسية جاءت في الدراسة بدرجات متوازنة، فمن الطبيعي أن تكون ثقة اللاعبين بأنفسهم ضمن المعقول أي متوسطة، وتختلف الثقة بالنفس من رياضي لآخر فاللاعب الواثق بنفسه له القدرة على تحقيق النجاح المطلوب منه بينما اللاعب الأقل ثقة لديه شكوك في قدراته وتحقيق أهدافه واللاعبون الذين يمتلكون الثقة المثلى بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم. ويتفق ذلك مع دراسة (Kazem, 2015)، ودراسة (Alkrizii, 2015) اللتين أشارتا إلى امتلاك اللاعبين مهارة الثقة بالنفس، والثقة الرياضية بمستويات عالية عند أفراد عينتيهما.

رابعاً: مهارة تركيز الانتباه

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة تركيز الانتباه مرتبة ترتيبياً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
29	عندما أكون في حالة التركيز يصبح أدائي مثالياً خلال اللعب	4.27	0.87	85.40%	مرتفع	1
30	أركز كل انتباهي على ما أقوم به في أثناء اللعب بدلاً من التفكير فيما يتوجب عمله	4.13	0.89	82.60%	مرتفع	2
31	إذا بدأ أدائي ضعيفاً فإنني أحاول نسيانه وأركز على أدائي الحالي	4.09	1.11	81.80%	مرتفع	3
32	أركز على أدائي أكثر من التركيز على أداء زملائي في الفريق	4.06	1.04	81.20%	مرتفع	4
33	يتشتت انتباهي داخلياً وخارجياً خلال المباراة بسبب وجود الجمهور	3.9	1.28	78.00%	مرتفع	5
34	عندما أكون في قمة أدائي لا أتأثر بوجود الجمهور	3.81	1.21	76.20%	مرتفع	6
35	أجد صعوبة في التركيز خلال الأداء	3.18	1.34	63.60%	متوسط	7
36	عندما أرتكب خطأ في أثناء المباراة أجد صعوبة في التركيز على أدائي	3.08	1.34	61.60%	متوسط	8
تركيز الانتباه		3.81	0.55	76.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (6) أن مستوى مهارة تركيز الانتباه كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.81) بأهمية نسبية مقدارها (76.20%). وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.27-3.08). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (29)، وهي "عندما أكون في حالة التركيز يصبح أدائي مثالياً خلال اللعب" بمتوسط حسابي بلغ (4.27) وبأهمية نسبية مقدارها (85.40%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (36)، وهي "عندما أرتكب خطأ أثناء المباراة أجد صعوبة في التركيز على أدائي" بمتوسط حسابي بلغ (3.08) وبأهمية نسبية بلغت (61.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (6) أن مستويات القدرة على تركيز الانتباه جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن تركيز الانتباه يعتبر من المهارات النفسية الهامة للأداء الناجح للمهارات الرياضية، فالأداء العالي للمهارات لا يصل إليه الرياضي إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى أدائه للمهارات دون الانتباه لشيء آخر، حيث يلعب الانتباه دوراً هاماً وكبيراً في السلوك الحركي للإنسان وفي انفعالاته المختلفة. ويتفق ذلك مع دراسة (Alkrizii, 2015) التي أشارت إلى تمييز لاعبي كرة السلة بامتلاكهم للمهارات النفسية بشكل عام ولمهارة تركيز الانتباه بشكل خاص، وبمستوى مرتفع.

خامساً: مهارة تماسك الفريق

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة تماسك الفريق مرتبة ترتيبياً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
37	أحافظ على روح التعاون مع اللاعبين	4.51	0.77	90.20%	مرتفع	1
38	علاقتي جيدة ومميزة مع زملائي في الفريق	4.45	0.82	89.00%	مرتفع	2
39	أجد صعوبة في التواصل والتفاهم مع اللاعبين	3.87	1.15	77.40%	مرتفع	3
40	خسارة فريقي تشعرنني بالإحباط حتى لو كان أدائي الشخصي مميزاً	3.3	1.31	66.00%	متوسط	4
41	عندما أنضم لفريق جديد فأنتي أحتاج لفترة طويلة للشعور بالانسجام	3.21	1.14	64.20%	متوسط	5
42	يصيبني إحباط شديد عندما يكون أداء زملائي في الفريق متدنياً	2.91	1.15	58.20%	متوسط	6
	تماسك الفريق	3.71	0.45	74.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (7) أن مستوى مهارة تماسك الفريق كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.71) بأهمية نسبية مقدارها (74.20%)، وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.51-2.91). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (37)، وهي "أحافظ على روح التعاون مع اللاعبين" بمتوسط حسابي (4.51) وبأهمية نسبية (90.20%)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (42) وهي "يصيبني إحباط شديد عندما يكون أداء زملائي بالفريق متدنياً" بمتوسط حسابي بلغ (2.91) وبأهمية نسبية مقدارها (58.20%).

وأظهرت نتائج الجدول (7) أن مهارة تماسك الفريق جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن معظم اللاعبين في الأندية يعرفون بعضهم البعض جيداً ويمثلون بيئة واحدة، وقد يعملون في العمل نفسه بجانب اللعب في النادي، وقد يكون اللاعبون ضمن المنتخب الوطني، وهذا كله يعتبر من المؤشرات على تماسك الفريق.

ويشير (Fawzi & Badr El Din, 2001) إلى أن المكانة التي يكون فيها الفريق في مجتمع اللعبة أو في المجتمع الرياضي بصفة عامة من العوامل الهامة في تماسك الفريق، فكلما ارتفعت مكانة الفريق زاد تماسكه، والعكس صحيح. وتؤدي العلاقات التعاونية إلى تماسك الجماعة وزيادة جاذبيتها، مما يساهم في تحقيق الأهداف التي تتطلع إليها.

سادساً: مهارة دافعية الإنجاز

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة دافعية الإنجاز مرتبة ترتيبياً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
43	الرياضة التي أمارسها هي كل حياتي	4.47	0.80	89.40%	مرتفع	1
44	حالياً أهم شيء في حياتي أن أقدم أفضل ما عندي من أداء	4.36	0.91	87.20%	مرتفع	2
45	تشجيعي من قبل الجمهور يعطيني حافزاً كبيراً على إعطاء كل ما لدي خلال المباراة	4.34	0.92	86.80%	مرتفع	3
46	حصولي على المكافآت يحفزني على بذل كل ما لدي خلال المباراة	3.76	1.46	75.20%	مرتفع	4
47	شتم الجمهور لي إذا كان أدائي ضعيفاً يشعرنني بالإحباط	3.38	1.22	67.60%	متوسط	5
	دافعية الإنجاز	4.06	0.47	81.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (8) أن مستوى مهارة دافعية الإنجاز كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.06) بأهمية نسبية مقدارها (81.20%). وجاء مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.47-3.38). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (43)، وهي "الرياضة التي أمارسها هي كل حياتي" بمتوسط حسابي بلغ (4.47)

وبأهمية نسبية مقدارها (89.40%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (47)، وهي "شتم الجمهور لي إذا كان أدائي ضعيفاً يشعرنى بالإحباط" بمتوسط حسابي قدره (3.38) وبأهمية نسبية بلغت (67.60%). وأظهرت نتائج الجدول (8) أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن تحقيق الإنجاز هو الهدف الحقيقي لممارسة أي نوع من الرياضة وفي اعتقاد الباحثين فإن تلك النتيجة مقبولة، وذلك لأن اللاعبين يعملون على بذل أقصى طاقاتهم وقدراتهم من أجل الوصول إلى الفوز في المباريات والفوز هو الإنجاز للاعبين. ويتفق ذلك مع دراسة (Jamhur, 2011) التي أشارت إلى امتلاك اللاعبين مستويات جيدة من دافعية الإنجاز الرياضي تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

هل يوجد تباين ذو دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) لامتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تعزى لعدد سنوات الممارسة ومركز اللعب وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي وعدد هذه المحاضرات ومصدرها وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب؟

أولاً: متغير سنوات الممارسة

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة (ن=249).

المهارة	سنوات الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	اقل من 10 سنوات	104	2.93	0.38
	10 - 15 سنة	123	2.82	0.36
	16 سنة فأكثر	22	2.52	0.37
التصور العقلي	اقل من 10 سنوات	104	3.62	0.37
	10 - 15 سنة	123	3.79	0.47
	16 سنة فأكثر	22	3.92	0.46
الثقة بالنفس	اقل من 10 سنوات	104	3.69	0.41
	10 - 15 سنة	123	3.81	0.42
	16 سنة فأكثر	22	3.85	0.47
تركيز الانتباه	اقل من 10 سنوات	104	3.66	0.51
	10 - 15 سنة	123	3.89	0.54
	16 سنة فأكثر	22	4.14	0.56
تماسك الفريق	اقل من 10 سنوات	104	3.61	0.48
	10 - 15 سنة	123	3.75	0.42
	16 سنة فأكثر	22	3.95	0.37
دافعية الإنجاز	اقل من 10 سنوات	104	4.01	0.46
	10 - 15 سنة	123	4.07	0.48
	16 سنة فأكثر	22	4.26	0.39
الكلبي للمهارات النفسية	اقل من 10 سنوات	104	3.58	0.23
	10 - 15 سنة	123	3.69	0.25
	16 سنة فأكثر	22	3.78	0.27

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة (ن=249).

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	3.07	2	1.53		
	داخل المجموعات	33.09	246	0.13	11.40	0.000
	الكلية	36.16	248			
التصور العقلي	بين المجموعات	2.62	2	1.31		
	داخل المجموعات	45.14	246	0.18	7.14	0.001
	الكلية	47.76	248			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.95	2	0.48		
	داخل المجموعات	43.44	246	0.18	2.70	0.069
	الكلية	44.39	248			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	5.63	2	2.82		
	داخل المجموعات	68.93	246	0.28	10.05	0.000
	الكلية	74.57	248			
تماسك الفريق	بين المجموعات	2.66	2	1.33		
	داخل المجموعات	47.76	246	0.19	6.86	0.001
	الكلية	50.42	248			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	1.19	2	0.60		
	داخل المجموعات	53.35	246	0.22	2.75	0.066
	الكلية	54.54	248			
الكلية للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.97	2	0.48		
	داخل المجموعات	14.59	246	0.06	8.17	0.000
	الكلية	15.56	248			

تشير النتائج في الجدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة، إذ بلغت (8.17) بمستوى دلالة (0.000) للدرجة الكلية وتعد هذه القيمة دالة إحصائية، وبلغت قيمة ف (11.40) وبمستوى دلالة مقداره (0.000) لمهارة مواجهة القلق و(7.14) بمستوى دلالة مقداره (0.001) لمهارة التصور العقلي، و(10.05) بمستوى دلالة مقداره (0.000) لمهارة تركيز الانتباه، و(6.86) بمستوى دلالة مقداره (0.001) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05)، باستثناء مهارة الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (2.70) بمستوى دلالة مقداره (0.069)، و(2.75) بمستوى دلالة مقداره (0.066) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم غير دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

الجدول (11): نتائج اختبار شيفيه لتحديد سنوات الممارسة التي قد تختلف فيها وجهة النظر والآراء في امتلاك لاعبي كرة القدم المحترفين للمهارات النفسية.

المهارة	المتوسط الحسابي	سنوات الممارسة	10-15 سنة	16 سنة فأكثر
مواجهة القلق	2.93	أقل من 10 سنوات	*	*
	2.82	10-15 سنة	*	*
	2.52	16 سنة فأكثر		
التصور العقلي	3.62	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.79	10-15 سنة		
	3.92	16 سنة فأكثر		

المهارة	المتوسط الحسابي	سنوات الممارسة	10-15 سنة *	16 سنة فأكثر *
تركيز الانتباه	3.66	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.89	10-15 سنة		
	4.14	16 سنة فأكثر		
تماسك الفريق	3.61	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.75	10-15 سنة		
	3.95	16 سنة فأكثر		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	3.58	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.69	10-15 سنة		
	3.78	16 سنة فأكثر		

تشير نتائج الجدول (11) إلى وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق، إذ دلت النتائج على أن هذه الفروق قد انحصرت بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر) واللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة) بحيث جاءت أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر)، وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول والمتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة، أما بالنسبة للفروق في الآراء حول امتلاك لاعبي كرة القدم (أندية المحترفين) للمهارات النفسية في مهارة التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه ومهارة تماسك الفريق والدرجة الكلية للمهارات فقد تبين أن هذه الفروق والاختلاف كان بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم للعبة هي الأقصر (أقل من 10 سنوات) واللاعبين الآخرين الذين سنوات ممارستهم أطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) بحيث جاءت أفضلية هذه الفروق كان لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15 سنة) و (16 سنة فأكثر) إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً في الفريق والأكثر امتلاكاً (بشكل عام) للمهارات النفسية، وذلك عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة.

أظهرت نتائج الجدولين (9، 10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة.

وأظهرت نتائج الجدول (11) إلى وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق فقد انحصرت الفروق بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر) واللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة) بحيث أن أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر) ويعتقد الباحثان أن فترة سنوات الممارسة قد ساعدت اللاعبين نتيجة الخبرة والممارسة لسنوات طويلة في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة القلق والقدرة على السيطرة على انفعالاتهم، وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول والمتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة، أما بالنسبة للفروق في الآراء حول امتلاك لاعبي كرة القدم (أندية المحترفين) للمهارات النفسية في مهارات التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه ومهارة تماسك الفريق والدرجة الكلية للمهارات فقد تبين أن هذه الفروق بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم للعبة هي الأقصر (أقل من 10 سنوات) واللاعبين الآخرين الذين سنوات ممارستهم أطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) بحيث أن أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم أكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً بالفريق وانهم الأكثر امتلاكاً (بشكل عام) للمهارات النفسية وذلك عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الذين مارسوا اللعبة لسنوات طويلة تعرضوا إلى العديد من التجارب والخبرات التي أكسبتهم القدرة على التكيف والمتلازم مع مختلف المواقف، فقد تعاملوا مع متغيرات مختلفة ومتعددة في مسيرتهم الرياضية مثل اللعب مع أندية ومنتخبات مختلفة ومواصلتهم لسنوات طويلة في التدريب وتعرضهم لمواقف مختلفة جعلتهم يمتلكون خبرات ساعدتهم في أن يكونوا متزنين نفسياً وممتلكين للمهارات النفسية. ويتفق ذلك مع دراسة (Yahyaoui & Harchaoui, 2011) التي أشارت إلى امتلاك اللاعبين ذوي الخبرة الطويلة للمهارات النفسية.

ثانياً: متغير مركز اللعب

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب.

المهارة	مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	دفاع	81	2.85	0.37
	وسط	60	2.75	0.37
	هجوم	81	2.90	0.38
	حارس مرمى	27	2.83	0.42
التصور العقلي	دفاع	81	3.74	0.43
	وسط	60	3.68	0.49
	هجوم	81	3.71	0.41
	حارس مرمى	27	3.88	0.42
الثقة بالنفس	دفاع	81	3.77	0.45
	وسط	60	3.70	0.44
	هجوم	81	3.74	0.41
	حارس مرمى	27	3.90	0.33
تركيز الانتباه	دفاع	81	3.85	0.52
	وسط	60	3.82	0.60
	هجوم	81	3.74	0.51
	حارس مرمى	27	3.90	0.63
تماسك الفريق	دفاع	81	3.68	0.46
	وسط	60	3.81	0.52
	هجوم	81	3.69	0.41
	حارس مرمى	27	3.65	0.34
دافعية الإنجاز	دفاع	81	4.13	0.44
	وسط	60	4.10	0.50
	هجوم	81	3.99	0.49
	حارس مرمى	27	3.99	0.37
المجموع الكلي للمهارات النفسية	دفاع	81	3.67	0.24
	وسط	60	3.64	0.29
	هجوم	81	3.63	0.24
	حارس مرمى	27	3.69	0.21

يلاحظ من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب، ولتحديد إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (13) يبين النتائج.

الجدول (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب.

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.81	3	0.27	1.87	0.135
	داخل المجموعات	35.35	245	0.14		
	الكلي	36.16	248			

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصور العقلي	بين المجموعات	0.79	3	0.26	1.38	0.249
	داخل المجموعات	46.96	245	0.19		
	الكلية	47.76	248			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.78	3	0.26	1.47	0.223
	داخل المجموعات	43.61	245	0.18		
	الكلية	44.39	248			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.70	3	0.23	0.77	0.510
	داخل المجموعات	73.87	245	0.30		
	الكلية	74.57	248			
تماسك الفريق	بين المجموعات	0.80	3	0.27	1.32	0.268
	داخل المجموعات	49.62	245	0.20		
	الكلية	50.42	248			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	1.08	3	0.36	1.64	0.180
	داخل المجموعات	53.47	245	0.22		
	الكلية	54.54	248			
المجموع الكلي للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.12	3	0.04	0.66	0.580
	داخل المجموعات	15.43	245	0.06		
	الكلية	15.56	248			

تشير النتائج في الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (0.66)، وبمستوى دلالة (0.580) للدرجة الكلية حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ف (1.87) وبمستوى دلالة (0.135) لمهارة مواجهة القلق، و(1.38) بمستوى دلالة (0.249) لمهارة التصور العقلي و(1.47) وبمستوى دلالة (0.223) لمهارة الثقة بالنفس، و(0.77) بمستوى دلالة (0.510) لمهارة تركيز الانتباه و(1.32) وبمستوى دلالة (0.268) لمهارة تماسك الفريق، و(1.64) بمستوى دلالة (0.180) لمهارة دافعية الإنجاز وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم نحو امتلاكهم للمهارات النفسية تبعاً لمتغير مركز اللعب، يرجع الباحثان ذلك إلى أن جميع اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة في الملعب قد تلقوا محاضرات في المهارات النفسية بشكل عام بصرف النظر عن مركز اللعب الذي يشغله اللاعب، كما قد تكون لديهم الدافعية نفسها نحو تحقيق الفوز والوصول إلى أعلى المستويات ويعملون جميعهم لتحقيق الهدف المنشود. لذلك ظهر لنا أنه لا يوجد اختلاف يعزى إلى متغير مركز اللعب.

ثالثاً: متغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين

الجدول (14): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين.

المهارة	تلقي محاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	نعم	191	2.79	0.38	3.61	0.000
	لا	58	2.99	0.36		
التصور العقلي	نعم	191	3.78	0.44	2.92	0.004
	لا	58	3.59	0.40		

المهارة	تلقي محاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	نعم	191	3.79	0.42	2.13	0.034
	لا	58	3.66	0.41		
تركيز الانتباه	نعم	191	3.87	0.56	2.86	0.005
	لا	58	3.64	0.46		
تماسك الفريق	نعم	191	3.74	0.42	2.04	0.042
	لا	58	3.60	0.53		
دافعية الإنجاز	نعم	191	4.07	0.47	0.45	0.648
	لا	58	4.04	0.48		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	نعم	191	3.67	0.25	2.34	0.020
	لا	58	3.59	0.22		

تشير النتائج في الجدول (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (2.31)، بمستوى دلالة (0.020) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً. كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.61) بمستوى دلالة (0.000) لمهارة مواجهة القلق، و(2.92) بمستوى دلالة (0.004) لمهارة التصور العقلي، و(2.13) بمستوى دلالة (0.034) لمهارة الثقة بالنفس، و(2.86) بمستوى دلالة (0.005) لمهارة تركيز الانتباه، و(2.04) بمستوى دلالة (0.042) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من (0.05)، باستثناء مهارة دافعية الإنجاز، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (0.45) بمستوى دلالة (0.648)، وتعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين. ويعزو الباحثان ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح اللاعبين الذين تلقوا محاضرات في الإعداد النفسي، أكثر من محاضرتين، إذ سوف تكون لديهم قدرات في كيفية استخدام المهارات النفسية مقارنة باللاعبين الذين لم يتلقوا محاضرات. وقد يكون ذلك أيضاً ناتجاً عن سنوات اللعب لفترة أطول ساعد في تلقي اللاعبين محاضرات أكثر سواء كانت في الأندية أو المنتخبات.

رابعاً: متغير مصدر المحاضرات النفسية

الجدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات النفسية (ن=191).

المهارة	مصدر المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	مختص علم النفس الرياضي	81	2.76	0.40
	قراءة شخصية	35	2.79	0.28
	المدرّب	75	2.83	0.39
التصور العقلي	مختص علم النفس الرياضي	81	3.78	0.44
	قراءة شخصية	35	3.66	0.49
	المدرّب	75	3.83	0.41
الثقة بالنفس	مختص علم النفس الرياضي	81	3.74	0.43
	قراءة شخصية	35	3.73	0.45
	المدرّب	75	3.88	0.39
تركيز الانتباه	مختص علم النفس الرياضي	81	3.84	0.51
	قراءة شخصية	35	4.01	0.51
	المدرّب	75	3.83	0.63

المهارة	مصدر المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تماسك الفريق	مختص علم النفس الرياضي	81	3.80	0.43
	قراءة شخصية	35	3.67	0.41
	المدرّب	75	3.71	0.41
دافعية الإنجاز	مختص علم النفس الرياضي	81	4.06	0.46
	قراءة شخصية	35	4.07	0.49
	المدرّب	75	4.08	0.48
المجموع الكلي للمهارات النفسية	مختص علم النفس الرياضي	81	3.66	0.25
	قراءة شخصية	35	3.66	0.27
	المدرّب	75	3.69	0.26

يلاحظ من الجدول (15) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (16) يبين النتائج.

الجدول (16): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير حضور المحاضرات النفسية (ن=191).

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.20	2	0.10	0.72	0.489
	داخل المجموعات	26.83	188	0.14		
	الكلي	27.03	190			
التصور العقلي	بين المجموعات	0.68	2	0.34	1.76	0.176
	داخل المجموعات	36.35	188	0.19		
	الكلي	37.02	190			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.89	2	0.44	2.52	0.084
	داخل المجموعات	33.21	188	0.18		
	الكلي	34.10	190			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.92	2	0.46	1.46	0.234
	داخل المجموعات	59.05	188	0.31		
	الكلي	59.97	190			
تماسك الفريق	بين المجموعات	0.56	2	0.28	1.61	0.202
	داخل المجموعات	32.86	188	0.17		
	الكلي	33.42	190			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	0.01	2	0.00	0.02	0.985
	داخل المجموعات	41.57	188	0.22		
	الكلي	41.58	190			
المجموع الكلي للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.04	2	0.02	0.33	0.719
	داخل المجموعات	12.30	188	0.07		
	الكلي	12.34	190			

تشير النتائج في الجدول (16) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير حضور المحاضرات النفسية، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة، إذ بلغت (0.33) بمستوى دلالة (0.719) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ف (0.72) بمستوى دلالة (0.489) لمهارة مواجهة القلق، و(1.76) بمستوى دلالة (0.176) لمهارة التصور

العقلي، و(2.52) وبمستوى دلالة (0.084) لمهارة الثقة بالنفس، و(1.46) بمستوى دلالة (0.234) لمهارة تركيز الانتباه، و(1.61) بمستوى دلالة (0.202) لمهارة تماسك الفريق، و(0.02) بمستوى دلالة (0.985) لمهارة دافعية الإنجاز وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

تشير النتائج في الجدول (16) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات النفسية. ويعزو الباحثان ذلك إلى أنه لا يوجد اختلاف كبير بين مختص علم النفس الرياضي وبين المدرب وبين القراءة الشخصية، لأن المهارات النفسية يمكن اكتسابها عن طريق التمرن عليها، ويمكن اكتسابها أيضاً من خلال سنوات الممارسة (الخبرة).

خامساً: متغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني

الجدول (17): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني

المهارة	اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	نعم	106	2.75	0.37	3.23	0.001
	لا	143	2.90	0.38		
التصور العقلي	نعم	106	3.82	0.43	2.79	0.006
	لا	143	3.67	0.43		
الثقة بالنفس	نعم	106	3.81	0.42	1.44	0.150
	لا	143	3.73	0.42		
تركيز الانتباه	نعم	106	3.92	0.57	2.75	0.006
	لا	143	3.73	0.52		
تماسك الفريق	نعم	106	3.76	0.45	1.67	0.096
	لا	143	3.67	0.45		
دافعية الإنجاز	نعم	106	4.13	0.45	1.96	0.050
	لا	143	4.01	0.48		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	نعم	106	3.70	0.27	2.53	0.012
	لا	143	3.62	0.23		

تشير النتائج في الجدول (17) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مدى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (2.53)، بمستوى دلالة (0.012) للدرجة الكلية حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.23) بمستوى دلالة (0.001) لمهارة مواجهة القلق و(2.79) بمستوى دلالة (0.006) لمهارة التصور العقلي و(2.75) بمستوى دلالة (0.006) لمهارة تركيز الانتباه و(1.96) بمستوى دلالة (0.050) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من أو تساوي (0.05) باستثناء مهارة الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.44) بمستوى دلالة (0.150) وبلغت (1.67) بمستوى دلالة (0.096) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مدى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الدوليين (لاعبي المنتخب الوطني) قد تلقوا محاضرات حول كيفية استخدام المهارات النفسية خلال في صفوف المنتخب الوطني من خلال المدرب أو مختص علم النفس الرياضي. وقد يظهر دور المدرب في زيادة إلمامهم بالمهارات النفسية من خلال طريقة اللعب والواجبات التي يعطيها المدرب للاعبين في كيفية السيطرة وتركيز الانتباه (يتلقاها اللاعب بطريقة غير مباشرة). ويتفق ذلك مع دراسة (Al-Jubouri, 2013) التي أشارت إلى أن اللاعبين المحترفين (ذوي الخبرة الأطول) استخدموا مهارات نفسية متعددة.

سادساً: متغير عدد المحاضرات

الجدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات (ن=191).

المهارة	عدد المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	2-1	28	2.89	0.37	1.56	0.119
	أكثر من محاضرتين	163	2.77	0.38		
التصور العقلي	2-1	28	3.52	0.43	3.41	0.001
	أكثر من محاضرتين	163	3.82	0.43		
الثقة بالنفس	2-1	28	3.54	0.42	3.56	0.000
	أكثر من محاضرتين	163	3.84	0.42		
تركيز الانتباه	2-1	28	3.69	0.57	1.85	0.066
	أكثر من محاضرتين	163	3.90	0.52		
تماسك الفريق	2-1 محاضرة	28	3.58	0.45	2.25	0.025
	أكثر من محاضرتين	163	3.77	0.45		
دافعية الإنجاز	2-1	28	3.86	0.45	2.55	0.011
	أكثر من محاضرتين	163	4.11	0.48		
الكلي للمهارات النفسية	2-1	28	3.51	0.27	3.71	0.000
	أكثر من محاضرتين	163	3.70	0.23		

تشير النتائج في الجدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (3.71) بمستوى دلالة (0.000) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً. كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.41) بمستوى دلالة (0.001) لمهارة التصور العقلي، و(3.56) بمستوى دلالة (0.000) لمهارة الثقة بالنفس، و(2.25) بمستوى دلالة (0.025) لمهارة تماسك الفريق، و(2.55) بمستوى دلالة (0.011) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من (0.05) باستثناء مهارة مواجهة القلق، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لها (1.56) بمستوى دلالة (0.119) وبلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0.066) لمهارة تركيز الانتباه وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الذين تلقوا محاضرات عديدة في الإعداد النفسي باعتقاد الباحثان سوف يمتلكون المهارات النفسية بشكل جيد، لأن تلقي اللاعبين محاضرات في الإعداد النفسي هي إحدى الطرق التي تمكن اللاعب من امتلاك المهارات النفسية.

الاستنتاجات

في ضوء هذه النتائج، استنتج الباحثان ما يلي:

1. أن لاعبي كرة القدم في أندية المحترفين يمتلكون مهارات نفسية بدرجة مرتفعة.
2. أن القسم الأكبر من لاعبي أندية كرة القدم المحترفين يهتمون بالنواحي النفسية، إذ تبين أن العدد الأكبر من أفراد عينة الدراسة (191 لاعباً) تلقوا تدريبات ومحاضرات في علم النفس الرياضي.
3. أن لاعبي المنتخب هم الأفضل في النواحي النفسية مقارنةً بزملائهم من اللاعبين ممن هم خارج المنتخب.
4. أن اللاعبين الأقل خبرة (سنوات ممارسة) هم الأكثر قلقاً، وكذلك هم أقل تصوراً عقلياً وأقل تركيزاً وأقل تماسكاً مقارنةً بأصحاب الخبرة الأطول.
5. أن مواجهة القلق وتركيز الانتباه كمهارتين نفسييتين لم تتأثرا بموضوع حضور الدورات المرتبطة أو عدم حضورها، وذلك دليل على أن القلق مرتبط بعوامل أخرى (وراثية أو غيرها).
6. أن دافعية الإنجاز كمهارة نفسية كانت لدى اللاعبين ممن حضروا دورات في علم النفس في المستوى نفسه للاعبين الذين لم يحضروا الدورات.
7. لا يختلف لاعبو المنتخبات الوطنية عن غيرهم من اللاعبين في مهارة الثقة بالنفس ومهارة تماسك الفريق، إذ يمتلك كل منهم قدراً مناسباً من هاتين المهارتين مما يمكنهم من تقديم الأداء الأنسب في المباريات.
8. اللاعبون في مختلف مراكزهم داخل الملعب لم يختلفوا عن بعضهم في المهارات النفسية.

التوصيات

1. يوصي الباحثان بضرورة وضع برامج تدريبية في الإعداد النفسي مجدولة ضمن برامج الإعداد طويل المدى وقصير المدى لإعداد الفريق كاملاً للمنافسات.
2. يوصي الباحثان بضرورة اعتماد الاتحاد الأردني لكرة القدم الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز التدريبي للفرق من الناشئين إلى المحترفين في كرة القدم لما له من الأثر الجيد على اللاعبين.
3. يوصي الباحثان بإجراء المزيد من البحوث التطبيقية في مجال الإعداد النفسي للاعبين.
4. يوصي الباحثان بالتدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بالأداء المهاري.
5. يوصي الباحثان مدربي لاعبي كرة القدم بالاهتمام بالمهارات النفسية كما يهتمون بالمهارات الفنية والبدنية وعدم التركيز فقط على المهارات الفنية والبدنية، وضرورة استخدام تلك المهارات قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية إذا أرادوا الوصول إلى أعلى المستويات في تحقيق الإنجاز الرياضي.
6. يوصي الباحثان مدربي لاعبي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية بتعلم المهارات النفسية والتمرن عليها وتطبيقها في المنافسات، فالمهارات النفسية لا تطبق فقط على لعبة كرة القدم، وإنما على الألعاب الرياضية كافة.
7. يوصي الباحثان بخضوع اللاعبين من غير لاعبي المنتخبات لبرامج إعداد نفسي مكثفة، فهم أقل من لاعبي المنتخبات امتلاكاً لبعض المهارات النفسية.

The Level of Football Players' possession of Psychological Skills in Jordanian Professional Clubs

Khaled Waleed Mohammad Khwaileh and Mazin R. Hatamleh

Faculty of Physical Education, Department of Sport Science, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

The purpose of this study was to identify the extent of football players, possession of psychological skills in Jordanian professional clubs. Subjects were (249) football players representing (12) Professional clubs and were selected by the comprehensive inventory method. Descriptive data was collected through the use of a questionnaire which includes the personal information (years of playing, number and source of sport psychological courses attended, playing position, playing in the national team) and a questionnaire of psychological skills which includes (47) items distributed on six dimensions (confronting anxiety, mental visualization ability, self-confidence, focus of attention, team cohesion, and achievement motivation). To analyze the participants responses to the study questionnaires, the researchers used, means, standard deviations ANOVA and Scheffe test.

The results showed a statistically significant relationship at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the skills of mental visualization ability, achievement motivation and self-confidence, and there were statistically significant differences in favor of the players whose years of playing practices were longer: (10-15) and (16 years and above), as the average values showed that the players whose years of practice are longer are the more mentally visualizing, more focused and more cohesive players in the team. The results indicated that these differences were between the players with the longest years of practice (16 years and above) and the players with less years of practice (less than 10 years) and (10-15 years), so that the advantage of these differences is in favor of the players whose playing years are the longest (16 years and above), based on the arithmetic mean values related these skills, where the mean values showed that the players whose years of practice are the longest are the least anxious when compared to the players with the least years of practice. The researchers suggested a number of recommendations, the most important of which is the Jordanian Football Association's adoption of a sports psychologist within the training body of teams of juniors as well as of professionals in football.

Keywords: Psychological skills, Professional football players, Professional clubs.

المراجع العربية

- الجبوري، محمود. (2013). المهارات النفسية وعلاقتها بالسماوات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
- جمهور، هيفاء. (2011). مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- الجنابي، سعد. (2015). التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، مج 8، ع4، جامعة بابل، العراق.
- الحراملة، أحمد. (2011). تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- حرشواوي، يوسف، ويحيواوي، احمد. (2011). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، ع8.
- الخيكاني، عامر. (2011). سيكولوجية كرة القدم. ط1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- راتب، أسامة. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. (2004). النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الشمري، عبد العزيز. (2010). المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى مدربي كرة اليد بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد. (1992). علم التدريب الرياضي. ط2، القاهرة، مصر: دار المعارف.
- علاوي، محمد. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد. (2007). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فوزي، أحمد وبدر الدين، طارق. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الكريزي، علي. (2015). علاقة المهارات النفسية بسماوات الدافعية لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة في محافظة ميسان. مجلة كلية التربية، جامعة ميسان.
- الوائل، كاظم. (2015). علاقة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، مج8، ع4، جامعة بابل، العراق.
- ياسين، رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

Arabic References in English

- Al-Janabi, Saad. (2015). Psychological compatibility and its relationship to the psychological skills of volleyball players. *Journal of Physical Education Sciences*, Vol. 8, Number 4, University of Babylon, Iraq.
- Al-Jubouri, Mahmoud. (2013). *Psychological skills and their relationship to the motivational traits of football players in Salah El-Din governorate*. Unpublished Master's Thesis, League of Arab States, Cairo, Egypt.
- Al-Karizi, Ali. (2015). The relationship of psychological skills to the traits of motivation among young basketball players in Maysan governorate. *Journal of the College of Education*. University of Maysan.

- Al-Khikani, Amer. (2011). *The psychology of football*. 1st Edition, Amman, Jordan: The Arab Society Library for Publishing and Distribution.
- Allawi, Muhammad. (1992). *The science of sports training*. 12th Edition. Cairo, Egypt: Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad. (2002). *Introduction to sports psychology*. Cairo, Egypt: Al-Kitab Center for Publishing.
- Allawi, Muhammad. (2007). *The psychology of training and sports competition*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Al-Shammari, Abdulaziz. (2010). *Psychological skills and their relationship to the tactical behavior of handball coaches in the State of Kuwait*. Unpublished Master's Mthesis. Benha University, Cairo, Egypt.
- Al-Waeli, Kazem. (2015). The relationship of achievement motivation and self-confidence with the accuracy of shooting from high jumping in handball. *Journal of Physical Education Sciences*. Vol. 8, number 4, University of Babylon, Iraq.
- Fawzy, Ahmed and Badr El-Din, Tariq. (2001). *The psychology of the sports team*. Cairo, Egypt: Arab Thouaht House.
- Harchaoui, Youssef and Yahyaoui, Ahmed. (2011). physical and sports education and its role in developing psychological skills for secondary stage students. *Scientific Journal of Science and Techniques of Physical and Sports Activities*. p. 8.
- Harmala, Ahmed. (2011). *The effect of some psychological preparation methods on the effectiveness of performance of junior football players in sports clubs in the Kingdom of Saudi Arabia*. Unpublished Doctoral Thesis, Helwan University, Cairo, Egypt.
- Jamhour, Haifa. (2011). *The self-concept of the sports team players at Al-Quds University and its relationship to the motivation of sports achievement*. Unpublished Master's Thesis, Al-Quds University, Palestine.
- Rateb, Osama. (1995). *Sports psychology*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Rateb, Osama. (2004). *Physical activity and relaxation*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Shamoun, Muhammad and Ismail, Magda. (2001). *The player and mental training*. Cairo: Al-Kitab Center for Publishing.
- Yassin, Ramadan. (2008). *Sports psychology*. 1st Edition, Amman, Jordan: Dar Osama for Publishing and Distribution.

English References

- Amira Najah and Riadh Ben Rejeb. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*. 5, 161-169.
- Papa Nikolaou, Zissis. (2011). Attention in young soccer players: The development of an attentional focus training program. *J. Life Sci*,3(1).

الملحق (1)

أسماء هيئة المحكمين للاستبانة

الأستاذ الدكتور نبيل شمروخ	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، علم الاجتماع الرياضي.
الأستاذ الدكتور عربي حمودة	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الإدارة والتدريب الرياضي.
الأستاذ الدكتور زياد طحاينة	كلية التربية الرياضية، الجامعة الهاشمية، الإدارة والتنظيم الرياضي.
الدكتور وصفي الخزاغلة	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، القياس والتقويم الرياضي.
الدكتور خالد الزيود	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، علم الاجتماع الرياضي.
الدكتور عايد زريقات	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، علم النفس الرياضي.