

دور الاخصائي النفسي في التحضير النفسي للتقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم

الباحث حسنين شريف عبد الوهاب

إشرافاً. د فيروز عزيز

أستاذ التعليم عالي في المعهد العالي

للرياضة والتربية البدنية بجامعة صفاقس إشراف

أ. د علي سموم الفرطوسي

أستاذ دكتور كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

The Role of the Sports Psychologist in the Psychological Preparation of Iraqi Premier
League Football Players

Prepared by

researcher Hassanein Sharif Abdel Wahab

Prepared by

Prof. Dr. Fayrouz Aziz

Prof. Ali Samoum Al-Fartousi

Academic year 2024-2025

HassaneinSharif86@gmail.com

Abstract

This research addresses the role of the sports psychologist in psychological preparation to reduce certain negative emotional reactions among players in the Iraqi Premier League for football. It stems from a real problem, namely the lack of attention given to the psychological aspect in player preparation programs within Iraqi clubs, which has a clear impact on performance during matches and on the emotional reactions that affect players' focus and level of play. The study highlights the importance of integrating the sports psychologist into training programs as an active partner in reducing negative emotions such as anxiety, anger, frustration, and fear of failure—emotions that often negatively affect the quality of athletic performance and team interaction. The researcher adopted the descriptive method. The research population consisted of all players in the Iraqi Premier League during the 2023–2024 sports season, totaling 500 players. The sample for constructing the measurement scale included 120 players, while the final application sample consisted of 100 players randomly selected from various Iraqi clubs representing different regions of the country. The researcher used multiple tools for data collection, including a psychological preparation scale that he designed and applied to assess the impact of the psychologist's intervention on players' negative emotional reactions.

The scale construction went through several stages of scientific validation. The dimensions were first presented to specialized experts, who recommended the approval of certain dimensions, merging two others, and removing one. Subsequently, the items of the dimensions were also reviewed by experts, leading to the removal or modification of some items. The final version of the scale, consisting of 36 items, was applied to the final research sample.

The study reached several important findings, most notably the significant and positive impact of psychological preparation supervised by a sports psychologist in reducing levels of anxiety, frustration, negative competitiveness, and excessive joy—considered negative emotional reactions among players. It also helped enhance emotional balance and improve psychological readiness before, during, and after matches. The results further revealed statistically significant differences between players who underwent psychological preparation and those who did not, in favor of the former group. However, in the area of anger regulation, players did not achieve the same level of control as seen in other areas. Despite the psychologist's involvement and preparation efforts, anger control appeared at lower levels, a result attributed to the cultural context in Iraq, which is often characterized by intense emotionality and a deep passion for football. The sport is seen as a matter of life or death by both players and fans, and this perception has become ingrained in the football culture and mentality of the players.

The researcher concluded that the sports psychologist plays an essential and irreplaceable role within training teams, contributing to enhanced performance and improved psychological and emotional interaction among players, which positively reflects on match outcomes. He recommended that every Iraqi sports club appoint a sports psychologist as part of the technical staff and integrate psychological preparation programs into regular training schedules, in addition to providing continuous training courses for psychologists to ensure performance quality and sustainable development. Keywords: Sports Psychologist, Psychological Preparation, Football

المخلص

يتناول هذا البحث دور الأخصائي النفسي في التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم، وينطلق من مشكلة واقعية تتمثل في ضعف الاهتمام بالجانب النفسي ضمن برامج إعداد اللاعبين في الأندية العراقية، وما لذلك من أثر واضح على أدائهم داخل المباريات والانفعالات التي تؤثر على مستوى اللاعبين وتركيزهم داخل المباريات. وقد أبرزت الدراسة أهمية إدماج الأخصائي النفسي في البرامج التدريبية بوصفه شريكاً فاعلاً في تقليل الانفعالات السلبية، مثل القلق، والغضب، والإحباط، والخوف من الفشل، وهي انفعالات غالباً ما تؤثر سلباً على جودة الأداء الرياضي والتفاعل الجماعي داخل الفريق.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وشمل مجتمع البحث جميع لاعبي الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، حيث بلغ مجتمع البحث (٥٠٠) لاعب وبلغت عينة بناء المقياس (١٢٠) لاعب وحيث بلغت العينة النهائية للتطبيق (١٠٠) لاعب ا تم اختيارهم عشوائياً من عدة أندية عراقية تمثل مختلف مناطق البلاد. وقد استخدم الباحث أدوات متعددة لجمع البيانات، من ضمنها مقياس التحضير النفسي الذي صممه وطبقه للتحقق من مدى تأثير تدخل الأخصائي النفسي على الانفعالات السلبية للاعبين خضع بناء المقياس لعدة مراحل من التحكيم العلمي حيث كان تقديم الابعاد على الخبراء الاخصائيين وكانت الإجابة بقبول بعض الابعاد ودمج بعضين معا وحذف الآخر، ومن ثم تقديم فقرات الابعاد وعرضها على الخبراء حيث تم حذف بعض الفقرات وتعديل بعضها، حيث طبق المقياس النهائي والبالغ فقراته (٣٦) فقرة على عينة البحث النهائي .

توصل البحث إلى مجموعة من النتائج المهمة، أبرزها وجود تأثير إيجابي وملحوظ للتحضير النفسي الذي يشرف عليه الأخصائي النفسي في تقليل مستويات القلق والإحباط والتنافس السلبي والفرح الزائد الانفعالات السلبية لدى اللاعبين، بالإضافة إلى تعزيز جوانب التوازن الانفعالي وتحسين الاستعداد النفسي قبل وأثناء وبعد المباريات. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين الذين خضعوا للتحضير النفسي واللاعبين الذين لم يخضعوا له، لصالح المجموعة الأولى، بينما أظهرت النتائج الى ضبط الغضب لم يتمتع لاعبي الدوري بمستوى الضبط لبقية النتائج وعلى الرغم من وجود الأخصائي النفسي وتحضيره لكنه ظهر بنسب اقل كأدور ويرجع ذلك بسبب الموروث الشعبي العراقي التي يتسم بصفه التعصب وطبيعته وحبه العميق لكرة القدم حيث يعتبر ان لعبة كرة القدم مسالة حياة او موت كلاعبين وجمهور و وهذا كل ترسبت في مفهوم كرة القدم ومن ثم اللاعب.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تُعَدُّ الدراسات النفسية في مجال الرياضة من الميادين المتقدمة التي باتت تشهد اهتمامًا متزايدًا في الآونة الأخيرة، لا سيما مع ما يُلاحظ من تداخل واضح بين الجوانب النفسية والأداء الرياضي، إذ لم يعد النجاح الرياضي يعتمد فقط على الكفاءة البدنية والمهارة الفنية، بل أصبحت العوامل

النفسية مكوناً أساسياً من مكونات التفوق الرياضي. ومن هذا المنطلق، تأتي أهمية هذا البحث الذي يتناول دور الأخصائي النفسي في التحضير النفسي للاعبين مع التركيز على لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم بوصفهم فئة ذات خصوصية من حيث طبيعة الضغوط التي يواجهونها وطبيعة البيئة الرياضية والاجتماعية التي يعملون ضمنها، فالبحث يُعالج قضية دقيقة تتصل بمسألة التحضير النفسي، وهو مفهوم متكامل يتضمن مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تهدف إلى خلق حالة من التوازن والاستقرار النفسي لدى اللاعب قبل وأثناء وبعد المباراة، مما ينعكس بشكل مباشر على جودة الأداء واتساق السلوك داخل الملعب.

٢-١ مشكلة البحث:

تعتبر الرياضة العراقية بشكل عام، وكرة القدم بشكل خاص من الألعاب التي تحفز الأنشطة البدنية والنفسية وتحمل طابعاً تنافسياً يتطلب الكثير من الجهد البدني والتحفيز النفسي لتحسين أداء اللاعبين وزيادة مستوى جاهزيتهم النفسية للمباريات وتجاوز الضغوطات النفسية التي قد يواجهونها، ورفع مستوى الأداء الرياضي، إذ تلعب الجوانب النفسية دوراً مهماً في تحديد نجاح أو فشل اللاعبين في الوصول إلى أداء عالٍ والمحافظة عليه، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية عليهم، وتتعدد الانعكاسات النفسية السلبية التي قد يعاني منها لاعبو كرة القدم، وتتراوح بين التوتر والقلق قبل المباريات، مروراً بالخوف من الإصابة أو الخوف من الفشل، وصولاً إلى الضغط الناتج عن توقعات الجماهير والإعلام. والأخصائي النفسي الرياضي لديه دور حاسم في مساعدة اللاعبين على تجاوز الضغوطات النفسية التي قد يواجهونها ومساعدتهم على التخلص من الانعكاسات النفسية السلبية، التي قد تؤثر بشكل كبير على أدائهم داخل المستطيل الأخضر، وعليه يحتاج اللاعبون إلى تكامل الجانب المهاري مع الجانب النفسي لديهم من خلال الدعم الذي يقدمه في تقديم الاستشارات النفسية التي تهدف إلى التحضير النفسي الجيد، وعليه أصبحت وظيفته إحدى الوظائف الأساسية التي لا غنى عنها في تهيئة الفرق الرياضية ومساعدة اللاعبين على التحضير النفسي الجيد، إلا أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي في الدوري العراقي لكرة القدم لم يحظ بما يكفي من الدراسة والاهتمام الأكاديمي على المستوى المحلي بما يتناسب مع دوره الفعال وبالتالي تعزيز النتائج لدى اللاعبين.

وتتمثل مشكلة البحث في محاولة معرفة دور الأخصائي النفسي في التحضير النفسي للاعبين في الدوري العراقي لكرة القدم.

٣-١ هدف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على:

((دور الأخصائي النفسي في التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي))

٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

٢-٤-١ المجال الزمني: للمدة من ٣/١/٢٠٢٣ ولغاية ٣/١/٢٠٢٤.

٣-٤-١ المجال المكاني: ملاعب الدوري العراقي.

٥-١ تحديد المصطلحات:

١- الأخصائي النفسي: هو الشخص الذي يدرس السلوك الانساني والعمليات العقلية ويعمل على تطبيق ما تعلمه في عمليات تقويم علاج الامراض النفسية والعقلية^(١).

التعريف الاجرائي للأخصائي النفسي : هو الشخص الذي اكمل دراسته الجامعية في تخصص علم

النفس، والذي يقوم بدور التشخيص والعلاج للاضطرابات السلوكية.

٢- التحضير النفسي: هي عملية توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات

التي تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها ، وكذلك بناء وتنمية الدافعة الرياضية وتطوير السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بمستوى قدراتهم وامكانياتهم^(٢).

التعريف الاجرائي للتحضير النفسي: هو أحد المكونات الضرورية داخل الوحدة التدريبية من أجل تهيئة لاعبي الفريق الرياضي في خلق الانسجام والثقة بالنفس وذلك لتحسين قدراتهم للوصول الانجاز الرياضي.

الفصل الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته:

٢-١ منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي منهجاً لهما، في محاولة للإجابة عن تساؤلات البحث كونه ملائم لطبيعة هدف البحث الحالي

١-٢-٢ مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية من لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم والبالغ عددهم (500) لاعبا، موزعين على (20) نادياً ، فيما بلغت العينة الاستطلاعية (25) لاعبا بنسبة (5 %) من مجتمع الأصل.

٢-٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الدوري العراقي والبالغ عددهم (217) لاعباً يمثلون نسبة (43.4%) من مجتمع البحث.

١-٢-٢-٢ عينة البناء:

تكونت عينة بناء مقياس التحضير النفسي من (117) لاعبا من لاعبي الدوري العراقي أذ مثلت نسبة (23.4%) من مجتمع الأصل.

٢-٢-٢-٢ عينة التطبيق:

تكونت عينة التطبيق من (100) لاعبا من لاعبي الدوري العراقي أذ مثلت نسبة (20%) من مجتمع الأصل وكان الهدف منها التعرف على مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم.

٣-٢-٢ اداة البحث:

١-٣-٢ بناء مقياس التحضير النفسي:

أن صلب مشكلة البحث تلخصت بمعرفة متغير التحضير النفسي ومن خلاله التعرف على دور الاختصاصي النفسي فيه، لذا كان من المهم توفير أداة القياس اللازمة لقياس التحضير النفسي، وبعد مراجعة المصادر العلمية وتحليلها ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، في مجال علم النفس الرياضي تم التأكد بعدم وجود المقياس لذا أستلزم من الباحث بناء مقياس يُحقق مطلب الدراسة في قياس التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم.

٢-٣-٢ تحديد الأطار النظري للظاهرة المراد قياسها:

يؤكد(موسى نبهان، ٢٠٠٤) أنه " لايد من اعتماد مبدأ التحليل إلى العناصر الأساسية ، إذ يمثل كل عنصر مجالاً معيناً أو إطاراً مرجعياً للمقياس" (٣) . وعليه قام الباحث بالاعتماد على نظرية التقييم المعرفي (لزاروس) (٤) حيث تم وضع ثمان ابعاد للترشيح للمقياس قيد البحث وهي (ضبط الغضب ، ضبط القلق ، الفرغ الزائد ، ضبط الاحباط ، ضبط الغيرة والتنافس السلبي ، ضبط الحزن ، ضبط الحماس الزائد ، ضبط الاستياء) (٥) ليراعي في بنائه سهولة التطبيق فيما بعد على أن يكون شامل للمقياس المطلوب.

٣-٣-٢ تحديد أبعاد مقياس التحضير النفسي:

بعد أن وضع الباحث أبعاد المقياس قام بعرضها باستبانة آستطلاع الرأي أعدها لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ، والبالغ عددهم (21) خبيراً بهدف الشروع بإعداد الفقرات لها وقد أخذ الباحث بنسب الاتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمنياً للمقياس ، ويتبين أن قيمة كا² المحتسبة لجميع الأبعاد المرشحة أعلى من قيمة كا² الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) فيما عدا بعد ضبط الحزن وضبط الاستياء اللذان بلغت قيمة كا² المحتسبة لهما أقل من قيمة كا² الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) وبذلك تم حذفهما كما تم دمج بعدا الفرغ الزائد وضبط الحماس الزائد في بعد واحد ، وبهذا الاجراء تبقى خمسة ابعاد للمقياس قيد الدراسة .

٤-٣-٢ وضع الصيغة الأولية لمقياس التحضير النفسي:

لايد من أن تكون الفقرات الموضوعية ممثلة للأبعاد والمقياس قيد البحث، فضلاً عن ارتباطها بالهدف من الدراسة، وأن تصاغ بشكل واضح ومفهوم وذات عبارات قصيرة لا يشوبها الغموض أو الإبهام، وأن تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها، وعلى وفق هذه الشروط تم أتباع الأسلوب العلمي في صياغتها بالصورة الأولية، لذا قام الباحث بالإطلاع على كيفية صياغة الفقرات في بعض الدراسات المتاحة بهدف الاستفادة من إجراءاتها في بناء المقياس والإفادة من بعض الفقرات الواردة لتوظيفها في الدراسة الحالية، وبعد هذا الإجراء ، قام الباحث بإعداد (50) فقرة ، موزعة على (5) أبعاد مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس التحضير النفسي.

أعتمد الباحث على أستطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (21) ، من خلال أستبانة أستطلاع رأي لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائها لأبعاد المقياس، فضلاً عن التعليمات المُعدة للمقياس ككل، وكان ذلك لغرض التعديل أو الحذف أو الدمج أو الإضافة عليها، وبذلك حُذفت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، كما تم إجراء التعديل على بعضها بعد أن أبدى الخبراء والمختصين أستجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وظهر بأن الفقرة تعد مقبولة عندما تبلغ قيمة كا²(5.76) لها أي بواقع (16) خبيراً من أصل (21) خبيراً وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05)، وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (39) فقرة ورفض (7) فقرة كما تم تعديل (4) فقرات وتسلسل الفقرات الصالحة والمحذوفة والمعدلة من المقياس وإنّ بعض الفقرات في أبعاد المقياس تم التعديل عليها وأخرى تم حذفها لعدم تحقيقها درجة الإتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس التحضير النفسي بصيغته الأولية^(٦) مؤلف من (٤٣) فقرة.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ومدى دقتها ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة عليه ، وقد أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (25) لاعبا من لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم أختيروا بشكل عمدي من ناديي نفط ميسان والميناء بواقع (15) من نادي نفط ميسان و(10) من نادي الميناء وذلك لسهولة الوصول إليهم ، حيث مثلت نسبة (5%) من مجتمع الأصل في الفترة من 2- 11 لغاية 5 / 1 / 2024 ، وقد استبعدوا عند القيام بالتجربة الرئيسية لبناء وإعداد وتطبيق المقياس، وأن الوقت الذي أستغرقته الأجابة عن فقرات المقياس جميعها تراوحت ما بين (12-18) دقيقة بمتوسط مقداره (15) دقيقة وبهذا أصبح المقياس مُعدّ للتجربة الرئيسية من أجل التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

تمت التجربة الرئيسية من خلال توزيع المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتهم وذلك لأختيار الفقرات الصالحة وأستبعاد الفقرات غير الصالحة أستناداً الى قوتها التمييزية. وكذلك لأستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقياس. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (117) لاعبا ، من قبل الباحث شخصياً مع فريق العمل المساعد^(٧) في المدة من 9/1/2024 ولغاية 24/2/2024.

٢-٤-٦ تصحيح المقياس:

بعد أن تم جمع أستمارات الإجابة للعينة، تم أستخراج الدرجات الكلية لهم بأستخدام مفتاح التصحيح بالأعتماد على طريقة (رينسيس ليكرت) (Likert) في القياس من (1 - 5) بالترج ذات خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد بلغ عدد الأستمارات (110) أستماراة صالحة للتحليل الإحصائي وتم اهمال (7) استمارات لعدم توافر الشروط المطلوبة لها.

٢-٤-٧ التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، "كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها"^(٨)، وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (110) لاعبا وهذين الاسلوبين هما:-

٢-٤-٧-١ أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم أستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين أذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة قام الباحث بالأعتماد على أسلوب المجموعتين الطرفيتين وذلك بعد ترتيب نتائج درجات اللاعبين على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، إذ بلغت (30) لاعبا في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين بأستخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (58)، وكما مبين في الجدول (15)، إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الإحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها"^(٩). وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس ظهرت النتائج التالية:

١- تراوحت القوة التمييزية لفقرات مقياس التحضير النفسي بين (7.72-49.51).

٢- ان جميع فقرات مقياس التحضير النفسي مميزة.

وتم الإبقاء على جميع فقرات التحضير النفسي التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (43) فقرة.

صدق الفقرة

علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

لغرض حساب معامل الاتساق الداخلي للمقاييس تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتم الإبقاء على اغلب فقرات مقياس التحضير النفسي للاعبين الدوري العراقي لكرة القدم والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس إذ كانت قيم درجات (Sig) > (0.05) عند درجة حرية (108) ومستوى دلالة (0.05)، إذ يؤكد وهيب الكبيسي بأنه " توجد معايير عدة لقبول الفقرة بطريقة الاتساق الداخلي منها معيار (ستتالي وهوبكنز) يشير إلى أن قبول الفقرة يتحدد إذا كان معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية دال وأعلى من (0.20) " (١٠) وحذفت الفقرات (5,14,23,27,35,39,43,)

لحصولها على معاملات ارتباط ضعيفة ومستوى دلالة أعلى من (0.05) ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس التحضير النفسي مؤلف من (36) فقرة .

٢-٨-٤-٢ الثبات

قام الباحث باستخراج معامل الثبات للمقياس من خلال طريقتين هما:

٢-٨-٤-٢-١ معامل ألفا كرونباخ: تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss)، إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس التحضير النفسي هي (0.84)، وهو معامل ثبات جيد، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

٢-٨-٤-٢-٩ المقياس بصيغته النهائية:

بعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس التحضير النفسي مكوناً من (5) أبعاد موزعة عليها (36) فقرة أذ تكون بعد (ضبط الغضب) من (8) فقرات وكذلك بعد (ضبط القلق) من (8) فقرات بينما بعد (ضبط الاحباط) فتكون من (7) فقرات وكذلك بعد (ضبط الغيرة والتنافس السلبي) من (7) فقرات بينما بعد (ضبط الحماس والفرح الزائد) فتكون من (6) فقرات وبـ (5) بدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) وبمفتاح تصحيح (5-1) للفقرات الإيجابية ومن (5-1) للفقرات السلبية، وبدرجة كلية للمقياس (180).

٢-٨-٤-١٠ التطبيق الرئيسي لمقياس التحضير النفسي:

بعد أن أصبح مقياس التحضير النفسي بفقراته وتعليماته جاهز للتطبيق، قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقياس على عينة البحث (التطبيق) والبالغ عددهم (100) لاعبا وكانت نسبتهم (20%) من مجتمع البحث للفترة من (2024/3/20) ولغاية (2024/4/15)، وذلك من أجل معرفة التحضير النفسي لديهم فضلاً عن معرفة دور الاخصائي النفسي في التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، قام الباحث بجمع وترتيب البيانات الخاصة بعينة التطبيق وذلك بغرض تحليلها إحصائياً.

٢-٨-٤-١٢ الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) Version25 وبالوسائل الاحصائية الاتية:

١- مربع كاي

٢- الوسط الحسابي

٣- الانحراف المعياري

٣- اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤-معامل ارتباط بيرسون

٦- معامل ألفا كرونباخ

٧- اختبار (ت) لعينة واحدة

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال توزيع المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعبا من لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم ولغرض تسهيل إجراءات البحث تم عرضها على شكل جداول، ومن ثم تفسيرها لتحقيق هدف البحث.

٣-١ عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس التحضير النفسي للاعبين الدوري العراقي لكرة القدم:

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق مقياس التحضير النفسي على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعبا من لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم قام الباحث بعرض وصفاً للوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد التحضير النفسي بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل بعد وتحليلها وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١)

يُبين القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس التحضير النفسي لدى عينة التطبيق

ت	الأبعاد	عدد فقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	قيمة Sig	الدلالة الاحصائية
1	ضبط الغضب	8	22.85	9.40	24	-1.22	0.19	غير معنوي
2	ضبط القلق	8	31.36	5.54	24	13.28	0.00	معنوي
3	ضبط الاحباط	7	30.66	7.75	21	12.46	0.00	معنوي
4	ضبط الغيرة والتنافس السلبي	7	29.54	8.76	21	9.74	0.00	معنوي
5	ضبط الحماس والفرح الزائد	6	27.68	4.93	18	19.63	0.00	معنوي

(* ن = 100 درجة الحرية ن - 1 = (99) مستوى الدلالة (0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (١) أن عدد فقرات بعد (ضبط الغضب) (8) فقرة ، وبوسط فرضي (24) على حين كان الوسط الحسابي للبعد (22.85) وبانحراف معياري (9.40) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (-1.22) وبمستوى دلالة (0.19) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق غير معنوية ، كما أن عدد فقرات بعد (ضبط القلق) (8) فقرة ، وبوسط فرضي (24) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (31.36) وبانحراف معياري (5.54) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (13.28) وبمستوى دلالة (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية ، وأن عدد فقرات بعد (ضبط الاحباط) (7) فقرات ، وبوسط فرضي (21) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (30.66) وبانحراف معياري (7.75) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (12.46) وبمستوى دلالة (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية ، أما بعد (ضبط الغيرة والتنافس السلبي) فكان عدد فقراته (7) فقرات ، وبوسط فرضي (21) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (29.54) وبانحراف معياري (8.76) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (9.74) وبمستوى دلالة (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية ، وأن عدد فقرات بعد (ضبط الحماس والفرح الزائد) (6) فقرات ، وبوسط فرضي (18) ، على حين كان الوسط الحسابي للبعد (27.68) وبانحراف معياري (4.93) ، إذ كانت (القيمة التائية)

بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (19.63) وبمستوى دلالة (0.00) ، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية.

٢-٣ عرض وتحليل نتائج مقياس التحضير النفسي للاعبين الدوري العراقي لكرة القدم ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق مقياس التحضير النفسي على عينة التطبيق البالغ عددها (100) لاعبا من الدوري العراقي لكرة القدم، قام الباحث بعرض وصفاً احصائياً للوسط الحسابي والانحراف المعياري فضلاً عن القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمقياس التحضير النفسي وتحليله ومناقشته وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يُبين القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لمقياس التحضير النفسي لدى عينة التطبيق

اسم المقياس	عدد فقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	قيمة Sig	الدلالة الاحصائية
التحضير النفسي	36	142.09	13.41	108	25.42	0.00	معنوي

(* ن = 100 درجة الحرية ن - 1 = 99) مستوى الدلالة (0.05) ، معنوي إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (٢) أن عدد فقرات مقياس التحضير النفسي (36) وفقره، وبوسط فرضي (108) على حين كان الوسط الحسابي للمقياس (142.09) وانحراف معياري (13.41) اذ كانت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (25.42) وبمستوى دلالة (0.00)، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية.

١-٢-٣ تفسير النتائج الخاصة بمقياس التحضير النفسي:

أظهرت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس التحضير النفسي قد بلغت (142.09) وبأنحراف معياري قدره (13.41) فيما بلغت (القيمة التائية) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (25.42) وبمستوى دلالة (0.00)، مما يدل على أن الفروق التي ظهرت فروق معنوية. وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (108) تبين ان الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي اي وجود فروق معنوية وهذا ما يشير الى أن لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم يتمتعون بقدر من التحضير النفسي ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن دور الاختصاصي النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية ومنها القلق اذ تبين ان التحضير النفسي الذي به الاختصاصي النفسي قد عالج وبشكل فعال ضبط وإدارة القلق لدى اللاعبين من خلال فهم طبيعة القلق الذي يواجههم خصوصاً قبل المباريات الحاسمة والمصيرية وذلك من خلال دراسة القلق في المنافسة الرياضية والمتضمنة القلق المعرفي والجسدي والثقة لدى اللاعبين وهذا ما تشير اليه بعض الدراسات مثل دراسة (1990.martens et al).^(١١)

كما ان من الاسباب التي ادت الى تمتع لاعبي كرة في الدوري العراقي بضبط القلق هو تركيز الاختصاصي النفسي على استبدال الافكار السلبية (سأفشل) بأفكار ايجابية (انا مستعد) وهذا ما يؤكد عليه (gardner, moore)، (2006)^(١٢) وهذا قد تبين ان التحضير النفسي لم يشمل القلق وانما يوجد دور في ضبط الاحباط لدى اللاعبين من خلال التحضير النفسي الجيد الذي قام به الاختصاصي النفسي تمثل في تحديد مصادر الداخلية والخارجية للاحباط مثل الاصابات ، الضغط التنافس من خلال ردود الانفعالات في المباريات التنافسية كما اشارت دراسة (1990.martens et al, dosi, 2006).^(١٣)

الذي يرصد العلاقة بين الاحباط والاداء كما ان يبين الاسباب التي اظهرت تمتع لاعبي الدوري لكرة القدم بقدرة من التحضير النفسي هو تمكنهم من ضبط الغيرة والتنافس السلبي عن طريق تقييم العوامل المسببة للغيرة والتنافس السلبي باستخدام الاختصاصي النفسي ادوات علمية معتمدة مثل قياس مشاعر الغيرة لدى اللاعبين الناتجة عن تهديدات من مركز اللاعب في الفريق كما اشارت دراسة

(parrott& smith (1993)^(٤) الذي ميز به التنافس الايجابي (التركيز على التطور الذاتي) والسلبى (التركيز على هزيمة الآخرين) كما موضح في الدراسة (gill deeter,1984)^(٥) وتبين ايضا تمتع لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم بضبط الحماس والفرح الزائد من خلال دور الاخصائي في تطور تنظيم الانفعالات لتحقيق التوازن النفسي الذي يعزز الاداء دون التسبب في فرط الاثارة او التهور وتقييم مستويات الحماس والفرح باستخدام ادوات قياسيه الذي يقيس الاثارة قبل المباريات كما اشارت دراسة (martens et al (1990)^(٦) .

اما فيما يخص ضبط الغضب فقد كانت النتيجة مغايرة اذ لم يتمتع لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم بمستوى من ضبط الغضب على الرغم من وجود الاخصائي النفسي وقد يعود سبب ذلك الى المجتمعات ذات الطابع المتشدد المكثف مثل البيئة العراقية فينظر الى الغضب في الملاعب كوسيلة لتأكيد الهوية أو الدفاع عن شرف الفريق وبالأخص بوجود الضغط الجماهيري اذ يعتبر الغضب في الرياضة العراقية اداء تواصل اجتماعي لتعويض الشعور بالعجز خارج الملعب بسبب الازمات القصادية والحروب الذي مر بها هذا البلد وهذا ما يؤكده دراسة (الخفاجي . ٢٠٢٠) لذا وجود صعوبة من قبل الاخصائي النفسي في تحضير اللاعبين نفسيا تجاه ضبط الغضب لديهم^(٧) .

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان المقياس الذي تم بناؤه واعداه قدرة على التعرف والكشف عن التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التحضير النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي لكرة القدم فيما عدا بعد ضبط الغضب.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة أهتمام الاخصائيين النفسيين بالتحضير النفسي للاعبين وخصوصا ضبط الغضب لديهم.
- ٢- حث المؤسسات الاعلامية الرياضية ومواقع التواصل الاجتماعي على التقليل شدة الضغط على الاندية وعلى اللاعبين على وجه الخصوص.
- ٣- عمل برامج ارشادية وفق التحضير النفسي للاعبين الدوري العراقي لكرة القدم لجعلهم لاعبين يتمتعون بضبط مشاعر الغضب والقلق والاحباط والحماس والفرح الزائد.
- ٤- ضرورة تعيين أخصائيين نفسانيين في مدارس الأندية والفئات السنية وإدماجهم في الفرق كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ من المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

٤-٣ المقترحات:

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على لاعبي الدوري العراقي لكرة السلة.
- ٢- اجراء دراسات حول التحضير النفسي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مثل الصحة النفسية والثقة بالنفس.

المصادر

- المصادر العربية:

- صلاح الدين محمود علام :القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة) القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠
- العتيبي ، فالح بن صنهات الدلجي : دور الاخصائي النفسي الاكلينيكي من وجهة نظر العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة الرياض ، دراسة ماجستير ، منشورة في العلوم الاجتماعية ، جامعة الرياض ، ٢٠١١.
- فريد البشتاوي : دليل بناء المقاييس النفسية ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١٤
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ٢٠٠١.
- موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤

المصادر الاجنبية

- Lazarus ,R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press* .
- Gross ,J. J. , & Thompson ,R. A. (2007). "Emotion regulation: Conceptual foundations." In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press .
- Martens ,R. ,Vealey ,R. S. , & Burton ,D. (1990). *Competitive*
- Gardner ,F. , & Moore ,Z. (2006). *Clinical sport psychology*.
- Dosi ,G. ,Llerena ,P. and Labini ,M.S.. (٢٠٠٦) .
- Citation. Parrott ,W. G. , & Smith ,R. H. (1993). *Distinguishing*
- Gill ,D.L. and Deeter ,T.E. (1988) *Development of the Sport Orientation. Questionnaire*.

(١) العتيبي ، فالح بن صنهات الدلبي : دور الاختصاصي النفسي الاكلينيكي من وجهة نظر العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة الرياض ، دراسة ماجستير ، منشورة في العلوم الاجتماعية ، جامعة الرياض ، ٢٠١١.

(٢) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ٢٠٠١، ص ٩٦ _ ١٠٢

(٣) موسى النيهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٤ .
(4)Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). "Emotion regulation: Conceptual foundations." In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24).

(5)Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.

١- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة) القاهرة، دار الفكر العربي , ٢٠٠٠ , ص ١٨٦.

٢- فريد البشتاوي : دليل بناء المقاييس النفسية , عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١٤ ، ص ٥٥.

١ - وهيب مجيد الكبيسي : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق ، لبنان ، العالمية المتحدة ، ٢٠١٠ ، ص ٤٧-٤٨.

(11)Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive*

(12) Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*.

(13) Dosi, G., Llerena, P. and Labini, M.S. (2006) .

(14)Citation. Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). *Distinguishing*

(15) Gill, D.L. and Deeter, T.E. (1988) *Development of the Sport Orientation. Questionnaire*.
Research Quarterly for Exercise and Sport 59.

(16) Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive*

(17)