



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم : التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تخصص: تحضير نفسي رياضي

تحت عنوان

أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية

(دافعية الانجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 20 سنة)

دراسة وصفية أجريت على المدربين و لاعبي كرة القدم لفرق بلدية تيغنيف

المشرف : ا/د سيدي محمد كوتشوك

الطالب: قنوني رشيد

السنة الجامعية : 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

أود أن أتوجه بخالص الشكر والامتنان إلى أستاذي المشرف، كوتشوك سيدي محمد، على ما قدمه لي من دعم علمي وتوجيه مستمر خلال فترة إعداد هذه المذكرة. لقد كان إشرافكم الكريم مصدرًا هامًا في توجيه خطواتي البحثية، وكانت نوائكم القيمة وسعة صدركم بمثابة الحافز الرئيسي لتطوير هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر إلى اساتذة معهد التربية البدنية لكل من: د/ بلكبش - د/ سي قدور - د/ بومسجد - د/ تواتي - د/ مناد

كما أشكر كل من مسيري ومدربي ولاعبي فريق مثالية ووافق

تغنيف

إهداء

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة، أقدم خالص الشكر والتقدير:

إلى أستاذي المشرف، /د سيدي محمد كوتشوك ، على دعمه المستمر وتوجيهاته القيمة التي كانت نبراساً لي طوال فترة إعداد هذا العمل.

إلى جميع المشاركين في البحث والدراسة، من لاعبين ومدربين لمثالية تيغنيف ووافق تيغنيف، الذين ساهموا في توفير البيانات والإجابة على الاستبيانات بكل تفاني. إن مساهماتكم كانت حجر الزاوية في إنجاز هذا البحث، ولا يمكنني أن أعبر عن مدى امتناني لكم.

إلى عائلتي الكريمة، الذين كانوا دائماً مصدر إلهام ودعمي، وقدموا لي كل الدعم المعنوي والمادي لإنجاز هذا العمل.

إلى أصدقائي وزملائي، الذين وقفوا بجانبني في جميع مراحل إعداد هذه المذكرة، فشكراً لكم على مساعدتكم وتشجيعكم المستمر

إلى كل من أسهم في عملية البحث من قريب أو بعيد، لكم مني جزيل الشكر والتقدير.

❖ ملخص البحث

عنوان البحث:

"أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة – دراسة وصفية على مدربي ولاعبي فرق بلدية تيغنيف"

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى ممارسة تقنيات الإعداد الذهني لدى مدربي ولاعبي كرة القدم في فئة أقل من 20 سنة، واستكشاف أثر هذه الممارسات على بعض المهارات النفسية الأساسية، وتحديدًا دافعية الإنجاز والثقة بالنفس.

ولتحقيق ذلك، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبيان موجه لكل من المدربين واللاعبين بفرق كرة القدم التابعة لبلدية تيغنيف بولاية معسكر. وقد شملت عينة الدراسة (80) لاعبا و مدربين من فرق محلية تم اختيارها بطريقة قصدية.

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أبرزها أن اللاعبين الذين يتعرضون بشكل منتظم لتقنيات الإعداد الذهني يظهرون مستويات أعلى من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس مقارنة بزملائهم، كما تبين أن وعي المدربين بأهمية هذه الممارسات لا يزال متفاوتًا، مما يستدعي إدماج الإعداد الذهني بشكل منهجي في البرامج التدريبية للفئات الشبانية.

❖ الكلمات المفتاحية:

- الإعداد الذهني
- دافعية الإنجاز
- الثقة بالنفس
- لاعبو كرة القدم (أقل من 20 سنة)

❖ **Research Abstract**

Title of the Study:

“The Importance of Mental Preparation Practices and Their Impact on Certain Psychological Skills (Achievement Motivation and Self-Confidence) Among Football Players Under 20 Years – A Descriptive Study on Coaches and Players of tighennif Municipality Teams”

This research aims to identify the extent to which mental preparation techniques are practiced by football coaches and players under the age of 20, and to explore the impact of these practices on key psychological skills, specifically achievement motivation and self-confidence.

To achieve this goal, the descriptive analytical method was adopted, using a questionnaire directed to both coaches and players of football teams in the municipality of tighennif, in the Wilaya of Mascara. The study sample included (80) players and coaches from local teams selected intentionally.

The study concluded that players who are regularly exposed to mental preparation techniques demonstrate higher levels of achievement motivation and self-confidence compared to their peers. It also revealed that the coaches' awareness of the importance of these practices remains varied, highlighting the need to systematically integrate mental preparation into the training programs for youth categories.

❖ **Keywords:**

- Mental Preparation
- Achievement Motivation
- Self-Confidence
- Football Players (Under 20 Years)

Sommaire

5	❖ ملخص البحث
15	المقدمة
19	1- إشكالية الدراسة
20	2- الفرضيات:
21	3- أهداف البحث
21	4- أهمية البحث
23	5- مصطلحات البحث
25	6- الدراسات السابقة والمثابهة
38	1- تعريف الإعداد الذهني
38	1-1 الفرق بين الإعداد الذهني والإعداد النفسي
39	1-2 الإعداد النفسي
39	1-3 الإعداد الذهني
40	1-4 أبرز الاختلافات:
40	1-5 أهداف الإعداد الذهني في التدريب الرياضي
40	1-5-1 تحقيق التوازن النفسي والبدني:
41	1-5-2 تحسين التركيز والانتباه:
41	1-5-3 تعزيز الثقة بالنفس:
41	1-5-4 التعامل مع الضغط والقلق:

- 42.....5-5-1 تحفيز الأداء وتحقيق الأهداف:
- 426-1 مراحل الإعداد الذهني في التدريب الرياضي
- 42.....1-6-1 مرحلة التقييم والتشخيص:
- 42.....2-6-1 مرحلة التخطيط والتحضير:
- 42.....3-6-1 مرحلة التدريب والتنفيذ:
- 43.....4-6-1 مرحلة التقييم المتقدم:
- 43.....5-6-1 مرحلة الاستمرارية والتطوير المستمر
- 437-1 أبرز تقنيات الإعداد الذهني في التدريب الرياضي
- 43.....1-7-1 التصور الذهني:(Mental Imagery)
- 43.....2-7-1 الحديث الذاتي:(Self-Talk)
- 44.....3-7-1 الاسترخاء:(Relaxation Techniques)
- 44.....4-7-1 التحكم في القلق:(Anxiety Control)
- 448-1 خصوصية رياضة كرة القدم من حيث التحديات الذهنية والانفعالية:
- 459-1 أهم المهارات الذهنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم:
- 45.....1-9-1 التركيز
- 45.....2-9-1 التحكم الانفعالي
- 45.....3-9-1 إدارة الضغط:
- 4610-1 دور المدرب في إعداد اللاعبين ذهنيًا:
- 4611-1 نماذج تطبيقية في الإعداد الذهني للاعب كرة القدم:
- 461-11-1 برنامج "Cs5"
- 462-11-1 برامج التصور العقلي

- 12-1 علاقة الأداء الذهني بالتحكم في مجريات المباراة واتخاذ القرار تحت الضغط: ... 47
- 13-1 تعريف المهارات النفسية و الذهنية: 47
- 1-13-1 تصنيف المهارات (أساسية وأخرى ثانوية) 48
- 2-13-1 أهم المهارات ا في الأداء الرياضي 49
- 3-13-1 دور المهارات في تحسين الأداء الرياضي والتكيف مع الضغط..... 49
- 1-2 مكونات دافعية الإنجاز: 53
- 1-1-2 الدافعية الداخلية: 53
- 2-1-2 الدافعية الخارجية: 54
- 3-2 النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز: 55
- 1-3-2 نظرية الأهداف (Goal Theory) 55
- 3-3-2 نظرية التوقعات - الفعالية الذاتية (Self-Efficacy Theory) 57
- 4-2 العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين: 58
- 1-4-2 العوامل النفسية (الداخلية): 58
- 2-4-2 العوامل الاجتماعية والداعمة (الخارجية): 59
- 3-4-2 العوامل المتعلقة بالأهداف والتحديات: 59
- 4-4-2 العوامل البيئية..... 60
- 5-2 ارتباط الدافعية بالأداء الرياضي 61
- 1-5-2 الدافعية وأداء التدريب 61
- 2-5-2 الدافعية وأداء المباريات والمنافسات 61
- 3-5-2 الدافعية والأداء تحت الضغط..... 62

- 62 4-5-2 الدافعية والتعامل مع الفشل
- 62 5-5-2 الدافعية وتحقيق الأهداف الرياضية
- 63 6-5-2 الدافعية وتحفيز الأداء العقلي
- 64 6-2 الثقة بالنفس
- 65 7-2 الثقة العامة والثقة الخاصة بالأداء
- 65 1-7-2 الثقة العامة (General Self-Confidence)
- 65 2-7-2 الثقة الخاصة بالأداء (Self-Confidence in Performance)
- 66 3-7-2 الفرق بين الثقة العامة والثقة الخاصة بالأداء
- 67 8-2 مصادر الثقة بالنفس حسب نظرية باندورا:
- 67 1-8-2 التجربة المباشرة للأداء الناجح (Mastery Experiences)
- 67 2-8-2 التجربة بواسطة الآخرين (Vicarious Experiences)
- 68 3-8-2 الإقناع الاجتماعي (Social Persuasion)
- 68 4-8-2 الاستجابة النفسية أو العاطفية (Physiological and Emotional States)
- 69 9-2 آثار قوة الثقة بالنفس على الأداء الرياضي:
- 69 1-9-2 زيادة الدافعية:
- 69 2-9-2 القدرة على التحكم في الضغوط:
- 69 3-9-2 تحقيق الأداء الأمثل
- 70 10-2 آثار ضعف الثقة بالنفس على الأداء الرياضي
- 70 2-10-2 التردد في اتخاذ القرارات

- 70 3-10-2 التأثير على المهارات الحركية:
- 70 4-10-2 التأثير على التحمل العقلي:
- 71 11-2 دور الثقة بالنفس في التغلب على التحديات
- 71 12-2 نتائج دراسات على تأثير الثقة بالنفس
- 71 13-2 استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين
- 72 1-13-2 التصور الذهني (Mental Imagery)
- 72 2-13-2 التغذية الراجعة الإيجابية (Positive Feedback)
- 72 3-13-2 إعداد أهداف قابلة للتحقيق (Goal Setting)
- 73 5-13-2 تعزيز التفكير الإيجابي (Positive Self-Talk)
- 74 6-13-2 تعزيز الشعور بالتحكم في الأداء (Sense of Control)
- 74 7-13-2 الممارسة المستمرة وبناء الخبرات (Practice and Experience)
- 78 1- الدراسة الاستطلاعية
- 79 1-1 مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية
- 80 2-1 الأسس العلمية للاختبارات المستعملة
- 80 1-2-1 الصدق: (Validity)
- 80 2-2-1 الثبات: (Reliability)
- 81 3-1 التجربة الأساسية
- 82 4-1 الدراسة الميدانية
- 82 1-4-1 المنهج
- 82 2-4-1 مجتمع وعينة الدراسة

82.....	3-4-1 متغيرات البحث.....
83	5-1 مجالات البحث.....
83	6-1 أدوات الدراسة.....
84	7-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة.....
87.....	1-2 المحور الأول: ممارسات الإعداد الذهني
103	2-2 المحور الثاني: دافعية الإنجاز.....
117	3-2 المحور الثالث: الثقة بالنفس.....
140	التوصيات.....
143	اقتراحات الدراسة.....
146	الخاتمة.....
149	قائمة المصادر والمراجع.....

الجانب التمهيدي

المقدمة

تُعد ممارسات الإعداد الذهني من الركائز الأساسية في تطوير الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات التنافسية مثل كرة القدم، التي تتطلب جاهزية بدنية ونفسية عالية. فالإعداد الذهني لا يقل أهمية عن التدريب البدني أو المهاري، بل هو عنصر مكمل يعزز من قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته، وزيادة تركيزه، وتحفيز قدراته العقلية والنفسية لمواجهة مختلف الضغوط المرتبطة باللعب التنافسي. وفي السنوات الأخيرة، زاد الاهتمام بدراسة أثر الإعداد الذهني على المهارات النفسية للاعبين، وبخاصة تلك المرتبطة بدافعية الإنجاز والثقة بالنفس، نظرًا لأهميتهما في التأثير على الأداء الكلي للاعب داخل الملعب.

دافعية الإنجاز تُعد من أهم المحركات النفسية التي تدفع اللاعب نحو التفوق، وتحقيق أقصى ما يمكن من الأهداف الفردية والجماعية. وتتمثل في الرغبة الداخلية القوية لدى اللاعب لتحقيق التفوق الرياضي، ومواجهة التحديات، والسعي الدائم لتحسين مستواه.

كما أشار البرماوي (2021) في دراسته إلى أن دافعية الإنجاز تمثل عاملاً نفسيًا حاسمًا في دفع اللاعب للتمسك بالتدريب، والاستمرار رغم الصعوبات، والانضباط في تنفيذ المهام الموكلة إليه من طرف المدرب، كما أن اللاعب ذو الدافعية المرتفعة يُظهر قدرة أكبر على التعلم والتطور، ويسعى باستمرار إلى التغلب على العقبات التي تعترض طريقه (البرماوي، 2021، ص. 22). وهو ما أكدته أيضًا دراسة العيوني (2020)، حيث بيّنت أن الدافعية العالية ترتبط إيجابيًا بمستوى الالتزام والانضباط في الحصص التدريبية، كما تساهم في تقليل نسب الانسحاب أو التراجع خلال المنافسات (العيوني، 2020، ص. 77).

أما الثقة بالنفس، فهي تمثل بُعدًا نفسيًا لا غنى عنه في حياة أي لاعب كرة قدم، إذ ترتبط بدرجة إيمانه بقدراته على الإنجاز وتحقيق الأهداف المطلوبة. وهي لا تُبنى فقط على النجاحات السابقة أو القدرات البدنية، بل تعتمد كذلك على التهيئة الذهنية التي يتلقاها

اللاعب، ودوره في التحكم في القلق والتوتر خلال المواقف الحرجة. وفي هذا السياق، تشير دراسة الشريف وفتيحي (2020) إلى أن الثقة بالنفس تُعد مؤشراً مهماً على الاستعداد النفسي لدى اللاعب، وهي تنعكس في سلوكياته داخل الملعب، كالجرأة في اتخاذ القرار، والقدرة على المبادرة، وعدم التردد في المواقف التنافسية (الشريف وفتيحي، 2020، ص. 35).

كما أكدت الأبحاث الأجنبية الحديثة، مثل دراسة وينسلو وفورد (2019)، أن تطبيق ممارسات الإعداد الذهني مثل التصور العقلي والتوكيد الإيجابي يُسهم في رفع مستويات الثقة بالنفس، خاصة لدى اللاعبين الذين يواجهون ضغوطاً عالية خلال المباريات المهمة (Winslow & Ford, 2019, p. 112)

وقد أثبتت تقنيات الإعداد الذهني، ومنها التحكم في التنفس، التدريب على التركيز، الاسترخاء العقلي، والتصور الإيجابي للمواقف التنافسية، فعاليتها في تحسين الجوانب النفسية لدى اللاعبين، وهو ما يدعم الأداء الفعلي داخل الميدان. فبحسب جونز وبارنز (2022)، فإن دمج تقنيات الإعداد الذهني ضمن البرنامج التدريبي اليومي يسهم في تحسين الاتزان الانفعالي، وتقليل القلق، وزيادة التحكم في الانتباه، مما ينعكس إيجابياً على القدرة التنافسية للفرد (Jones & Barnes, 2022, p. 45) ويدعم ذلك ما ذهب إليه جونز (2018) من أن الإعداد الذهني يُعد عنصراً متغيراً لكنه قابل للتدريب والتحسين المستمر، ما دام هناك إدراك من المدربين واللاعبين لأهميته ضمن منظومة التدريب الشاملة (Jones, 2018, p. 84). يتضح من كل ما سبق أن الإعداد الذهني ليس ترفاً نفسياً أو عنصراً ثانوياً في الإعداد الرياضي، بل هو مكون رئيس وأساسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والفني، خاصة عند الحديث عن المهارات النفسية الحاسمة في كرة القدم مثل دافعية الإنجاز والثقة بالنفس. وتزداد هذه الأهمية حين يكون اللاعب مطالباً بالأداء في ظروف تتسم بالضغط العالي والتنافسية الشديدة، ما يجعل من الإعداد الذهني إستراتيجية ضرورية

لتثبيت الأداء وضمان استمرار يته في أعلى مستوياته. انطلاقاً من أهمية الموضوع، ارتأينا إجراء دراسة تتناول فيه أهمية ممارسات الإعداد الذهني وانعكاسها على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، خاصة وأن هذه المهارات تُعد من العناصر الأساسية في التميز الرياضي وتحقيق الأداء العالي. لقد أصبح واضحاً أن الجوانب النفسية توازي في أهميتها الجوانب البدنية والفنية، بل وتُعد شرطاً مسبقاً لتحقيق النجاح الرياضي، خصوصاً في رياضة مثل كرة القدم التي تتطلب تركيزاً عالياً، وانضباطاً ذهنياً، وتحكماً في الانفعالات.

الجانب التمهيدي:

في هذا الجانب تم استعراض أهمية الدراسة، والإشكالية التي تتمحور حول مدى تأثير ممارسات الإعداد الذهني على بعض المهارات النفسية، خاصة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، كما قمنا بصياغة الفرضيات التي بُنيت عليها الدراسة، إضافة إلى تحديد أهدافها، وشرح المفاهيم والمصطلحات المركزية التي ترتبط مباشرة بالموضوع محل البحث. وتم تضمين مجموعة من الدراسات السابقة التي تُعزز الخلفية العلمية للبحث، وتُبرز مدى الحاجة لتناول هذا الموضوع بالتحليل والتفصيل.

الجانب النظري:

وتم تقسيمه الي فصلين ، تم بناؤهما انطلاقاً من المتغيرات الأساسية للدراسة، بهدف بناء إطار نظري علمي شامل ومتسق يوضح الإشكالية ويُهد لفهم النتائج. ويشمل هذين الفصلين ما يلي:

الفصل الأول: يشمل الإعداد الذهني في المجال الرياضي.

الفصل الثاني : تناول دافعية الإنجاز و الثقة بالنفس .

الجانب التطبيقي:

وقد خُصص هذا الجانب للجانب العملي من البحث، وتم عرضه من خلال فصلين أساسيين:

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة، تناولنا فيه المنهج المستخدم، والدراسة الاستطلاعية، وأداة البحث المتمثلة في الاستبيان، بالإضافة إلى تحديد عينة الدراسة، والمجال الزمني والمكاني، والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS إصدار 23

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث تم تحليل البيانات إحصائياً، ومناقشة نتائج كل محور من محاور الدراسة بشكل مفصل، مع مقارنة هذه النتائج بما ورد في الدراسات السابقة، وصولاً إلى عرض الاستنتاجات العامة والتوصيات العلمية التي تخدم الميدان الرياضي وتفتح آفاقاً لدراسات مستقبلية.

1- إشكالية الدراسة

تسعى الفرق الرياضية الحديثة إلى تحسين أداء لاعبيها ليس فقط من خلال تنمية القدرات البدنية والفنية، بل أصبح الإعداد النفسي والذهني يحتل مكانة متقدمة في برامج التدريب الشامل. ويُعد الإعداد الذهني من الركائز الأساسية التي تؤثر بعمق في بناء الشخصية الرياضية المتوازنة، حيث يسهم بشكل فعال في تعزيز مجموعة من المهارات الذهنية لدى اللاعب، مثل دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، وهما عنصران حاسمان في النجاح الرياضي، خاصة في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

وفي هذا السياق، يلاحظ أن بعض الفرق الرياضية، لاسيما على المستوى المحلي، لا تُولي الإعداد الذهني الأهمية الكافية، وهو ما قد يؤثر سلبًا على التطور الذهني للاعبين، خاصة الفئات العمرية الشابة (أقل من 20 سنة)، حيث تكون هذه المهارات في طور التكوين. ومن جهة أخرى، فإن المدربين يلعبون دورًا محوريًا في نقل تقنيات الإعداد الذهني، إلا أن مستوى إدراكهم لأهمية هذه الممارسات وكيفية توظيفها داخل الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر.

وبناء على ما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسة وصفية تُعنى بتحديد مدى ممارسة الإعداد الذهني من قبل مدربي ولاعبي كرة القدم ببلدية تيغنيف، واستكشاف أثر هذه الممارسات على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبين تقل أعمارهم عن 20 سنة. وعليه، فإن الإشكالية الأساسية التي تسعى هذه الدراسة للإجابة عنها تتمثل في:

ما مدى ممارسة الإعداد الذهني من طرف مدربي ولاعبي كرة القدم ببلدية تيغنيف، وما أثر هذه الممارسات على تنمية بعض المهارات النفسية، خاصة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، لدى اللاعبين أقل من 20 سنة؟

التساؤل الرئيسي

- إلى أي مدى تساهم ممارسات الإعداد الذهني في تنمية بعض المهارات النفسية، وبوجه خاص دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤل الفرعي

- ما مدى مستوى ممارسة الإعداد الذهني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظرهم؟
- ما طبيعة العلاقة بين ممارسات الإعداد الذهني وكل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

2- الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ممارسات الإعداد الذهني وبعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- يتمتع لاعبو كرة القدم بمستوى متوسط فما فوق في ممارسات الإعداد الذهني من وجهة نظرهم.
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسات الإعداد الذهني وكل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

3- أهداف البحث

- التعرف على مستوى ممارسات الإعداد الذهني لدى لاعبي كرة القدم.
- قياس مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة العلاقة بين ممارسات الإعداد الذهني ومستوى دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.
- دراسة العلاقة بين ممارسات الإعداد الذهني ومستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- تسليط الضوء على أهمية دمج الإعداد الذهني ضمن البرامج التدريبية اليومية.
- تقديم توصيات للمدربين والمختصين حول سبل تطوير المهارات النفسية للاعبين من خلال الإعداد الذهني.

4- أهمية البحث

يمثل البحث في موضوع الإعداد الذهني وأثره على المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم أهمية بالغة من عدة جوانب، سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وذلك بالنظر إلى التحولات العميقة التي تشهدها الممارسة الرياضية الحديثة، والتي جعلت من الجوانب الذهنية عنصراً أساسياً في تكوين اللاعب المتكامل. فقد أصبحت المنافسة الرياضية تتطلب قدرات نفسية عالية تمكن اللاعب من التحكم في انفعالاته، وتحفيز نفسه ذاتياً، وتجاوز الصعوبات التي تعترض طريقه أثناء المباريات، وهي كلها خصائص لا يمكن تطويرها إلا عبر ممارسات إعداد ذهني منظمة ومبنية على أسس علمية (عبد الرحمن، 2021، ص. 47؛ Weinberg & Gould, 2020, p. 112). ويزداد الاهتمام بهذه الممارسات في كرة القدم تحديداً نظراً لطبيعة هذه الرياضة التي تتسم بالتغير السريع في الإيقاع، والضغط العالي من الجماهير، وارتفاع سقف التوقعات، فضلاً عن ضرورة اتخاذ قرارات حاسمة في أجزاء من الثانية. لذلك فإن امتلاك اللاعب لمهارات ذهنية مثل دافعية الإنجاز والثقة بالنفس يشكل

فارقًا كبيرًا في الأداء الفردي والجماعي، ويُعتبر أحد محددات النجاح في الظروف التنافسية الصعبة

(Jones & Barnes, 2022, p. 45)؛ البرماوي، 2021، ص. 22). وفي هذا الإطار، تبرز أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على مدى توظيف ممارسات الإعداد الذهني داخل أوساط كرة القدم، ومحاولة الوقوف على علاقتها المباشرة ببعض أهم المهارات الذهنية التي تؤثر على الأداء.

ومن جهة أخرى، تبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث من خلال مساهمته في تقديم معطيات علمية يمكن أن يستفيد منها المدربون، والمعدون الذهنيين، ومخططو البرامج التدريبية، في إدماج الإعداد الذهني ضمن المنهج التدريبي الشامل للاعبين، بشكل يسمح بتطويرهم نفسيًا وذهنيًا إلى جانب تطورهم البدني والفني. كما أن نتائج هذا البحث يمكن أن تكون بمثابة مرجعية ميدانية تساعد على تصميم برامج تدخل نفسي تستهدف رفع دافعية الإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وذلك بناءً على أسس علمية دقيقة بدلاً من الاعتماد على الاجتهادات الفردية أو العشوائية (بلقاسم، 2022، ص. 41، McCarthy et al., 2019, p. 100). ومن هنا، فإن هذا العمل البحثي لا يكتفي بالطرح النظري، بل يسعى إلى تحقيق إضافة علمية وعملية في الوقت نفسه، خاصة في السياق العربي الذي ما زال يعاني من قلة الدراسات التطبيقية في مجال الإعداد الذهني للرياضيين.

5- مصطلحات البحث

الإعداد الذهني: لغويًا:

الإعداد في اللغة هو التهيئة والتجهيز، والذهن يُقصد به العقل أو التفكير، فيكون الإعداد الذهني لغويًا هو تهيئة العقل لما هو قادم من أفعال أو أحداث أو مهام (ابن منظور، 2003).

إجراءيًا:

هو مجموعة من العمليات الذهنية والتقنيات المعرفية التي يتم تدريب اللاعب عليها بهدف تحسين الأداء الرياضي، ومساعدته على التحكم في الانفعالات، زيادة التركيز، رفع الدافعية، وتعزيز الثقة بالنفس، ويقاس في هذا البحث من خلال استبيان يضم مجموعة من المحاور المتعلقة بممارسات الإعداد الذهني (مثل التصور العقلي، الحديث الذاتي، الاسترخاء، تنظيم الانتباه

دافعية الإنجاز: لغويًا:

الدافعية من الفعل "دفع"، أي الحث على الفعل، والإنجاز هو الإتمام أو الإكمال، ودافعية الإنجاز لغويًا تعني الحافز أو الرغبة التي تدفع الفرد لتحقيق هدف معين وإنجازه (المعجم الوسيط، 2004)

إجراءيًا:

هي الحالة النفسية التي تدفع اللاعب لبذل أقصى جهد ممكن من أجل تحقيق أهداف محددة في النشاط الرياضي، وتُقاس من خلال استبيان فرعي يتضمن مؤشرات على الرغبة في النجاح، وتجنب الفشل، وتحقيق التفوق الرياضي..

الثقة بالنفس: لغويًا:

الثقة تعني الاعتماد والاطمئنان، والنفس تعني الذات، وبالتالي فإن الثقة بالنفس لغويًا تعني اطمئنان الفرد لقدراته واعتماده على ذاته في إنجاز المهام (ابن فارس، 1991)

إجراءيًا:

هي إحساس اللاعب بإمكاناته النفسية والبدنية والفنية، وقدرته على التحكم في أدائه الرياضي في مختلف الظروف، وتُقاس في هذه الدراسة من خلال استبيان فرعي يقيس مستوى إدراك اللاعب لثقتة في ذاته أثناء التدريب والمنافسة.

6- الدراسات السابقة والمثابفة

1- البرماوي (2023) دراسة ماجستير بعنوان "أثر الإعداد الذهني على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم"، سعى من خلالها إلى استقصاء تأثير برامج الإعداد الذهني على بعض المهارات النفسية الأساسية للاعبين. وتناولت الدراسة عدداً من التساؤلات أبرزها: كيف يؤثر الإعداد الذهني على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم؟ وما العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي في مباريات كرة القدم؟ وانطلقت الدراسة من فرضية رئيسية مفادها أن الإعداد الذهني يعزز دافعية الإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس لدى اللاعبين. وقد تم اعتماد المنهج التجريبي في إجراء الدراسة، على عينة مكونة من 50

لاعباً من أندية محلية. واستخدم الباحث استبياناً لقياس كل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، بالإضافة إلى تقييم الأداء الفعلي للاعبين خلال المباريات. وتوصلت النتائج إلى أن الإعداد الذهني كان له تأثير إيجابي وملحوظ في رفع مستوى دافعية الإنجاز وكذلك الثقة بالنفس لدى اللاعبين. وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة دمج تقنيات الإعداد الذهني ضمن برامج التدريب الرياضي المعتمدة، لما لها من دور فعال في تحسين الأداء النفسي والرياضي للاعبين.

2- الشريف (2022) دراسة ماجستير بعنوان "دور التدريب العقلي في تعزيز الأداء الرياضي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم"، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء الرياضي ورفع دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. وقد انطلقت الدراسة من تساؤلين رئيسيين: ما تأثير التدريب العقلي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟ وكيف يمكن أن يسهم التدريب العقلي في تعزيز دافعية الإنجاز لديهم؟ واعتمد الباحث في دراسته على فرضية مفادها أن التدريب العقلي يسهم بشكل إيجابي في تعزيز أداء اللاعبين ورفع مستوى دافعتهم للإنجاز. استخدم الباحث

المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها 40 لاعباً من أندية محلية، وتمت الاستعانة بأداتين رئيسيتين لجمع البيانات، وهما استبيان لقياس دافعية الإنجاز، واختبارات ميدانية لتقييم الأداء الرياضي. وقد أظهرت النتائج أن التدريب العقلي أدى إلى تحسن ملحوظ في الأداء الرياضي لدى اللاعبين، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى دافعيتهم للإنجاز. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة اعتماد استراتيجيات التدريب العقلي كجزء أساسي من البرامج التدريبية، وذلك لما لها من دور مهم في تحفيز اللاعبين على تطوير أدائهم وتعزيز جاهزيتهم النفسية للمنافسات.

3- علي (2021) دراسة ماجستير تطبيقية بعنوان "أثر تقنيات الاسترخاء الذهني على أداء لاعبي كرة القدم"، تناول من خلالها مدى فعالية هذه التقنيات في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين. وقد طرحت الدراسة عدة تساؤلات، من أبرزها: هل يمكن لتقنيات الاسترخاء الذهني أن تحسن الأداء الرياضي للاعبين؟ وما العلاقة بين الاسترخاء الذهني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟ وانطلقت الدراسة من فرضية أساسية مفادها أن تقنيات الاسترخاء الذهني تسهم في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الثقة بالنفس. وتم اعتماد المنهج التجريبي في هذه الدراسة، حيث أجريت على عينة مكونة من 30 لاعباً من أندية محلية. استخدم الباحث استبياناً لقياس الثقة بالنفس، واختباراً عملياً لتقييم الأداء الرياضي بعد تطبيق تقنيات

الاسترخاء الذهني. وأظهرت النتائج أن لتقنيات الاسترخاء الذهني تأثيراً إيجابياً واضحاً في تحسين أداء اللاعبين وزيادة مستوى ثقتهم بأنفسهم. وبناءً على هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة دمج تقنيات الاسترخاء الذهني ضمن البرامج التدريبية للاعبين، باعتبارها وسيلة فعالة لتحسين الأداء النفسي والبدني في المنافسات الرياضية.

4- عبد الرحمن (2020) دراسة ماجستير بعنوان "الثقة بالنفس وأثرها في الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم"، هدفت إلى استكشاف العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء

الرياضي لدى اللاعبين، مع التركيز على أهمية التحفيز العقلي كوسيلة لدعم هذه الثقة. وقد انطلقت الدراسة من تساؤلين رئيسيين: كيف تؤثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي للاعبين؟ وما تأثير التحفيز العقلي في زيادة الثقة بالنفس لديهم؟ واستندت الدراسة إلى فرضية مفادها أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل إيجابي وملموس على أداء اللاعبين في المباريات. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطبق الدراسة على عينة من 45 لاعب كرة قدم ينتمون لأندية محلية. تم جمع البيانات باستخدام استبيان مخصص لقياس الثقة بالنفس، إلى جانب تقييم الأداء الفعلي للاعبين خلال المنافسات. وقد أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس تُعد من العوامل النفسية الحاسمة التي تساهم في رفع جودة الأداء الرياضي للاعبين. وبناءً على هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة تعزيز برامج بناء وتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال إدماج تقنيات التدريب الذهني ضمن البرامج التدريبية الشاملة.

5- محمود (2019) دراسة ماجستير ميدانية بعنوان "دافعية الإنجاز وأثرها على الأداء الفني للاعبين كرة القدم"، هدفت إلى تحليل العلاقة بين دافعية الإنجاز والأداء الفني لدى لاعبي كرة القدم، وذلك في سياق بيئة تنافسية رياضية. وقد طرحت الدراسة تساؤلين رئيسيين هما: ما علاقة دافعية الإنجاز بالأداء الفني للاعبين كرة القدم؟ وكيف يمكن لتحسين دافعية الإنجاز أن يؤثر في نتائج المباريات؟ واعتمدت الدراسة على فرضية أساسية مفادها أن دافعية الإنجاز تُعد عنصراً مؤثراً بشكل مباشر في الأداء الفني للاعبين. ولتحقيق هذا الهدف، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيقه على عينة مكونة من 60 لاعباً من فرق كرة القدم. استخدم الباحث استبياناً لقياس مستوى دافعية الإنجاز، بالإضافة إلى اختبار عملي لتقييم الأداء الفني للاعبين. وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة قوية وإيجابية بين دافعية الإنجاز والأداء الفني، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الدافعية يؤدي إلى تحسين ملحوظ في أداء اللاعبين داخل الملعب. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى

الباحث بضرورة العمل على تعزيز دافعية الإنجاز لدى اللاعبين من خلال تطبيق تقنيات التدريب العقلي، إلى جانب التوجيه النفسي المستمر، لما لذلك من دور في رفع مستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

6- حسان، س. (2018) دراسة ماجستير بعنوان "تأثير الإعداد الذهني على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم"، وهدفت إلى استقصاء الدور الذي يلعبه الإعداد الذهني في تعزيز مستوى الثقة بالنفس وتحسين الأداء خلال المباريات التنافسية. انطلقت الدراسة من تساؤلين أساسيين: هل يمكن أن يسهم الإعداد الذهني في تحسين الثقة بالنفس لدى اللاعبين؟ وما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وأداء اللاعبين أثناء المنافسات؟ وقد بُنيت الدراسة على فرضية مركزية مفادها أن الإعداد الذهني يُعزز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. لتحقيق ذلك، تم استخدام المنهج التجريبي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 50 لاعباً من فرق كرة القدم. استخدم الباحث استبياناً لقياس مستوى الثقة بالنفس إلى جانب أدوات تقييم الأداء الرياضي في سياق المباريات التنافسية. أظهرت النتائج أن تطبيق تقنيات الإعداد الذهني أسهم بشكل كبير في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، كما أدى إلى تحسن ملحوظ في أدائهم أثناء المباريات. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إدراج تقنيات الإعداد الذهني ضمن الخطط التدريبية الشاملة، لما لها من أثر إيجابي في رفع الجاهزية النفسية وتحقيق أداء فعال في السياقات التنافسية.

7- الجابري (2017) دراسة ماجستير تجريبية بعنوان "أثر التحفيز العقلي على مستوى الأداء الرياضي للاعبين المحترفين في كرة القدم"، استهدفت تحليل مدى تأثير التحفيز العقلي على أداء اللاعبين المحترفين، مع التركيز على دوره في تعزيز التركيز الذهني خلال المباريات. وقد انطلقت الدراسة من تساؤلين رئيسيين: ما تأثير التحفيز العقلي على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟ وهل يسهم هذا التحفيز في تحسين تركيزهم أثناء المنافسات؟ واستندت الدراسة إلى فرضية مفادها أن التحفيز العقلي يساهم في تحسين الأداء

الرياضي والتركيز الذهني للاعبين. لتحقيق أهداف البحث، تم اعتماد المنهج التجريبي، حيث شملت العينة 40 لاعباً محترفاً في كرة القدم. واستخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستوى التحفيز العقلي، إلى جانب اختبارات لقياس الأداء الرياضي خلال المباريات. وقد كشفت النتائج أن استخدام تقنيات التحفيز العقلي أدى إلى تحسن ملحوظ في الأداء العام للاعبين، إضافة إلى زيادة قدرتهم على التركيز خلال مجريات اللعب. وبناءً على هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة تشجيع اللاعبين على استخدام استراتيجيات التحفيز العقلي

كجزء من التحضيرات السابقة للمباريات، لما لها من دور فعال في رفع مستوى الأداء الذهني والبدني داخل الملعب.

8- فوزي (2016) دراسة ماجستير بعنوان "الإعداد الذهني وأثره على تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم"، تناول فيها العلاقة بين الإعداد الذهني وأداء اللاعبين، خاصة في ظل الضغوط التي تصاحب المباريات الحاسمة. وقد سعت الدراسة للإجابة عن تساؤلين رئيسيين: كيف يمكن للإعداد الذهني أن يُسهم في تحسين الأداء الرياضي خلال المباريات الحاسمة؟ وما هو دوره في تقليل مستويات التوتر وتحسين التركيز الذهني لدى اللاعبين؟ وانطلقت الدراسة من فرضية أساسية مؤداها أن الإعداد الذهني يُعد وسيلة فعالة لتحسين الأداء وتقليل التوتر وتعزيز التركيز، لا سيما في المواقف التنافسية الشديدة. اعتمد الباحث المنهج التجريبي، وطبق الدراسة على عينة مكونة من 35 لاعباً من فرق كرة القدم. واستُخدمت أدوات بحث تمثلت في استبيان لقياس مستوى الإعداد الذهني، إلى جانب تحليل موضوعي لأداء اللاعبين في المباريات. وقد أظهرت النتائج أن تطبيق تقنيات الإعداد الذهني ساعد بوضوح في تحسين الأداء الرياضي، وخفّف من حدة التوتر، ورفع مستويات التركيز لدى اللاعبين. وأوصت الدراسة بدمج تقنيات الإعداد الذهني كجزء أساسي من البرامج التدريبية، لا سيما عند الاستعداد للمباريات الهامة، لما لها من أثر مباشر في تعزيز الأداء العام للاعبين تحت الضغط التنافسي.

9- نواف (2015) دراسة ماجستير وصفية بعنوان "الثقة بالنفس وأثرها على الأداء الفني للاعبين كرة القدم"، هدفت إلى استكشاف العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين المحترفين وأدائهم الفني في المباريات. وقد انطلقت الدراسة من تساؤلين رئيسيين: كيف تؤثر الثقة بالنفس في الأداء الفني للاعبين؟ وهل تسهم في تقليل الأخطاء الفنية خلال المباريات؟ وارتكزت على فرضية أساسية مفادها أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس ينعكس إيجابياً على الأداء الفني للاعب. شملت العينة 40 لاعباً محترفاً في كرة القدم، وتم استخدام استبيان خاص لقياس مستوى الثقة بالنفس، إلى جانب تحليل أداء اللاعبين الفني من خلال مراجعة مقاطع الفيديو الخاصة بالمباريات وتقارير الأداء. وقد بينت النتائج أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس قدّموا أداءً فنياً أفضل وارتكبوا عدداً أقل من الأخطاء أثناء اللعب، مما يؤكد التأثير الإيجابي للثقة بالنفس على الجانب الفني. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بأهمية تعزيز برامج التدريب العقلي التي تركز على بناء الثقة بالنفس، نظراً لدورها الحيوي في تحسين الأداء الفني والذهني للاعبين خلال المنافسات.

10- أحمد (2014) دراسة ماجستير تجريبية بعنوان "التأثيرات النفسية للإعداد الذهني على لاعبي كرة القدم"، وهدفت إلى تحليل دور الإعداد الذهني في تحسين الجوانب النفسية والفنية للاعبين. انطلقت الدراسة من تساؤلين أساسيين: ما تأثير الإعداد الذهني على الجوانب النفسية للاعبين؟ وكيف يسهم هذا الإعداد في رفع مستوى الأداء الفني؟ وقد افترض الباحث أن الإعداد الذهني تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية والأداء الفني للاعب. تكونت العينة من 50 لاعباً من فرق كرة القدم المحلية، واستخدم الباحث استبياناً متخصصاً لقياس الجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس، السيطرة الانفعالية، والتحفيز، إلى جانب اختبار الأداء الفني من خلال ملاحظة الأداء أثناء المباريات والتدريبات. وقد كشفت النتائج عن تأثير إيجابي ملحوظ للإعداد الذهني في تعزيز الحالة النفسية للاعبين، مما انعكس بدوره على الأداء الفني داخل الملعب، حيث لوحظ انخفاض في مظاهر التوتر وزيادة في التركيز والدقة الفنية. وبناءً على هذه النتائج، أوصى الباحث بأهمية دمج تقنيات الإعداد الذهني

(كالاسترخاء، التصور العقلي، وضبط الذات) ضمن البرنامج التدريبي اليومي، باعتبارها أداة فعالة لتحسين الجوانب النفسية والفنية للاعبين وتعزيز جاهزيتهم في المنافسات.

التعليق على الدراسات

أهم النقاط المشتركة بين الدراسات السابقة:

1. المنهج:

غالبية الدراسات التي تم استعراضها اتبعت المنهج التجريبي، حيث تم إجراء تجارب لتقييم أثر ممارسات الإعداد الذهني (مثل تقنيات الاسترخاء، التدريب العقلي، التحفيز الذهني) على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم. كما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية (مثل الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) والأداء الرياضي.

2. العينة وكيفية اختيارها:

○ تم اختيار العينات بشكل رئيسي من لاعبي كرة القدم، حيث تراوحت أحجام العينات بين 30 إلى 60 لاعبًا في معظم الدراسات. تم اختيار العينات من فرق محلية أو أندية محترفة في الغالب، مع بعض الدراسات التي استخدمت لاعبين من مختلف الفئات العمرية ومستويات الأداء.

3. أدوات البحث:

○ جميع الدراسات استخدمت استبيانات لقياس المتغيرات النفسية مثل دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، التحفيز العقلي، بالإضافة إلى اختبارات لقياس الأداء الرياضي. كانت الاستبيانات غالبًا مستندة إلى مقاييس معترف بها علميًا مثل مقياس الثقة بالنفس لمجموعة من الباحثين المعروفين.

4. أهم النتائج المشتركة:

- تحسين الأداء الرياضي: أظهرت الدراسات تأثيرًا إيجابيًا للإعداد الذهني على الأداء الرياضي بشكل عام، حيث وجد أن تقنيات مثل الاسترخاء الذهني والتحفيز العقلي ساعدت اللاعبين على تحسين أدائهم في المباريات.
- زيادة الثقة بالنفس: جميع الدراسات أكدت أن الإعداد الذهني يساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم في المباريات.
- تعزيز دافعية الإنجاز: أظهرت الدراسات أن الإعداد الذهني يعزز من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين استجاباتهم النفسية أثناء المباريات.

• الاتفاق:

- جميع الدراسات تشير إلى أن الإعداد الذهني، سواء كان عبر تقنيات الاسترخاء أو التحفيز العقلي، له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- العلاقة الواضحة بين تعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز ونجاح الأداء الرياضي كانت محل تأكيد في جميع الدراسات.

• التعارض:

- رغم أن الدراسات أظهرت تأثيرًا إيجابيًا للإعداد الذهني، إلا أن بعضها اختلف في طرق تقييم فعالية هذه التقنيات على المدى الطويل. بعض الدراسات تشير إلى تأثير فوري لهذه التقنيات على الأداء، بينما دراسات أخرى تقترح أن التأثير يتطلب وقتًا أطول لظهوره بوضوح.
- هناك اختلافات في تحديد كيفية تأثير الإعداد الذهني على اللاعبين في مواقف معينة، مثل المباريات الحاسمة مقابل المباريات العادية.

أما عن الفجوة التي تكشف عنها هذه الدراسات، فتتمثل في محدودية تناول المنهجي، إذ لم تستعن أي من الدراسات السابقة بتصميمات تحليلية متقدمة أو بمنهجية مزدوجة (كمية وكيفية) تتيح فهماً أعمق لتجربة اللاعب النفسية. كما أن العينة في معظمها لم تكن متنوعة من حيث الفئة العمرية أو المستوى التنافسي، إضافة إلى ضعف التنوع الجغرافي، واقتصار التركيز غالباً على الذكور دون الإناث. كما أن الدراسات لم تتناول دور المدرب أو البيئة التدريبية كمتغيرات وسيطة قد تؤثر في العلاقة بين الإعداد الذهني والمهارات النفسية.

ومن هذا المنطلق، فإن الدراسة الحالية تسعى لسد هذه الثغرات من خلال استخدام منهج وصفي تحليلي معتمد على أدوات مصممة بعناية وفق معايير علمية، مع عينة تضم لاعبين من مستويات متعددة تشمل فرق الأندية الجهوية، مع التركيز على ربط ممارسات الإعداد الذهني ليس فقط بالمهارات النفسية، بل بتحليل البنية النفسية المتكاملة للاعب ضمن السياق الكروي، مما يمنح الدراسة أبعاداً تحليلية وتطبيقية تسهم في تطوير ممارسات التدريب الرياضي مستقبلاً.

النقد

تشير الدراسات السابقة إلى اهتمام متزايد بموضوع الإعداد الذهني وعلاقته بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تناولت دراسات مثل دراسة البرماوي (2023) تأثير الإعداد الذهني على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، في حين ركزت دراسة الشريف (2022) على دور التدريب العقلي في تعزيز الأداء الرياضي، بينما سلطت دراسة علي (2021) الضوء على تقنيات الاسترخاء الذهني وأثرها في الأداء والثقة بالنفس، مما يبرز القيمة المعرفية لهذه الأبحاث في دعم الجانب النفسي لدى الرياضيين. ورغم أهمية هذه الدراسات، إلا أن هناك بعض الملاحظات المنهجية التي تُعد مبرراً قوياً لإجراء الدراسة الحالية، حيث لوحظ وجود تكرار في المواضيع، خاصة تلك المتعلقة بالعلاقة بين الثقة بالنفس والأداء، إلى جانب اعتماد معظم الدراسات على مناهج وصفية أو تجريبية تقليدية، دون التوسع في استخدام

منهجيات نوعية أو طولية يمكن أن تعمق الفهم حول آليات تأثير الإعداد الذهني. كما أن معظم العينات اقتصرت على لاعبين من أندية محلية، مما يضعف من إمكانية تعميم النتائج، إضافة إلى اقتصار التحليل الإحصائي على أدوات تقليدية مثل اختبار "ت" ومعامل الارتباط بيرسون، دون اللجوء إلى أساليب تحليل أكثر تقدماً تعكس الطبيعة المتداخلة للعوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي. ومن هذا المنطلق، جاءت الدراسة الحالية لتسد هذه الثغرات، فهي تتميز باستخدام منهج وصفي تحليلي مدعوم بأساليب تحليل بيانات متقدمة وبرمجيات إحصائية دقيقة، وتستهدف عينة متنوعة من لاعبي كرة القدم بمستويات مختلفة، كما تسعى إلى الربط بين ممارسات الإعداد الذهني والمهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس)، من خلال تصميم أداة بحث دقيقة وموثوقة. وبهذا، فإن الدراسة المقترحة تمثل امتداداً نوعياً لما سبق من دراسات، وتقدم إضافة علمية ومنهجية جديدة يمكن أن تسهم في تحسين الممارسات التدريبية الميدانية لدى المدربين، وتفعيل البعد النفسي في برامج الإعداد الرياضي.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعداد الذهني

الفصل الأول: الإعداد الذهني

تمهيد

يشكل الأداء الرياضي العالي هدفًا مشتركًا لجميع الرياضيين والمدربين، ولا يقتصر هذا الأداء على القدرات البدنية أو المهارات الفنية فقط، بل يتطلب أيضًا إعدادًا نفسيًا وذهنيًا متكاملًا يساعد الرياضي على التعامل مع مختلف التحديات التي قد تواجهه داخل الميدان. وفي هذا السياق، يبرز "الإعداد الذهني" بوصفه أحد المكونات الأساسية التي تسهم في تعزيز الجاهزية الشاملة للرياضي، من خلال تطوير مجموعة من المهارات النفسية الضرورية مثل التركيز، والثقة بالنفس، والتحكم في الانفعالات، والقدرة على مواجهة الضغوط.

كما أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث الحديثة أن الفرق بين الرياضي العادي والرياضي المتميز لا يكمن فقط في القدرات البدنية أو التقنية، بل في مدى امتلاك كل منهما للمهارات الذهنية التي تمكنه من الأداء بكفاءة عالية خاصة في المواقف الحاسمة. فالإعداد الذهني لا يعد مكملاً ثانوياً في العملية التدريبية، بل هو عنصر جوهري يساهم في توجيه الطاقات النفسية نحو تحقيق التفوق الرياضي. ولذا، فإن تنمية القدرات الذهنية من خلال برامج تدريب ممنهجة ومنظمة أضحت ضرورة ملحة، خصوصاً في الرياضات التنافسية مثل كرة القدم التي تتطلب سرعة في اتخاذ القرار، وتحملاً للضغوط الجماهيرية والإعلامية، واستمرارية في الأداء الذهني.

وعلى هذا الأساس، جاء هذا الفصل النظري لبحث في مفهوم الإعداد الذهني وأهميته في المجال الرياضي، ويوضح الفروق بينه وبين الإعداد النفسي، بالإضافة إلى التعرف على أهدافه ومراحله، واستعراض أبرز التقنيات المستخدمة فيه، مع التركيز على دوره في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز، خصوصاً لدى لاعبي كرة القدم، الذين تتداخل في أدائهم عناصر بدنية، فنية، وذهنية بشكل متشابك.

1- تعريف الإعداد الذهني

الإعداد الذهني في المجال الرياضي هو مجموعة من الأنشطة النفسية التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات الذهنية والتعامل مع الضغوط والمواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسات. يشمل الإعداد الذهني تقنيات وأدوات مثل التصور العقلي، والتحكم في القلق، والحديث الذاتي الإيجابي، والتركيز، والتي تمكّن الرياضي من الوصول إلى حالة نفسية مثالية يمكنه من خلالها أداء المهام الرياضية بكفاءة عالية.

ويتطلب الإعداد الذهني تعزيز قدرة الرياضي على إدارة استجاباته النفسية والعاطفية في المواقف المختلفة، من خلال التدريب على التحكم في التفكير والانعكاسات العاطفية. يعتبر الإعداد الذهني جزءًا لا يتجزأ من العملية التدريبية، ويُعد بمثابة الجسر الذي يربط بين القدرات البدنية والتكتيكية للاعب وقدرته على التفوق في المواقف التنافسية. كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الرياضيين الذين يدمجون الإعداد الذهني ضمن برامجهم التدريبية يظهرون تحسينات كبيرة في أدائهم الرياضي، وقدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية. (Weinberg & Gould, 2019, p. 56)

الهدف الرئيسي من الإعداد الذهني هو تعزيز قدرة الرياضي على التحفيز الذاتي، والحفاظ على الثقة بالنفس، والتركيز على الأهداف، وكذلك التغلب على التحديات النفسية مثل القلق أو الإحباط التي قد تؤثر سلبًا على الأداء الرياضي. وبذلك، يمثل الإعداد الذهني أداة حيوية لتحسين الأداء الرياضي والوصول إلى أفضل مستويات الكفاءة.

1-1 الفرق بين الإعداد الذهني والإعداد النفسي

رغم أن مفهومي "الإعداد الذهني" و"الإعداد النفسي" يبدوان متشابهين في سياق التدريب الرياضي، إلا أن هناك فرقًا جوهريًا بينهما من حيث الأهداف والمجالات التي يغطيها كل منهما.

1-2 الإعداد النفسي

الإعداد النفسي هو المفهوم الأوسع والأشمل الذي يشمل كافة جوانب الصحة النفسية والرفاهية التي تؤثر على الأداء الرياضي. يتعلق بالإعداد النفسي بجميع العوامل النفسية التي تشكل شخصية الرياضي وتؤثر على استجابته للمواقف المختلفة، مثل الاستقرار العاطفي، والقدرة على التكيف مع التغيرات، والسمات الشخصية مثل التوتر، والمزاج، والإجهاد. يشمل هذا الجانب تحسين القدرة على مواجهة التحديات اليومية، مثل التعامل مع الضغوط الاجتماعية والبيئية، والحفاظ على مستوى من الصحة النفسية الجيدة طوال الموسم الرياضي. بشكل عام، يهدف الإعداد النفسي إلى تعزيز قدرة الرياضي على التكيف مع الظروف المختلفة والتعامل مع التحديات النفسية التي قد يواجهها في حياته الشخصية والرياضية.

1-3 الإعداد الذهني

في المقابل، الإعداد الذهني هو جزء متخصص من الإعداد النفسي يركز بشكل أساسي على تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات الذهنية والقدرة على التركيز، والتحكم في الانفعالات، وتنظيم التفكير. يمكن القول إن الإعداد الذهني هو التدريب العقلي الذي يستهدف تقنيات محددة مثل التصور العقلي (التخيل الذهني)، الحديث الذاتي، الاسترخاء، وتخفيف القلق، وغيرها من الاستراتيجيات التي تدعم الرياضي في تحسين أدائه داخل المنافسة. وبالتالي، يعتبر الإعداد الذهني خطوة أكثر تخصصًا تهدف إلى توفير الأدوات والمهارات التي تتيح للرياضي الأداء في أفضل حالاته تحت الضغط، بينما يظل الإعداد النفسي شاملاً لكل جوانب التكيف العقلي والنفسي.

1-4-4 أبرز الاختلافات:

1-4-1 الإعداد النفسي يتعامل مع الصحة النفسية الشاملة والتحضير لمختلف التحديات النفسية والاجتماعية التي قد يواجهها الرياضي.

1-4-2 الإعداد الذهني يركز بشكل ضيق على تقنيات وأدوات تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التركيز والتحكم في التفكير والانفعالات.

بالمجمل، يمكن القول إن الإعداد النفسي يشمل الجوانب العامة للصحة النفسية، بينما الإعداد الذهني يركز على الجوانب الذهنية التي تساعد الرياضي على تحقيق الأداء الأمثل في الرياضات المختلفة (Weinberg & Gould, 2019, p. 45; Hardy et al., 2010).

1-5 أهداف الإعداد الذهني في التدريب الرياضي

الإعداد الذهني في التدريب الرياضي يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات النفسية التي تساهم في تحقيق أقصى مستوى من الكفاءة الذهنية أثناء المنافسات. يعتبر الإعداد الذهني جزءاً أساسياً من العملية التدريبية المتكاملة التي تشمل الجوانب البدنية، الفنية، والتكتيكية. وتتمثل أهداف الإعداد الذهني في عدة جوانب رئيسية:

1-5-1 تحقيق التوازن النفسي والبدني:

أحد الأهداف الرئيسية للإعداد الذهني هو مساعدة الرياضي على الوصول إلى حالة من التوازن النفسي والبدني. من خلال تقنيات مثل الاسترخاء والتحكم في القلق، يستطيع الرياضي تقليل مستويات التوتر والإجهاد، مما يسمح له بالتركيز على أدائه بدلاً من الانشغال بالمشاعر السلبية أو القلق. ويرتبط هذا الهدف بتحقيق الاستقرار العاطفي الذي يساعد الرياضي على الحفاظ على توازنه العقلي في المواقف الضاغطة (Weinberg & Gould, 2019, p. 102)

1-5-2 تحسين التركيز والانتباه:

واحدة من الأهداف الأساسية للإعداد الذهني هي تحسين قدرة الرياضي على التركيز على المهمة الحالية. يشمل ذلك تعزيز القدرة على التركيز في المواقف التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار، مثل أثناء المباريات. يساعد هذا التدريب على تقليل المشتتات الذهنية التي قد تؤثر سلبًا على الأداء، ويزيد من قدرة الرياضي على البقاء في "اللحظة الحالية" دون الانشغال بالأفكار الخارجية أو الداخلية. (Schempp, 2015, p. 73)

1-5-3 تعزيز الثقة بالنفس:

يعتبر بناء وتعزيز الثقة بالنفس هدفًا جوهريًا في الإعداد الذهني. من خلال تقنيات مثل الحديث الذاتي الإيجابي والتصور العقلي، يتمكن الرياضي من تقوية إيمانه بقدراته والاعتقاد بأنه قادر على التفوق في المنافسات. تظهر الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بثقة عالية في أنفسهم يحققون أداء أفضل مقارنة بالذين يعانون من ضعف في الثقة (Birrer & Morgan, 2010, p. 80) بناء الثقة بالنفس يمكن أن يكون العامل المساعد في التغلب على العقبات النفسية التي قد يواجهها الرياضي خلال المباريات.

1-5-4 التعامل مع الضغط والقلق:

من الأهداف المهمة للإعداد الذهني تعلم تقنيات التحكم في التوتر والقلق، خاصة في اللحظات الحاسمة من المنافسات. تساعد تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق الرياضيين على إدارة القلق بشكل أكثر فعالية، مما يساهم في تحسين أدائهم في المواقف المليئة بالضغط. وعليه، يعد تدريب الرياضيين على تقنيات مثل التنفس العميق والاسترخاء التدريجي جزءًا أساسيًا من تحضيرهم الذهني. (Weinberg & Gould, 2019, p. 107)

1-5-5 تحفيز الأداء وتحقيق الأهداف:

الإعداد الذهني يسعى إلى تحفيز الرياضيين لتحقيق أهدافهم الشخصية والرياضية. يشمل ذلك تطوير الدافعية الذاتية من خلال تقنيات مثل تحديد الأهداف، والتصور العقلي للأهداف المستقبلية. يساعد التدريب على وضع الأهداف الواقعية في زيادة تركيز الرياضي على النتيجة المرجوة وتعزيز التزامه بأداء مهامه الرياضية بشكل منتظم (Locke & Latham, 2002, p. 703)

1-5-6 تحسين الأداء في المواقف الحاسمة:

يعد تحسين الأداء في المواقف الحاسمة أحد الأهداف الجوهرية للإعداد الذهني. من خلال تقنيات مثل التصور الذهني (التخيل العقلي)، يمكن للرياضي تصور سيناريوهات المنافسات والتدريب على استجابات ذهنية وعاطفية معينة، مما يساهم في تسريع اتخاذ القرارات الصحيحة تحت الضغط. تساعد هذه التقنيات الرياضي على التعامل مع المواقف الصعبة وتحقيق أفضل أداء (76) (Schempp, 2015, p. 76)

1-6 مراحل الإعداد الذهني في التدريب الرياضي

الإعداد الذهني في التدريب الرياضي يتضمن مجموعة من المراحل التي تهدف إلى تعزيز الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات النفسية للرياضي. المراحل الرئيسية تتضمن:

1-6-1 مرحلة التقييم والتشخيص: حيث يتم قياس مستوى الرياضي في المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس والتركيز، لتحديد نقاط القوة والضعف.

1-6-2 مرحلة التخطيط والتحضير: تركز هذه المرحلة على وضع أهداف نفسية واضحة وتحديد استراتيجيات التدريب المناسبة.

1-6-3 مرحلة التدريب والتنفيذ: حيث يتم تطبيق تقنيات الإعداد الذهني مثل التصور العقلي، الاسترخاء، والتحكم في التنفس.

1-6-4 مرحلة التقييم المتقدم :يتم تقييم تقدم الرياضي في المهارات النفسية التي تم تعلمها وتعديل التدريب بناءً على النتائج.

1-6-5 مرحلة الاستمرارية والتطوير المستمر :تركز على إدماج هذه المهارات في الروتين اليومي للرياضي وضمان استمرار التحسين.

تعتبر هذه المراحل متكاملة وتحتاج إلى متابعة مستمرة لضمان تحسين الأداء في المواقف الرياضية المختلفة. (Weinberg & Gould, 2019, p. 67)

1-7 أبرز تقنيات الإعداد الذهني في التدريب الرياضي

تتعدد تقنيات الإعداد الذهني التي يستخدمها الرياضيون لتعزيز أدائهم النفسي والجسدي أثناء المنافسات. من بين أبرز هذه التقنيات نجد: التصور الذهني، الحديث الذاتي، الاسترخاء، والتحكم في القلق. كل واحدة من هذه التقنيات تهدف إلى تحسين قدرة الرياضي على التحكم في حالته النفسية وتحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي.

1-7-1 التصور الذهني: (Mental Imagery)

التصور الذهني هو تقنية يقوم فيها الرياضي بتصور مواقف رياضية معينة في ذهنه، كأن يقوم بممارسة اللعبة أو تحقيق هدف ما في ذهنه قبل أن يحدث في الواقع. يساعد التصور الذهني على تحسين المهارات الفنية، زيادة الثقة بالنفس، وتقليل القلق. وفقاً للعديد من الدراسات، فإن استخدام التصور الذهني يمكن أن يكون فعالاً في تعزيز الأداء وتحفيز الرياضيين. (Weinberg & Gould, 2019, p. 112)

1-7-2 الحديث الذاتي: (Self-Talk)

الحديث الذاتي يشير إلى الطريقة التي يتحدث بها الرياضي مع نفسه أثناء التدريب أو المنافسة. يمكن أن يكون الحديث الذاتي إيجابياً (مثل "أنا قادر على النجاح") أو سلبياً (مثل "لن أتمكن من فعل ذلك"). من خلال تقنيات التدريب على الحديث الذاتي، يتعلم الرياضيون

كيفية استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، مما يساهم في تعزيز دافعهم وزيادة تركيزهم
(Hardy, 2006, p. 95)

1-7-3 الاسترخاء (Relaxation Techniques)

الاسترخاء يعد أحد الأساليب المهمة للتخفيف من مستويات التوتر والضغط النفسي. تتضمن تقنيات الاسترخاء التدريب على التنفس العميق، الاسترخاء العضلي التدريجي، وتمارين التأمل. هذه التقنيات تساعد الرياضيين على تخفيف القلق والتوتر، مما يعزز القدرة على التركيز ويزيد من فعالية الأداء الرياضي. تشير الدراسات إلى أن الاسترخاء يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات القلق وزيادة الأداء في المواقف الرياضية عالية الضغط (Birrer & Morgan, 2010, p. 82).

1-7-4 التحكم في القلق (Anxiety Control)

القلق هو أحد العوامل التي قد تؤثر سلبًا على الأداء الرياضي، وخاصة في المواقف المهمة مثل المباريات النهائية أو التحديات الكبرى. تقنيات التحكم في القلق تتضمن تمارين التنفس العميق، التأمل، والوعي الذهني (Mindfulness). يتم تدريب الرياضيين على التعرف على علامات القلق وتعلم كيفية إدارة هذه المشاعر عبر تقنيات الذهن والتركيز على اللحظة الحالية بدلاً من القلق بشأن المستقبل.

هذه الاستراتيجيات تساعد على الحفاظ على الأداء المثالي تحت الضغط

(Weinberg & Gould, 2019, p. 138).

1-8 خصوصية رياضة كرة القدم من حيث التحديات الذهنية والانفعالية:

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب جاهزية ذهنية عالية، لما تتسم به من طبيعة جماعية، وتعدد المهام، وسرعة تغيير المواقف داخل المباراة. فإضافة إلى المهارات البدنية والفنية، يُطلب من لاعب كرة القدم أن يكون قادرًا على التكيف مع الضغوط الجماهيرية،

وتحمل المسؤولية الجماعية، والتفاعل مع قرارات الحكم، وضبط انفعالاته تجاه الخصم، وكل ذلك في وقت محدود ومساحات ضيقة.

أشارت دراسة (Thelwell et al. (2006 إلى أن لاعبي كرة القدم يواجهون تحديات ذهنية متكررة مثل التحكم في مشاعر الغضب بعد الخسائر أو القرارات غير العادلة، وكذلك ضرورة الحفاظ على التركيز وسط ضوضاء الجماهير والتشتت الانفعالي. وهذا يجعل الإعداد الذهني ركيزة أساسية لتمكين اللاعب من التصرف بفعالية في ظروف غير مثالية.

1-9 أهم المهارات الذهنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعبو كرة القدم إلى مجموعة من المهارات الذهنية الجوهرية التي تُمكنهم من الأداء الجيد في ظل التوتر والضغط.

من بين هذه المهارات:

1-9-1 التركيز: القدرة على توجيه الانتباه نحو المهام المهمة وتجاهل المشتتات.

1-9-2 التحكم الانفعالي: السيطرة على المشاعر السلبية مثل الغضب أو الإحباط.

1-9-3 إدارة الضغط: التفاعل بشكل إيجابي مع المواقف الحرجة، كتنفيذ ركلة جزاء أو اللحظات الأخيرة من المباراة.

وقد أكد (Harwood (2008 أن لاعبي كرة القدم الذين يمتلكون مهارات ذهنية متقدمة يظهرون قدرة أكبر على الحفاظ على الأداء الثابت تحت الضغط، ويُظهرون مقاومة أعلى للقلق والتشتت الذهني

1-10 دور المدرب في إعداد اللاعبين ذهنيًا:

يلعب المدرب دورًا حاسمًا في تنمية الجاهزية الذهنية لدى لاعبي كرة القدم، ليس فقط من خلال تحفيزهم وتشجيعهم، وإنما أيضًا من خلال تضمين التدريب الذهني في البرنامج التحضيري، مثل: التدريب على التصور العقلي، التحكم في التنفس، وتدريب التركيز تحت الضغط.

يجب أن يُوفّر المدرب بيئة داعمة، خالية من النقد الهدام، تُساعد اللاعب على بناء الثقة بالنفس، وتعلم التعامل مع الإخفاقات كجزء من التطور الرياضي. وقد بيّنت دراسة Gucciardi et al. (2009) أن العلاقة الإيجابية بين المدرب واللاعب تُسهم بشكل مباشر في تعزيز الصلابة الذهنية، وتدعم قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات في اللحظات الحرجة.

1-11 نماذج تطبيقية في الإعداد الذهني للاعبين كرة القدم:

هناك العديد من البرامج والتقنيات التطبيقية التي اعتمدها الأندية المحترفة لتقوية الجانب الذهني للاعبين. من أبرزها:

1-11-1 برنامج "5 Cs": الذي يستخدم في أكاديميات الكرة الإنجليزية لتدريب اللاعبين على: الثقة (Confidence)، الالتزام (Commitment)، التواصل (Communication)، التركيز (Concentration)، والتحكم (Control).

1-11-2 برامج التصور العقلي: التي تنفذ بشكل يومي قبل التمارين أو المباريات، والتي يتم فيها تدريب اللاعب على تخيل مواقف لعب ناجحة ومواجهات حاسمة.

كما أن نادي "مانشستر سيتي" الإنجليزي مثلاً وظّف مختصين في علم النفس الرياضي بشكل دائم لمراقبة اللاعبين في المنافسات القارية والمحلية، مما يشير إلى أهمية الإعداد الذهني في واقع كرة القدم الاحترافية.

12-1 علاقة الأداء الذهني بالتحكم في مجريات المباراة واتخاذ القرار تحت الضغط:

يُعد الأداء الذهني عنصراً فاعلاً في قدرة اللاعب على التحكم في مجريات اللعب واتخاذ القرار السليم أثناء المباريات. إذ أن قرارات لاعب الوسط أو الحارس أو المهاجم تحت الضغط تُبنى على إدراك سريع، وتقييم فوري، وقدرة على تجاوز التوتر.

التدريب على السيناريوهات الذهنية المحتملة، والتخيل العقلي للمواقف المعقدة، يُحسّن من سرعة اتخاذ القرار، كما يقلل من الأخطاء الناتجة عن الانفعال أو القلق. وقد أثبتت دراسة (Vestberg et al. (2012 أن اللاعبين الذين أظهروا قدرات ذهنية عالية في اختبارات الوظائف التنفيذية كانوا أكثر قدرة على صناعة اللعب والتمرير الحاسم في المباريات الفعلية.

13-1 تعريف المهارات النفسية و الذهنية:

تشير المهارات إلى مجموعة من القدرات العقلية والانفعالية التي يمتلكها الرياضي، والتي تُمكنه من التحكم في سلوكياته وانفعالاته وأفكاره أثناء التدريب أو المنافسة. وتُعد هذه المهارات من العوامل الأساسية التي تسهم في النجاح الرياضي، إذ إنها تُساعد في ضبط الانتباه، إدارة القلق، تعزيز الثقة بالنفس، وتنظيم الحافز الداخلي.

ويُعرفها "ويليامز وكراين" بأنها "القدرات التي يتعلمها الرياضيون ويطبقونها بوعي، بهدف تحسين أدائهم والمحافظة على استقرارهم النفسي في المواقف التنافسية (Williams & Krane, 2021, p. 45).

كما يصفها "الأسعد" بأنها "جملة من السلوكيات والاستجابات الذهنية التي تُكتسب من خلال التدريب وتؤثر مباشرة على أداء الرياضي من حيث التركيز، والثقة، والانفعالات، والدافعية" (الأسعد، 2021، ص. 68)

وتتطلب هذه المهارات تدريباً منتظماً تحت إشراف مختص نفسي رياضي، إذ لا يمكن اكتسابها بشكل عشوائي.

1-13-1 تصنيف المهارات (أساسية وأخرى ثانوية)

يمكن تصنيف المهارات النفسية إلى نوعين رئيسيين: مهارات أساسية ومهارات ثانوية (مساعدة) وكل منها تلعب دوراً تكاملياً في الإعداد النفسي للرياضي.

المهارات الأساسية: وتشمل الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، التركيز والانتباه، والدافعية. وهي المهارات التي تُعد ضرورية لأداء مستقر وفعال في المنافسة، وتُعتبر حجر الأساس لأي برنامج تدريب ذهني.

المهارات الثانوية أو المساعدة: مثل تحديد الأهداف، التصور العقلي، ضبط الحوار الذاتي، واستراتيجيات التعامل مع الضغط. وهي مهارات تدعم المهارات الأساسية وتُستخدم كوسائل لتعزيز الأداء النفسي العام.

وقد أشار "Vealey" إلى أن المهارات الأساسية تُمثل البنية التحتية للأداء الذهني، في حين أن المهارات المساعدة تُستخدم كاستراتيجيات لتحقيق التحكم الذاتي أثناء المنافسة (Vealey, 2007, p. 292).

أما في السياق العربي، فقد أكد "الخالدي" أن هذا التصنيف يُسهم في تصميم برامج تدريب ذهني متدرجة، تبدأ بالمهارات الأساسية، ثم تنتقل إلى التخصص في المهارات الثانوية الداعمة (الخالدي، 2022، ص. 81).

1-13-2 أهم المهارات ا في الأداء الرياضي

من أبرز المهارات النفسية التي تُعد ضرورية للنجاح في الأداء الرياضي ما يلي:

الثقة بالنفس: وهي الإيمان بقدرة الذات على الإنجاز، وتُعد عاملاً حاسماً في لحظات الضغط.

التركيز والانتباه: القدرة على توجيه ذهن نحو المهام التنافسية دون تشتت.

التحكم في القلق والانفعالات: من خلال استخدام تقنيات الاسترخاء والحوار الذاتي.

الدافعية: الحفاظ على مستوى عالٍ من الرغبة في الإنجاز رغم العوائق.

ضبط الحوار الذاتي: استخدام الحديث الداخلي الإيجابي لمواجهة الشك والتوتر.

التصور العقلي: تخيل النجاح أو تنفيذ المهارات قبل الأداء الحقيقي.

أظهرت دراسات عديدة أن هذه المهارات مرتبطة إيجابياً بمستويات الأداء العالية، خصوصاً في الرياضات الجماعية التي تتطلب تفاعلاً مستمراً واتخاذ قرارات تحت ضغط (Gould & 89 p., 2021, Udry؛ حمزة، 2020، ص. 104) ويشير خبراء علم النفس الرياضي إلى أن تطوير هذه المهارات يُشكل فرقاً في النتائج النهائية، حتى بين الرياضيين ذوي المهارات البدنية المتقاربة.

1-13-3 دور المهارات في تحسين الأداء الرياضي والتكيف مع الضغط

تلعب المهارات النفسية دوراً مركزياً في تحسين الأداء الرياضي والتعامل مع مواقف الضغط والتوتر. فمثلاً، الرياضي الذي يتمتع بمهارات التركيز والانتباه يستطيع توجيه انتباهه إلى الأهداف المهمة وتجاهل المشتتات، مما ينعكس على دقة الأداء. كما أن مهارة ضبط القلق والانفعالات تُساعد على الحفاظ على الهدوء في المواقف الحاسمة، مما يُمكن الرياضي من اتخاذ قرارات عقلانية وسريعة.

أما التكيف مع الضغط، فيُعد من أصعب التحديات التي تواجه الرياضيين، لا سيما في البطولات الكبرى. وهنا تُظهر المهارات النفسية أهميتها، إذ أثبتت الدراسات أن الرياضيين الذين تلقوا تدريباً نفسياً منتظماً يكونون أكثر قدرة على التكيف مع القلق والضغط النفسية، وأقل عرضة للانهايار الذهني أثناء المنافسة. (Hanton et al., 2015, p. 251) كذلك، تُسهم هذه المهارات في تقليل الإصابات الناتجة عن التوتر، وتحسين المزاج العام، والحفاظ على الدافعية على مدار الموسم الرياضي (الشاذلي، 2021، ص. 123)

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز و الثقة بالنفس

الفصل الثاني: دافعية الانجاز والثقة بالنفس

تمهيد

تُعَدُّ دافعية الإنجاز والثقة بالنفس من أبرز العوامل النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي للاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، وخاصة في كرة القدم التي تتطلب مهارات بدنية ونفسية عالية المستوى. دافعية الإنجاز تمثل الدافع الداخلي الذي يدفع الفرد إلى تحقيق الأهداف والتفوق على الذات، وهي المحرك الأساسي الذي يحفز اللاعب على بذل الجهد المستمر والسعي نحو النجاح وتحقيق التفوق في المباريات. أما الثقة بالنفس فهي الإيمان بقدرات الفرد وإمكانياته، مما ينعكس إيجابياً على أدائه الرياضي من خلال تقليل القلق وزيادة التركيز وتحسين اتخاذ القرارات تحت الضغط. وتتداخل هاتان الخاصيتان النفسيتان بشكل وثيق، حيث تُعزز دافعية الإنجاز الثقة بالنفس، والعكس صحيح، مما يخلق حالة ذهنية إيجابية تهيئ اللاعب لتحقيق أفضل أداء ممكن. وبناءً على ذلك، فإن فهم أبعاد دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وأثرهما على اللاعبين يعد أمراً ضرورياً لتطوير البرامج التدريبية والنفسية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق النجاحات الفردية والجماعية.

2- تعريف دافعية الإنجاز:

دافعية الإنجاز هي الحافز الذي يدفع الفرد إلى السعي لتحقيق النجاح والتفوق في مجاله، وهي عنصر نفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعي نحو تحسين الأداء الرياضي وتجاوز القيود الشخصية. في السياق الرياضي، تشير دافعية الإنجاز إلى رغبة الرياضي في تحسين أدائه، وتحقيق نتائج أفضل، وتجاوز الصعوبات التي قد تواجهه أثناء التدريب أو المنافسة. يتم تحفيز الرياضيين من خلال أهداف واضحة، دعم داخلي من الذات، أو مكافآت خارجية، مثل الجوائز أو الاعتراف الاجتماعي. (Deci & Ryan, 2000, p. 71)

دافعية الإنجاز في الرياضة لا تقتصر على الفوز فقط، بل تشمل أيضًا الرغبة في تحسين الأداء الفردي، التغلب على التحديات، وتحقيق التقدم المستمر في المهارات الرياضية. إنها القوة التي تحفز الرياضي على الاستمرار في التدريب بجدية والقيام بكل ما هو ممكن للوصول إلى أعلى مستويات الأداء. (Weinberg & Gould, 2019, p. 84)

2-1 مكونات دافعية الإنجاز:

دافعية الإنجاز يمكن أن تنقسم إلى نوعين رئيسيين:

2-1-1 الدافعية الداخلية: وهي الحافز الذي يأتي من داخل الفرد، مثل الرغبة في تحسين الذات أو التمتع باللعب. الرياضيون الذين يمتلكون دافعية داخلية غالبًا ما يكونون أكثر استمرارية ورضا في ممارستهم للرياضة، حيث يعتبرون الأداء الجيد والإنجازات الشخصية المكافأة الرئيسية لهم.

مكونات الدافعية الداخلية:

التمتع بالنشاط: الرياضيون الذين يشعرون بالمتعة في المشاركة في الأنشطة الرياضية لديهم دافعية داخلية قوية. الرياضة بالنسبة لهم ليست مجرد وسيلة للوصول إلى هدف مادي، بل هي مصدر إشباع شخصي. (Deci & Ryan, 2000, p. 229)

التحدي الذاتي: الرياضيون الذين يسعون لتحدي أنفسهم وتحقيق التحسين المستمر في مهاراتهم الرياضية يعبرون عن دافعية داخلية. هذا التحدي الذاتي يمكن أن يكون موجهًا نحو تحقيق أهداف صعبة أو تحسين الأداء الشخصي.

التعلم والنمو: الرياضيون الذين يقدرّون التعلم والتطور المستمر في مجالات الرياضة، مثل تحسين التقنيات أو اكتساب مهارات جديدة، يتمتعون بدافعية داخلية. يشمل ذلك السعي لتحسين النفس أو الأداء، وهو مكافأة ذاتية غير مرتبطة بمكافآت خارجية.

الدافعية الداخلية تؤدي إلى الاستمرار في التدريب والالتزام على المدى الطويل، حيث أن الرياضيين الذين يمتلكون هذه الدافعية غالبًا ما يكونون أكثر مرونة في مواجهة التحديات ويستمتعون في التعلم والتطور. (Weinberg & Gould, 2019, p. 56)

2-1-2 الدافعية الخارجية : وهي الحافز الذي يأتي من العوامل الخارجية، مثل المكافآت المادية (الجوائز، المال) أو التقدير الاجتماعي (الشهرة، الإعجاب). الرياضيون الذين يعتمدون على الحوافز الخارجية قد يكونون أقل استمرارية إذا لم تكن هناك مكافآت خارجية.

تعتبر دافعية الإنجاز حجر الزاوية في تعزيز الأداء الرياضي، حيث تؤثر بشكل مباشر على مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي خلال التدريب والمنافسات. كلما كانت الدافعية أقوى، كان الأداء أفضل. (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008, p. 150)

مكونات الدافعية الخارجية:

المكافآت المادية: مثل الجوائز المالية، المكافآت أو الهدايا التي تقدمها الأندية أو المنظمات الرياضية للرياضيين بعد تحقيق إنجازات محددة. المكافآت المادية تشكل دافعًا خارجيًا قويًا، حيث يبحث الرياضي عن تحقيق الأهداف من أجل الحصول على هذه المكافآت.

التقدير الاجتماعي: يشمل الاعتراف بالإنجازات الرياضية من قبل الجمهور أو وسائل الإعلام أو المجتمع الرياضي. الشهرة والتقدير يمكن أن يكونا عاملاً محفزًا قويًا للرياضيين، حيث يسعون لتحقيق نجاحات كبيرة ليحفظوا بالاهتمام والاعتراف من الآخرين.

الضغط والتوقعات: في بعض الحالات، قد يشمل دافع الرياضي لتحقيق النجاح الاستجابة للضغوط المتزايدة من المدربين، الفرق، أو العائلة. قد يكون اللاعب مدفوعًا لتقديم أداء جيد لكي يلبي التوقعات العالية أو يتجنب العقوبات.

الدافعية الخارجية يمكن أن تكون فعالة في تحفيز الرياضيين على تحقيق الأهداف في المدى القصير، لكن على المدى الطويل قد تؤدي إلى تراجع الاهتمام بالرياضة إذا كانت المكافآت الخارجية هي الحافز الوحيد. (Ryan & Deci, 2000, p. 60)

2-2 الفرق بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية:

الدافعية الداخلية: تتعلق بالأسباب الداخلية مثل الاستمتاع بالنشاط الرياضي، والتحدي الشخصي، والنمو الذاتي.

الدافعية الخارجية: تتعلق بالحوافز والجوائز التي تأتي من الخارج، مثل المكافآت المالية أو التقدير الاجتماعي.

إن الدافعية الداخلية تدعم التزامًا طويل الأمد واستمرارية في الأداء الرياضي، بينما يمكن أن تكون الدافعية الخارجية أكثر فاعلية في تحفيز الرياضيين في المواقف التي تتطلب مكافآت ملموسة أو تقدير اجتماعي. (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008, p. 188)

2-3 النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

دافعية الإنجاز في الرياضة يمكن تفسيرها من خلال مجموعة من النظريات النفسية التي تساعد على فهم العوامل التي تحفز الأفراد لتحقيق أهدافهم في مجال الرياضة. من أبرز هذه النظريات نظرية الأهداف و نظرية التوقع - القيمة . سنستعرض في هذا القسم شرحًا لكل منهما، مع تسليط الضوء على كيفية تطبيقها في سياق الرياضة.

2-3-1 نظرية الأهداف (Goal Theory)

نظرية الأهداف تركز على كيفية تأثير أهداف الفرد في تحديد دافعيته وأدائه. وفقًا لهذه النظرية، ينظر الأفراد إلى أهدافهم بطرق مختلفة، والتي يمكن أن تؤثر على سلوكهم وتوجهاتهم في الرياضة.

مكونات نظرية الأهداف:

أ- **الهدف التقدمي (Mastery Goal):** يشير إلى الرغبة في تحسين الذات وتطوير المهارات، بغض النظر عن مقارنة الأداء مع الآخرين. الرياضيون الذين يتبعون هذا النوع

من الأهداف يسعون لتحسين أدائهم الشخصي وتحقيق التطور الذاتي. هؤلاء اللاعبون غالبًا ما يكونون أكثر استمرارية ومرونة، حيث تزداد دافعتهم عند الشعور بالتقدم المستمر.

ب- الهدف التنافسي (Performance Goal): يتمثل في محاولة التفوق على الآخرين وتحقيق نتائج أفضل مقارنةً بزملائهم. الرياضيون الذين يتبنون هذا النوع من الأهداف يكونون أكثر تحفيزًا عندما يحققون نتائج متفوقة على الآخرين، ولكنهم قد يعانون من انخفاض الدافعية في حال لم يحققوا أداءً يتفوق على غيرهم.

النظرية تفترض أن الرياضيين الذين يحددون أهدافًا تقدمية بشكل أكبر يكونون أكثر استعدادًا لتحمل التحديات وتحقيق نجاح طويل الأمد، بينما قد يؤدي التركيز المفرط على الأهداف التنافسية إلى زيادة مستويات التوتر والقلق. (Nicholls, 1989, p. 214)

2-3-2 نظرية التوقع - القيمة (Expectancy-Value Theory)

نظرية التوقع - القيمة، التي وضعها جون إيدوارد أتكينسون، تفسر دافعية الإنجاز بناءً على عاملين رئيسيين: التوقعات و القيمة. هذه النظرية تقترح أن الرياضيين سيبدلون جهدًا أكبر إذا كانوا يتوقعون النجاح في المهمة (التوقعات) وكانوا يعتقدون أن النجاح سيعود عليهم بمكافآت أو نتائج قيمة (القيمة)

مكونات نظرية التوقع: القيمة نظرية التوقع - القيمة، التي وضعها جون إيدوارد أتكينسون، تفسر دافعية الإنجاز بناءً على عاملين رئيسيين: التوقعات و القيمة. هذه النظرية تقترح أن الرياضيين سيبدلون جهدًا أكبر إذا كانوا يتوقعون النجاح في المهمة (التوقعات) وكانوا يعتقدون أن النجاح سيعود عليهم بمكافآت أو نتائج قيمة (القيمة)

أ- التوقعات (Expectancy): تشير إلى مدى اعتقاد الفرد في قدرته على النجاح في مهمة معينة. إذا كان الرياضي يعتقد أنه قادر على النجاح في المنافسة أو المهمة الرياضية، فإنه سيكون أكثر دافعية للمشاركة فيها.

ب- **القيمة (Value)**: تشير إلى مدى أهمية الرياضي للهدف أو النشاط الرياضي، سواء كان لتحقيق مكافآت خارجية (مثل الجوائز أو الشهرة) أو لتحقيق مكافآت داخلية (مثل الشعور بالإنجاز أو الرضا الذاتي). الرياضيون الذين يرون في الرياضة نشاطاً ذا قيمة كبيرة، سواء من حيث المكافآت الخارجية أو الذاتية، يميلون إلى تكريس المزيد من الجهد والوقت في التدريب والمنافسات.

وفقاً لهذه النظرية، إذا كان الرياضي يعتقد أنه قادر على النجاح في مهمة معينة وكان يعتقد أن النجاح سيعود عليه بمكافآت قيمة، فإن دافعيته ستكون عالية وسيبذل جهده لتحقيق النجاح. من ناحية أخرى، إذا كانت التوقعات منخفضة أو إذا كانت القيمة ضعيفة، فإن دافعية الإنجاز ستكون أقل.

(Atkinson, 1964, p. 103).

2-3-3 نظرية التوقعات – الفعالية الذاتية (Self-Efficacy Theory)

نظرية الفعالية الذاتية، التي وضعها ألبيرت باندورا، تركز على مدى إيمان الفرد بقدرته على النجاح في المهمة. تعتبر الفعالية الذاتية مكوناً أساسياً في دافعية الإنجاز، حيث أن الرياضي الذي يعتقد بقدرته على النجاح في نشاط رياضي سيكون أكثر دافعية لتحقيق أهدافه الرياضية.

مكونات نظرية الفعالية الذاتية:

أ- **الإيمان بالقدرة على النجاح**: إذا كان الرياضي يعتقد أنه قادر على النجاح في المهمة، فسيكون لديه دافع قوي للمشاركة في النشاط الرياضي بشكل مستمر.

ب- **النجاح السابق**: يعتبر النجاح السابق عاملاً قوياً في تعزيز الفعالية الذاتية، حيث أن الانتصارات السابقة تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وزيادة الدافعية.

ج - الدعم الاجتماعي: الدعم من المدربين، الأصدقاء، وزملاء الفريق يعزز من الثقة بالنفس والفعالية الذاتية، مما يزيد من الدافعية لتحقيق النجاح.

الرياضيون الذين يملكون مستوى عالٍ من الفعالية الذاتية يتوقعون النجاح ويكونون أكثر استعدادًا للقتال من أجل تحقيق أهدافهم الرياضية، بينما الرياضيون الذين يعانون من ضعف الفعالية الذاتية قد يشعرون بالاستسلام في مواجهات صعبة. (Bandura, 1997, p. 33)

2-4 العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين:

دافعية الإنجاز هي عامل أساسي في تحقيق النجاح الرياضي، حيث تؤثر في كيفية تعامل اللاعبين مع التحديات الرياضية ودرجة التزامهم بالتدريب والتحصيل. وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، سواء كانت هذه العوامل ذات طابع داخلي أو خارجي. سنستعرض في هذا القسم أبرز العوامل التي تؤثر في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

2-4-1 العوامل النفسية (الداخلية):

تتمثل العوامل النفسية في مجموعة من العوامل الذاتية التي تؤثر على توجهات اللاعب نحو تحقيق الأهداف الرياضية. وتشمل هذه العوامل:

الفعالية الذاتية: وهي إيمان اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح في مهمة معينة. لاعب ذو فعالية ذاتية عالية سيكون أكثر دافعية لتحقيق أهدافه الرياضية، حيث يعتقد أنه قادر على النجاح في مواجهة التحديات. باندورا (1997) يشير إلى أن اللاعبين الذين يعتقدون في قدرتهم على النجاح يحققون أداءً أفضل ويستمرون في مواجهة التحديات بمرونة أكبر. (Bandura, 1997, p. 34).

الثقة بالنفس: تشكل الثقة بالنفس أحد العوامل الجوهرية في دافعية الإنجاز. لاعب واثق من قدراته يكون أكثر استعدادًا للقيام بالمجهود اللازم لتحقيق أهدافه، سواء على صعيد التدريب أو المباريات.

الاستقلالية والتحكم الداخلي: الرياضي الذي يشعر بأنه يسيطر على مسار تدريبه وأدائه يكون أكثر تحفيزًا. السيطرة الذاتية تدعم دافعية الإنجاز، حيث أن اللاعبين الذين يتحكمون في تدريبهم وأهدافهم يظلون أكثر حماسة (Ryan & Deci, 2000, p. 75).

2-4-2 العوامل الاجتماعية والداعمة (الخارجية):

التقدير الاجتماعي والمكافآت: التقدير من قبل المدربين، الفريق، والمجتمع الرياضي يشكل عاملاً خارجياً مهماً في دافعية الإنجاز. المكافآت، سواء كانت معنوية مثل الإشادة أو مادية مثل الجوائز المالية، تعتبر محفزات قوية للاعبين لتحقيق المزيد من الإنجازات.

دعم المدربين والعائلة: دور المدربين والعائلة في تحفيز اللاعبين لا يمكن تجاهله. المدرب الذي يوفر الدعم المعنوي ويوجه لاعبيه نحو أهداف واضحة يمكن أن يعزز من دافعية الإنجاز لديهم. كذلك، دعم العائلة والمقربين يعزز من الالتزام والتحفيز للرياضة (Weinberg & Gould, 2019, p. 172).

التوقعات الاجتماعية: التوقعات التي يضعها المجتمع الرياضي (مثل الفرق أو الأندية) قد تؤثر بشكل كبير على دافعية اللاعب. اللاعبون الذين يواجهون توقعات عالية من الفريق أو النادي قد يشعرون بتحفيز أكبر لتحقيق الأهداف المرجوة، ولكن في بعض الأحيان قد يؤدي هذا الضغط إلى التوتر وقلق الأداء.

2-4-3 العوامل المتعلقة بالأهداف والتحديات:

تحديد الأهداف: وجود أهداف واضحة ومحددة يمكن أن يزيد من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. الرياضيون الذين يحددون أهدافاً قصيرة وطويلة المدى تكون لديهم دافعية أكبر

للعمل بجدية لتحقيق هذه الأهداف. ومن المهم أن تكون الأهداف تحديًا واقعيًا، حيث يمكن أن يؤدي تحديد أهداف غير قابلة للتحقيق إلى الشعور بالإحباط (Locke & Latham, 2002, p. 705)

تحديات الأداء: اللاعبون الذين يستمتعون بتحديات الأداء الرياضي يكونون أكثر دافعية للمشاركة في الأنشطة الرياضية. التحديات الرياضية تساعد في تحسين الأداء وتنمية المهارات، كما أنها تدعم شعور الرياضي بالإنجاز عند النجاح في التغلب على هذه التحديات.

2-4-4 العوامل البيئية

البيئة التدريبية: بيئة التدريب تلعب دورًا حاسمًا في تحفيز اللاعبين. بيئة تشجع على المنافسة البناءة، التحدي، والدعم الاجتماعي تساهم في رفع دافعية الإنجاز لدى الرياضيين. في المقابل، بيئة تدريب سلبية قد تؤدي إلى تراجع الدافعية والأداء.

توافر الموارد: توفر الأدوات والمرافق الرياضية المناسبة والتدريب عالي الجودة يمكن أن يزيد من دافعية اللاعبين لتحقيق الأهداف. اللاعب الذي يمتلك الأدوات والموارد اللازمة للتدريب يكون أكثر تحفيزًا للمشاركة وتحقيق الإنجازات.

2-4-5 التحفيز المعنوي

التحفيز الذاتي: في بعض الأحيان، يعتمد اللاعبون على تحفيزهم الذاتي لتحقيق النجاح، خاصة في الفترات التي تقتصر فيها البيئة الخارجية للدعم. التحدث مع الذات بشكل إيجابي يمكن أن يعزز من دافعية الإنجاز لدى اللاعب ويشجعه على تقديم أفضل أداء.

الإلهام والتحفيز من النماذج القدوة: بعض الرياضيين ينجذبون إلى النماذج الرياضية القدوة مثل لاعبي كرة القدم المشهورين، مما يعزز من دافعتهم لتحقيق النجاح. رؤية نجاحات الآخرين تلهم اللاعبين وتدفعهم إلى السعي لتحقيق أهداف مماثلة.

2-5 ارتباط الدافعية بالأداء الرياضي

الدافعية هي المحرك الأساسي وراء سلوكيات الرياضيين في التدريب والمنافسات، وهي تعد أحد العوامل الجوهرية التي تؤثر في الأداء الرياضي. يتمثل الارتباط بين الدافعية والأداء الرياضي في عدة جوانب من حيث تأثير الدافعية على استمرارية التدريب، تحسين المهارات، وتحقيق الأمثل للأهداف الرياضية.

2-5-1 الدافعية وأداء التدريب

الدافعية تلعب دورًا كبيرًا في استمرار الرياضي في التدريب وتحقيق أفضل أداء ممكن. الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الدافعية يظهرون التزامًا أكبر تجاه برامج التدريب، ويضعون أهدافًا طموحة لتحسين قدراتهم البدنية والفنية. بالمقابل، الرياضيون الذين يعانون من انخفاض في دافعتهم قد يواجهون صعوبة في الاستمرار في التدريب بشكل منتظم، مما يؤدي إلى تراجع الأداء في المنافسات. لذلك، يمكن القول أن الدافعية القوية تزيد من فرص تحقيق الأداء العالي في التدريب. (Deci & Ryan, 2000, p. 58)

2-5-2 الدافعية وأداء المباريات والمنافسات

الدافعية تؤثر بشكل واضح في قدرة الرياضي على تقديم أفضل ما لديه في المنافسات. الرياضيون الذين يشعرون بالتحفيز الداخلي والخارجي يسعون إلى التفوق وتقديم أفضل أداء في المباريات، خاصةً عندما يكون لديهم أهداف واضحة ومحددة. في المقابل، انخفاض الدافعية يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء في المباريات، ويزيد من احتمالية الشعور بالهزيمة أو الخسارة، ما قد يترتب عليه تراجع في الثقة بالنفس وفقدان التركيز. (Weinberg & Gould, 2019, p. 163).

2-5-3 الدافعية والأداء تحت الضغط

الدافعية تلعب دورًا حاسمًا في قدرة الرياضي على الأداء تحت الضغط. في المنافسات الرياضية، وخاصة في المراحل الحاسمة أو في الظروف التي تتسم بالضغط النفسي، فإن الرياضي الذي يمتلك دافعية عالية يتمكن من التركيز على هدفه وتجاوز الصعوبات التي قد تطرأ. أما الرياضي الذي يعاني من ضعف الدافعية فقد يواجه صعوبة في التركيز، مما قد يؤثر سلبيًا على أدائه في المواقف الصعبة. النظرية النفسية تشير إلى أن الرياضيين ذوي الدافعية العالية يكونون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط)

(Gould & Udry, 1994, p. 245).

2-5-4 الدافعية والتعامل مع الفشل

الدافعية تؤثر أيضًا في كيفية تعامل اللاعبين مع الفشل أو الهزيمة. الرياضي الذي يتمتع بدافعية قوية يرى الفشل كفرصة للتعلم والتحسين، مما يعزز من أدائه في المستقبل. أما الرياضي الذي يعاني من ضعف الدافعية قد يرى الفشل كعائق ويقلل من تقديره لقدرته على النجاح، مما ينعكس سلبيًا على أدائه في المستقبل. لذا، يمكن اعتبار الدافعية عاملاً رئيسيًا في التكيف مع الفشل وتحويله إلى دافع للنجاح. (Dweck, 2006, p. 49)

2-5-5 الدافعية وتحقيق الأهداف الرياضية

الدافعية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتحقيق الأهداف الرياضية. الرياضي الذي يمتلك دافعًا قويًا، سواء كان داخليًا (حب للرياضة، تحقيق الذات) أو خارجيًا (جوائز، تقدير من المدربين)، يكون أكثر استعدادًا للعمل بجدية لتحقيق أهدافه. تحديد الأهداف بشكل دقيق ومناسب يعزز من مستوى الدافعية، حيث أن الرياضيين الذين يعملون نحو أهداف واضحة يكونون أكثر قدرة على إدارة التحديات التي يواجهونها خلال مسيرتهم الرياضية. هذه الأهداف تلعب دورًا محوريًا في توجيه دافعية الرياضي نحو تحقيق أداء متميز

(Locke & Latham, 2002, p. 707).

2-5-6 الدافعية وتحفيز الأداء العقلي

الدافعية ليست محصورة في الأداء البدني فحسب، بل تشمل أيضًا الأداء العقلي. الرياضيون الذين يتمتعون بدافعية عالية غالبًا ما يميلون إلى استخدام تقنيات الإعداد الذهني مثل التصور العقلي، الحديث الذاتي الإيجابي، أو التحكم في القلق، مما يعزز من أدائهم العقلي في مواقف الضغط. هذه الاستراتيجيات تساعد الرياضيين على تحسين تركيزهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، ما ينعكس إيجابيًا على الأداء العام

(Gould, 2002, p. 105)

2-6 الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي الإيمان بقدرة الفرد على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح في المهام الموكلة إليه، سواء في الحياة اليومية أو في السياق الرياضي. في الرياضة، تعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين في التدريب والمنافسات. في السياق الرياضي، تشير الثقة بالنفس إلى إيمان اللاعب بقدرته على تحقيق النجاح الرياضي، سواء كان ذلك في تنفيذ مهارات معينة أو في تحقيق نتائج إيجابية في المباريات.

الثقة بالنفس في الرياضة يمكن أن تكون عاملاً محورياً في تحسين الأداء الرياضي، حيث يُعتبر الرياضي الذي يمتلك ثقة عالية في نفسه أكثر قدرة على التركيز، اتخاذ القرارات المناسبة، والنجاح في التغلب على الضغوط النفسية خلال المنافسات. إذ يُظهر اللاعب الواثق من نفسه عادة استعداداً أكبر لتحمل التحديات، ويظهر استقراراً نفسياً أكبر أثناء المواقف المرهقة التي قد يواجهها أثناء المباريات (Feltz, 1988, p. 305)

الثقة بالنفس في السياق الرياضي لا تقتصر فقط على الشعور العام بالقدرة على النجاح، بل تشمل أيضاً القدرة على السيطرة على المشاعر والعواطف أثناء الأداء، وتجنب الشكوك الذاتية التي قد تؤثر سلباً على الأداء. تكون الثقة بالنفس أكثر أهمية في الرياضات التي تتطلب أداءً عالياً تحت الضغط، مثل كرة القدم، حيث يتعين على اللاعب اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة في ظل وجود تحديات كبيرة.

على سبيل المثال، لاعب كرة القدم الذي يثق في قدراته على تنفيذ ضربات الجزاء بنجاح سيكون أكثر قدرة على الحفاظ على هدوئه والتركيز على هدفه، مقارنةً بلاعب يعاني من قلة الثقة بالنفس الذي قد يعاني من القلق والتردد في نفس المواقف (Vealey, 2001, p. 49)

2-7-7 الثقة العامة والثقة الخاصة بالأداء

في السياق الرياضي، يتم تمييز نوعين من الثقة بالنفس الثقة العامة و الثقة الخاصة بالأداء . هذان النوعان من الثقة يرتبطان ارتباطاً وثيقاً، لكنهما يختلفان في كيفية تأثيرهما على سلوك الرياضي وأدائه.

2-7-1 الثقة العامة (General Self-Confidence)

تشير إلى الإيمان العام بقدرة الفرد على التعامل مع مختلف التحديات في الحياة بشكل عام، سواء كانت في المجال الرياضي أو في جوانب أخرى من الحياة. هي شعور داخلي بالقدرة على النجاح في مواقف متعددة ومتنوعة، وتتمثل في تصور الشخص لقدرته على النجاح في بيئات أو مهام مختلفة، من دون أن تكون محددة بنوع معين من النشاط.

الرياضي الذي يمتلك ثقة عامة عالية يشعر بالقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة التي يواجهها في حياته اليومية، بما في ذلك التدريب، المنافسات، والتفاعلات الاجتماعية. يتميز هؤلاء الأفراد بأنهم يتخذون قرارات أكثر ثقة ويظهرون عادة مرونة أكبر في مواجهة الصعوبات. لكن، من المهم ملاحظة أن الثقة العامة لا ترتبط بالضرورة بقدرة الفرد على أداء مهام رياضية محددة بشكل مباشر، بل ترتبط بتصوراته الذاتية العامة حول قدراته (Bandura, 1997, p. 41)

2-7-2 الثقة الخاصة بالأداء (Self-Confidence in Performance)

تشير إلى الإيمان بقدرة الفرد على النجاح في مهام محددة أو أداء أنشطة رياضية معينة. في السياق الرياضي، هذه الثقة تتعلق بقدرة الرياضي على تنفيذ المهارات الرياضية المحددة، مثل القدرة على تسجيل هدف في كرة القدم، أداء تمرين معين في الجمباز، أو إتمام سباق بسرعة معينة.

الثقة الخاصة بالأداء تعتبر أكثر تحديداً من الثقة العامة، حيث إنها تتعلق فقط بالجوانب التي تمارس بشكل مباشر في الرياضة. الرياضي الذي يمتلك ثقة عالية في أدائه الرياضي سيكون أكثر استعداداً للتركيز وتنفيذ المهارات المطلوبة بثقة أكبر. هذه الثقة تؤثر بشكل مباشر على الأداء، حيث أن الرياضي الذي يشعر بالثقة في مهاراته الرياضية غالباً ما يحقق نتائج أفضل أثناء المنافسات. (Vealey, 2001, p. 51)

2-7-3 الفرق بين الثقة العامة والثقة الخاصة بالأداء

التركيز: الثقة العامة هي ثقة شاملة تتعلق بالقدرة على مواجهة الحياة بشكل عام، في حين أن الثقة الخاصة بالأداء تركز بشكل خاص على المهارات والأداء في مجال رياضي معين.

المجال: الثقة العامة قد تشمل العديد من المجالات (مثل العمل أو العلاقات الاجتماعية) ولا تقتصر على المجال الرياضي، بينما الثقة الخاصة بالأداء تقتصر على القدرة على أداء المهام الرياضية بنجاح.

التأثير على الأداء: الثقة الخاصة بالأداء لها تأثير مباشر وواضح على الأداء الرياضي، حيث أنها تدفع الرياضي نحو تحقيق النجاح في مهمات رياضية محددة، بينما الثقة العامة قد تؤثر بشكل غير مباشر، من خلال تعزيز الدافعية والمرونة النفسية في مواجهة التحديات. (Bandura, 1997, p. 42)

التفاعل بين النوعين

من المهم أن نلاحظ أن الثقة العامة و الثقة الخاصة بالأداء قد تتداخل وتؤثر على بعضهما البعض. على سبيل المثال، الرياضي الذي يمتلك ثقة عامة عالية قد يطور أيضاً ثقة خاصة بالأداء قوية في مجال رياضي معين، وذلك لأن شعوره العام بالقدرة على التعامل مع التحديات قد يعزز ثقته في مهاراته الرياضية. بالمقابل، الرياضي الذي يحقق نجاحات متكررة في مجاله الرياضي قد يعزز ثقته العامة بنفسه.

2-8 مصادر الثقة بالنفس حسب نظرية باندورا:

نظرية الأداء الذاتي (Self-Efficacy) لباندورا، والتي تركز على كيفية تأثير الثقة بالنفس على سلوك الأفراد، تُعد من أبرز النظريات في فهم الديناميكيات النفسية المتعلقة بالثقة بالنفس. وفقاً لباندورا (1997)، الثقة بالنفس أو القدرة الذاتية (Self-Efficacy) هي إيمان الشخص بقدرته على تحقيق النجاح في مهمة معينة أو في مواجهة تحدٍ. في سياق الرياضة، هذه الثقة تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين في المواقف المختلفة.

باندورا حدد أربعة مصادر رئيسية لبناء الثقة بالنفس أو تحسينها، وهي كما يلي:

2-8-1 التجربة المباشرة للأداء الناجح (Mastery Experiences)

تعتبر من أقوى مصادر الثقة بالنفس. عندما يحقق الشخص النجاح في مهمة معينة، فإنه يبني شعوراً بالقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية. في الرياضة، كلما تمكن اللاعب من تنفيذ مهاراته بنجاح (مثل تسجيل هدف في كرة القدم أو اجتياز مرحلة في سباق) يعزز ثقته في قدرته على تكرار النجاح في المستقبل.

التجارب الناجحة تُعد الأكثر تأثيراً في بناء الثقة بالنفس، لأنها توفر دليلاً ملموساً على القدرة الذاتية. من جانب آخر، فإن الفشل في المهام قد يؤدي إلى تقليل هذه الثقة، إلا إذا تم تفسير الفشل على أنه فرصة للتعلم والنمو. (Bandura, 1997, p. 80)

2-8-2 التجربة بواسطة الآخرين (Vicarious Experiences)

هي مصدر آخر مهم لبناء الثقة بالنفس، وهي تحدث عندما يرى الشخص شخصاً آخر ينجح في مهمة أو أداء رياضي معين. إذا تمكن الشخص من رؤية الآخرين (مثل زملائه الرياضيين) ينجحون في أداء مهمة، فإنه يعزز شعوره بأن هذا النجاح يمكن أن يتحقق أيضاً بالنسبة له. هذه التجارب تعزز الثقة بالنفس، خاصة عندما يكون الشخص الذي يشاهده يشبهه في القدرات أو في خلفيته الرياضية.

في الرياضة، مشاهدة الرياضيين الآخرين الناجحين أو الذين يواجهون تحديات مشابهة قد تدفع اللاعبين إلى الإيمان بقدرتهم على النجاح في ظروف مشابهة (Schunk, 1989, p. 105).

2-8-3 الإقناع الاجتماعي (Social Persuasion)

يشير إلى التأثيرات الاجتماعية أو النفسية التي يمكن أن تزيد من الثقة بالنفس، مثل التحفيز من المدربين، الزملاء، أو أفراد العائلة. عندما يُشجع الشخص من قبل آخرين ويُخبر بأنه قادر على النجاح، فإن هذا يمكن أن يعزز من ثقته بقدراته. في الرياضة، يشمل هذا النوع من الإقناع الكلمات المشجعة من المدرب أو من الأصدقاء الرياضيين الذين يؤمنون بقدرة اللاعب على التفوق.

التشجيع الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي، خاصة إذا كان معززًا بالدعم العاطفي والإيجابي، ما يساعد الرياضيين على مواجهة تحدياتهم بثقة أكبر (Bandura, 1997, p. 85).

2-8-4 الاستجابة النفسية أو العاطفية (Physiological and Emotional States)

تتعلق بالحالة الجسدية والنفسية التي يمر بها الشخص أثناء قيامه بالمهمة أو التحدي. على سبيل المثال، إذا كان اللاعب يشعر بالقوة والطاقة أثناء التدريب أو المنافسة، فإن ذلك يعزز من ثقته في قدرته على الأداء الجيد. بالمقابل، إذا شعر بالقلق أو الإجهاد الشديد، قد يؤثر ذلك سلبًا على ثقته في نفسه.

التحكم في الاستجابة العاطفية والجسدية مثل القلق والتوتر يمكن أن يعزز من الثقة بالنفس. في الرياضة، تقنيات مثل الاسترخاء، التنفس العميق، أو التصور الذهني تساعد

اللاعبين على التحكم في مشاعرهم، مما يساهم في بناء الثقة بالذفس وتعزيز الأداء (Feltz & Lattimore, 1987, p. 125).

2-9 آثار قوة الثقة بالذفس على الأداء الرياضي:

الثقة بالذفس تُعتبر من العوامل النفسية الهامة التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي. يتجسد تأثير قوة أو ضعف الثقة بالذفس في كيفية تعامل الرياضي مع مختلف التحديات أثناء المنافسات أو التدريب، وقد تكون لها آثار إيجابية أو سلبية بناءً على مستوى هذه الثقة.

الثقة بالذفس العالية تعتبر قوة دافعة تساعد الرياضيين على تحقيق أداء عالٍ في المنافسات الرياضية. عندما يمتلك الرياضي ثقة عالية في نفسه، يشعر بالقدرة على النجاح في مختلف المواقف الرياضية، مما يعزز من أدائه ويؤثر إيجابياً على العديد من الجوانب النفسية والجسدية التي تساهم في الأداء الجيد. تتضمن هذه الآثار:

2-9-1 زيادة الدافعية: الرياضي الذي يثق في قدراته يكون أكثر تحفيزاً للعمل بجدية أثناء التدريب والتنافس. هذه الدافعية العالية تجعله يسعى باستمرار لتحقيق النجاح والتحسين في مهاراته.

2-9-2 القدرة على التحكم في الضغوط: في المواقف المرهقة أو أثناء الأوقات التي تتطلب اتخاذ قرارات سريعة، يمكن للثقة بالذفس العالية أن تساعد الرياضي في الحفاظ على الهدوء والتركيز، مما يقلل من تأثير القلق أو التوتر الذي قد يؤثر سلباً على الأداء.

2-9-3 تحقيق الأداء الأمثل: الدراسات أظهرت أن الرياضيين الذين يمتلكون ثقة بالذفس عالية يميلون إلى الأداء بمستوى أعلى، حيث أنهم يتحملون المخاطر ويسعون لتحقيق النجاح بدلاً من تجنب الفشل. يتصف هؤلاء الرياضيون بالمرونة النفسية والقدرة على الاستمرار رغم التحديات. (Vealey, 2001, p. 51)

2-9-4 التصور الذهني الإيجابي: الثقة بالنفس تؤثر أيضًا على استخدام تقنيات التصور الذهني بشكل إيجابي، حيث يستطيع الرياضي الذي يثق في نفسه أن يتخيل بشكل أفضل تحقيق النجاح أثناء المنافسات، مما يعزز الأداء الفعلي في الواقع.

2-10 آثار ضعف الثقة بالنفس على الأداء الرياضي

بالمقابل، فإن ضعف الثقة بالنفس قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الأداء الرياضي. الرياضي الذي يعاني من قلة الثقة بالنفس يميل إلى التفكير بشكل سلبي عن قدراته، مما يمكن أن ينعكس على أدائه في مجالات عديدة. تتضمن هذه الآثار:

2-10-1 القلق والتوتر الزائد: الرياضي الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس يعاني غالبًا من القلق المفرط قبل وأثناء المنافسات. هذا القلق قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وزيادة التفكير السلبي، مما يُضعف الأداء. القلق الزائد يمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة على المشاعر في المواقف الحاسمة، مثل اللحظات الحاسمة في المباراة.

2-10-2 التردد في اتخاذ القرارات: ضعف الثقة بالنفس يجعل الرياضي يتردد في اتخاذ القرارات أو في اتخاذ القرارات السريعة التي تتطلبها المواقف الرياضية. هذا التردد قد يؤدي إلى أخطاء في التنفيذ أو فقدان الفرص أثناء المباراة.

2-10-3 التأثير على المهارات الحركية: الدراسات أظهرت أن نقص الثقة بالنفس يمكن أن يؤثر على الأداء الجسدي والمهارات الحركية. الرياضي الذي يفتقر إلى الثقة قد يفقد القدرة على تنفيذ المهارات الرياضية بشكل دقيق أو فعال، ويظهر ذلك في الخوف من الفشل أو الأخطاء. (Feltz, 1988, p. 305)

2-10-4 التأثير على التحمل العقلي: الرياضي الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس قد يكون أكثر عرضة للتأثيرات النفسية السلبية مثل الاكتئاب أو اليأس في حال مواجهة تحديات صعبة. ضعف الثقة يقلل من القدرة على الاستمرار في المنافسة بعد تعرض اللاعب لخسارة أو صعوبة في الأداء.

2-11 دور الثقة بالنفس في التغلب على التحديات

قوة الثقة بالنفس لا تعني فقط الشعور بالقدرة على الأداء الجيد، بل إنها أيضًا تمنح الرياضي القوة للتغلب على الصعوبات والنكسات. عندما تكون الثقة بالنفس قوية، يصبح اللاعب أكثر قدرة على مواجهة الضغوطات النفسية والرياضية، مما يساعده على الاستمرار في تحسين أدائه حتى في وجه التحديات

(Bandura, 1997p. 95)

2-12 نتائج دراسات على تأثير الثقة بالنفس

العديد من الدراسات أكدت على العلاقة الإيجابية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي. على سبيل المثال، أظهرت دراسة لـ (Vealey (2001 أن اللاعبين الذين يمتلكون ثقة بالنفس عالية يظهرون استجابة نفسية أفضل وأداء رياضي أعلى من نظرائهم الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس. كما وجدت دراسة أخرى لباندورا (1997) أن الرياضيين الذين يؤمنون بقدرتهم على النجاح يكونون أكثر قدرة على تحفيز أنفسهم وتحقيق نتائج إيجابية.

2-13 استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين

تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين يعتبر أحد العوامل الرئيسية لتحسين الأداء الرياضي. فالرياضي الذي يمتلك ثقة قوية في نفسه يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، التحديات، والمواقف الصعبة أثناء التدريب والمنافسات. لتحقيق ذلك، هناك العديد من الاستراتيجيات النفسية التي يمكن استخدامها لزيادة مستويات الثقة بالنفس لدى اللاعبين في السياقات الرياضية المختلفة.

2-13-1 التصور الذهني (Mental Imagery)

هو إحدى تقنيات التحضير الذهني التي تساعد اللاعبين على تعزيز ثقتهم في أنفسهم. يتضمن التصور الذهني التخيل العقلي للنجاح وتحقيق الهدف، مما يساعد في تهيئة اللاعبين عقلياً لأداء المهام بشكل إيجابي. عندما يقوم اللاعب بتصور نفسه وهو ينفذ المهارة بنجاح أو يحقق هدفه في المباراة، فإن ذلك يعزز إيمانه بقدرته على تنفيذ هذه المهارات في الواقع.

استخدام التصور الذهني يساعد في تحسين التركيز، تقليل القلق، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال بناء صورة ذهنية إيجابية للأداء. (Weinberg, 2008, p. 145)

2-13-2 التغذية الراجعة الإيجابية (Positive Feedback)

تلعب دوراً أساسياً في بناء الثقة بالنفس. إذا حصل اللاعب على تغذية راجعة تشيد بأدائه أو بالجهود التي بذلها، فهذا يزيد من شعوره بالقدرة على النجاح. التشجيع من المدربين والزملاء بعد الأداء الجيد يعزز من تقدير الذات ويعطي اللاعب انطباعاً إيجابياً عن قدراته، مما يساهم في تحسين ثقته بنفسه.

علاوة على ذلك، من المهم أن تكون التغذية الراجعة متوازنة، بحيث تشمل الإشارة إلى النجاح والأداء الجيد مع توفير النصائح للتحسين في المجالات التي قد تحتاج إلى تطوير. هذا يساعد على تعزيز الثقة بالنفس دون الإفراط في التفاؤل أو الإحباط (Feltz, 1988, p. 310).

2-13-3 إعداد أهداف قابلة للتحقيق (Goal Setting)

يعد استراتيجية فعالة لتعزيز الثقة بالنفس. عندما يحدد اللاعب أهدافاً صغيرة وقابلة للتحقيق على المدى القصير، فإن تحقيق هذه الأهداف يعزز شعوره بالإنجاز ويزيد من إيمانه بقدرته على النجاح في الأهداف الأكبر. من خلال تحقيق الأهداف الصغيرة، يمكن للاعب بناء تجربة النجاح التي تعزز ثقته في نفسه تدريجياً.

يجب أن تكون الأهداف محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، وواقعية (SMART)، كما أن التقييم المستمر للتقدم نحو هذه الأهداف يعزز من دافعية اللاعب (Locke & Latham, 2002, p. 706).

2-13-4 تقنيات الاسترخاء والتحكم في القلق (Relaxation and Anxiety Control)

القلق والتوتر يمكن أن يكونا من أكبر العوامل التي تؤثر سلباً على الثقة بالنفس في الرياضة. استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل، أو الاسترخاء العضلي التدريجي يمكن أن يساعد اللاعب في التعامل مع القلق قبل وأثناء المباريات. عندما يتمكن اللاعب من التحكم في مشاعره وأفكاره السلبية، فإنه يعزز ثقته في نفسه وقدرته على التحكم في المواقف الرياضية الضاغطة.

تعلم كيفية التحكم في القلق بشكل فعال يعزز الثقة بالنفس ويمنع المشاعر السلبية مثل الخوف من الفشل أو القلق من الأداء الضعيف (Weinberg & Gould, 2014, p. 125).

2-13-5 تعزيز التفكير الإيجابي (Positive Self-Talk)

من الاستراتيجيات الفعالة في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين. يشمل ذلك تحفيز الذات وتوجيه الرسائل الإيجابية، مثل "أنا قادر على تحقيق ذلك"، أو "سأبذل قصارى جهدي". بدلاً من التفكير السلبي الذي يقلل من الثقة بالنفس، يعزز الحديث الذاتي الإيجابي الإيمان بالقدرة الذاتية ويشجع على الأداء الجيد.

يعمل الحديث الذاتي الإيجابي على تقليل تأثير الأفكار السلبية التي قد تسيطر على الذهن، ويعزز الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات الرياضية. (Gould, 2006, p. 47)

2-13-6 تعزيز الشعور بالتحكم في الأداء (Sense of Control)

من أهم العوامل التي تعزز الثقة بالنفس هي شعور الرياضي بأنه قادر على التحكم في أدائه .عندما يشعر اللاعب بأن لديه القدرة على التأثير في نتيجته، فإنه يصبح أكثر قدرة على التحفيز والمثابرة. يمكن للمدربين تعزيز هذا الشعور من خلال التوجيه الفعال في التدريب ومنح اللاعب فرصًا ليختبر قدراته في مواقف مختلفة.

التأكيد على التحكم الشخصي في الأداء يمنح اللاعبين الثقة بأنهم يستطيعون مواجهة المواقف الرياضية بفعالية.(Zimmerman, 2000, p. 71)

2-13-7 الممارسة المستمرة وبناء الخبرات (Practice and Experience)

ضرورية لتعزيز الثقة بالنفس. كلما تدرب اللاعب أكثر وأصبح أكثر إتقانًا لمهاراته الرياضية، كلما ازدادت ثقته في قدرته على أداء هذه المهارات في المباريات .الخبرة هي عامل رئيسي في بناء الثقة بالنفس؛ فكلما نجح اللاعب في تحقيق أهدافه خلال التدريب أو المباراة، كانت هذه التجارب بمثابة تعزيز داخلي يساهم في تحسين ثقته بنفسه.

التكرار والممارسة يساهمان بشكل كبير في جعل الرياضي يشعر بالتحكم والقدرة على الأداء العالي.(Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993, p. 368)

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

إن كل طالب باحث من خلال دراسته يسعى للتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من الأدوات والآليات المنهجية الدقيقة، وذلك بإتباع منهج علمي يتلاءم مع طبيعة الدراسة. وبما أن موضوع دراستنا يتناول "أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم"، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأنسب لهذا النوع من الدراسات، نظرًا لقدرته على دراسة الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل مكوناتها والعوامل المؤثرة فيها، دون تدخل من الباحث في المتغيرات المدروسة.

ويشمل هذا الفصل مجموعة من الخطوات المنهجية التي من شأنها تحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، حيث تم في البداية عرض الإجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة، والتي شملت المنهج المستخدم، ومجالات الدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وطريقة تصميمها وتقدير صدقها وثباتها، وكذا تحديد الإجراءات الميدانية المعتمدة في توزيع وجمع الاستبيانات.

وفي القسم الثاني من هذا الفصل، تم عرض وتحليل نتائج الدراسة من خلال المعالجة الإحصائية الدقيقة للبيانات المجمعة، مع مناقشتها في ضوء الأدبيات السابقة والدراسات المشابهة، بما يسمح بتقديم استنتاجات واقعية تدعم أو تفند فرضيات البحث، وتفتح آفاقًا لتوصيات عملية تسهم في تطوير الأداء النفسي لدى لاعبي كرة القدم، عبر تعزيز ممارسات الإعداد الذهني، ودوره في دعم دافعية الإنجاز والثقة بالنفس.

1- الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية تمهيدية لأي بحث ميداني، حيث تهدف إلى التحقق من مدى ملائمة الميدان المختار لإجراء الدراسة، وتقدير مدى صلاحية الأداة المستخدمة في جمع البيانات، إلى جانب التعرف على أهم الصعوبات والإشكالات التي قد تعترض الباحث أثناء التنفيذ الفعلي للدراسة الأساسية. ووفقاً لما أشار إليه "ماتيو جيدر" (Mattew Guider)، فإن الدراسة الاستطلاعية هي "دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتتم اللجوء إليها عندما تكون الظاهرة المدروسة جديدة، أو عندما تكون المعطيات والمعارف المتوفرة حولها قليلة وضعيفة (Guider, 2017, p. 44)

وعليه، فإن الدراسة الاستطلاعية تشكل المرحلة التمهيدية التي تساعد الباحث على تكوين تصور شامل ومبدئي حول الأبعاد الميدانية للدراسة، من خلال فحص مدى مناسبة الميدان، والتحقق من صلاحية أداة البحث من حيث وضوح العبارات وسهولة فهمها من طرف أفراد العينة، وتقدير الخصائص للأداة، من حيث الصدق والثبات، للتأكد من مدى ملاءمتها وفعاليتها في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة (عبد الرحمن عدس، 2011، ص. 156)

وانطلاقاً من هذه الأهداف، قمنا بإجراء زيارة ميدانية للنوادي الكروية المعنية بالدراسة والتي تشتمل ضمن أندية كرة القدم، وكان الغرض من هذه الزيارات كما يلي:

- جمع بعض المعلومات الميدانية الأساسية، مثل أوقات انطلاق التدريبات وطبيعة البرنامج التدريبي اليومي، والتي تسمح بتنظيم مواعيد تطبيق أداة البحث.
- الوقوف على الظروف العامة التي تحيط بالنوادي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المدرب واللاعبين، لاكتساب تصور أولي حول جدية الفرق في التعامل مع موضوع الإعداد الذهني.
- التعرف على الصعوبات المحتملة التي قد تعيق الباحث أثناء تطبيق الاستبيان، سواء كانت صعوبات تنظيمية، لغوية، أو متعلقة بتفاعل أفراد العينة.

- استطلاع مدى قدرة أفراد العينة (اللاعبين) على الاستجابة السلسة لأداة الدراسة، مع التأكد من وضوح العبارات والمصطلحات المستخدمة لغويًا ومفاهيميًا.
- تقدير الخصائص للأداة، خاصة من حيث الصدق الظاهري والثبات الداخلي للمقاييس المستخدمة، بهدف ضمان موثوقية النتائج المنتظرة.

وبناءً على نتائج هذه الزيارة الاستطلاعية، تم إجراء التعديلات الضرورية على بعض العبارات لضمان وضوحها ودقتها، كما تم التأكد من استعداد العينة للتفاعل الإيجابي مع الاستبيان، ما أتاح التمهيد الفعلي لتطبيق الدراسة الميدانية الأساسية.

1-1 مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية

تكوّنت عينة الدراسة الاستطلاعية من (25) لاعبًا، ينتمون إلى نادي مثالية تيغنيف، حيث تم توزيع (25) استبيانًا، وذلك بغرض اختبار مدى وضوح الأداة وصلاحياتها للتطبيق في الميدان. وبعد عملية الاسترجاع والتفريغ، تبين للطالب أن عدد الاستبيانات الصالحة بلغ (20) استمارة فقط، وذلك بعد استبعاد الاستمارات التي تضمنت أخطاء أو تلك التي لم تتم الإجابة فيها على بعض البنود، وهو ما يُعد كافيًا لإنجاز الدراسة الاستطلاعية وتحقيق أهدافها التمهيدية.

وقد تمكّن الطالب من خلال هذه العينة من الحصول على توافق مبدئي حول مدى استعداد النوادي الرياضية للمشاركة في الدراسة الأساسية، حيث قام بإجراء مقابلات استطلاعية مع مدربي الفرق، وقد سمحت هذه المقابلات باكتساب نظرة أولية عن واقع المتغيرات المدروسة، إضافة إلى استكشاف آراء الطاقم الفني حول السلوك النفسي والاجتماعي للاعبين، وهو ما ساهم في تعزيز الأسس الواقعية لتصميم الدراسة الأساسية.

1-2 الأسس العلمية للاختبارات المستعملة

اعتمد الطالب في هذه الدراسة على استبيان مقنن يتضمن ثلاثة محاور رئيسية هي: ممارسات الإعداد الذهني، دافعية الإنجاز، والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. ولضمان جودة الأداة واستنادًا إلى الأسس العلمية المعتمدة في إعداد الاختبارات الذهنية، تم التحقق من خصائصها من حيث الصدق، والثبات.

1-2-1 الصدق (Validity)

يشير الصدق إلى مدى قياس الأداة للمتغيرات التي وضعت لقياسها. ولتحقيق صدق المحتوى، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي، حيث أبدوا ملاحظاتهم حول ملاءمة البنود لكل محور من المحاور الثلاثة. كما تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال إجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة قوامها (20) لاعباً للمثالية من بلدية تيغنيف، بهدف التأكد من وضوح البنود وخلوها من الغموض. إضافة إلى ذلك، تم التأكد من صدق البناء النظري من خلال مطابقة كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه، بما ينسجم مع الإطار النظري للبحث (Anastasi & Urbina, 1997, p. 114).

1-2-2 الثبات (Reliability)

يعبر الثبات عن مدى استقرار الأداة عبر الزمن، أي إمكانية الحصول على نتائج متقاربة إذا تم إعادة تطبيقها في ظروف مماثلة. وقد تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الثبات الداخلي للاستبيان. حيث أظهرت النتائج أن معاملات الثبات لجميع المحاور كانت فوق القيمة المقبولة إحصائيًا (0.70)، مما يدل على درجة جيدة من الاتساق الداخلي (جابر، 2022، ص. 80)

1-3 التجربة الأساسية

بعد الانتهاء من المرحلة الاستطلاعية والتحقق من خصائص الأداة (الصدق والثبات)، باشر الطالب بتنفيذ التجربة الأساسية، والتي تمثلت في تطبيق أداة الدراسة (الاستبيان) على العينة الأساسية،

والبالغ عددها 80 لاعبًا من فرق كرة القدم ببلدية تيغنيف، وذلك بهدف جمع البيانات المتعلقة بمدى ممارستهم لتقنيات الإعداد الذهني، ومستوى دافعية الإنجاز والثقة بالذات لديهم.

ولتحقيق ذلك، قام الطالب بالتنسيق المسبق مع إدارات الأندية المحلية المتواجدة على مستوى بلدية تيغنيف، وتم تحديد المواعيد المناسبة لتوزيع الاستبيان داخل ملاعب التدريب أو أثناء الاجتماعات الفنية للفريق. وحرص الطالب على توفير الظروف المناسبة للإجابة من حيث الهدوء وعدم التشتت، كما تم توضيح الهدف من الدراسة بشكل مختصر للاعبين .

استغرقت عملية الإجابة على الاستبيان حوالي 15 إلى 20 دقيقة، وتمت متابعة اللاعبين بشكل فردي أو جماعي حسب ظروف كل فريق. كما سُمح للمشاركين بطرح الأسئلة لفهم أي عبارة غامضة قبل الإجابة. وتم جمع الاستبيانات فور الانتهاء من الإجابة ومراجعتها مبدئيًا للتأكد من اكتمالها وعدم وجود إجابات ناقصة.

بعد ذلك، تم إدخال البيانات إلى برنامج (SPSS الإصدار 23) من أجل القيام بالمعالجة الإحصائية وفق الأساليب المعتمدة في البحث، من حساب التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات، الانحرافات المعيارية، وتحليل الفروق بين المحاور.

الملاحظات العامة خلال التجربة:

- أظهر غالبية اللاعبين تعاوناً كبيراً في الإجابة على فقرات الاستبيان.
- بعض اللاعبين كانوا بحاجة إلى تبسيط بعض المفاهيم (مثل: التصور العقلي أو الحديث الذاتي)
- لم يتم تسجيل حالات انسحاب أو رفض للمشاركة.

4-1 الدراسة الميدانية

1-4-1 المنهج

نظراً لطبيعة الموضوع الذي يسعى إلى وصف وتحليل ممارسات الإعداد الذهني وانعكاسها على مهارات نفسية معينة، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، لكونه الأنسب في دراسة العلاقات بين الظواهر كما هي واقعية دون تدخل في المتغيرات، مع تحليل البيانات الكمية الناتجة عن استجابات أفراد العينة.

2-4-1 مجتمع وعينة الدراسة

يتكوّن مجتمع الدراسة من 80 لاعب كرة القدم ضمن أندية القسم هواة غرب بلدية تيغنيف، موزعة على الأندية بالشكل الآتي :

الأواسط	
40	فريق مثالية تيغنيف
40	فريق وفاق تيغنيف

3-4-1 متغيرات البحث

المتغير المستقل: ممارسات الإعداد الذهني

المتغير التابع: دافعية الانجاز والثقة بالنفس

1-5 مجالات البحث

المجال البشري: شملت الدراسة عينة من 80 لاعب كرة قدم من الأواسط لفرق وفاق و مثالية تيغنيف

المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال الموسم الرياضي 2024-2025، وتحديداً في الفترة الممتدة بين فيفري و افريل 2025.

المجال المكاني : تم تنفيذ الدراسة على مستوى ملعب بلدية تيغنيف .

1-6 أدوات الدراسة

بغرض جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، تم تصميم استبيان يحتوي على ثلاثة محاور (ممارسات الإعداد الذهني، ودافعية الإنجاز، الثقة بالنفس). تم إعداد هذه الأدوات بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، والمراجع العلمية، والأدبيات المتوفرة في المجال، مع اعتماد آراء مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي..

وقد تم تصميم العبارات بطريقة مغلقة وفق مقياس "ليكرت الخماسي"، الذي يُعد من أشهر المقاييس المستخدمة في البحوث النفسية والتربوية، ويعتمد على درجة الاتفاق مع كل عبارة، حيث طُلب من المبحوثين تحديد موقفهم من كل عبارة وفقاً للخيارات التالية:

الاستجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة المقابلة	5	4	3	2	1

وتُحسب الدرجة الكلية التي يحصل عليها كل مفحوص بجمع الدرجات التي اختارها عبر جميع العبارات (22 عبارة)، بحيث تتراوح الدرجات النهائية بين:

- الحد الأدنى 22 : درجة (1 × 22)
- الحد الأقصى 110 : درجة (5 × 22)
- المتوسط النظري 66 : درجة

ويمثل هذا المتوسط النقطة الفاصلة التي يتم من خلالها الحكم على مستوى امتلاك اللاعب لممارسات الإعداد الذهني والمهارات النفسية موضوع الدراسة. تُفسّر الدرجات الأعلى من المتوسط على أنها مؤشر على وجود ممارسات واستجابات إيجابية، في حين تشير الدرجات المنخفضة إلى ضعف تلك الجوانب (عبيد، 2022، ص. 114؛ الزغبى، 2021، ص. 97)

1-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم تحليل البيانات الميدانية باستخدام برنامج SPSS الإصدار 23، من خلال مجموعة من المعالجات الإحصائية الملائمة لأهداف البحث، وهي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار كا²
- تحليل الانحدار البسيط: للكشف عن علاقة التأثير بين المتغير المستقل (الإعداد الذهني) والمتغيرين التابعين (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس)

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل استعراض مختلف الإجراءات الميدانية المعتمدة في الدراسة الحالية، من حيث الأدوات النظرية والميدانية، تصميم الاستبيان، خصائص العينة، المجالين الزمني والمكاني، والمنهج المستخدم، إلى جانب الأساليب الإحصائية المعتمدة. ويمثل هذا الفصل أساساً علمياً لتحليل البيانات واستعراض النتائج ومناقشتها في الفصل الرابع من الدراسة.

الفصل الثاني

مناقشة وتحليل النتائج

مناقشة وتحليل النتائج

1-2 المحور الأول: ممارسات الإعداد الذهني

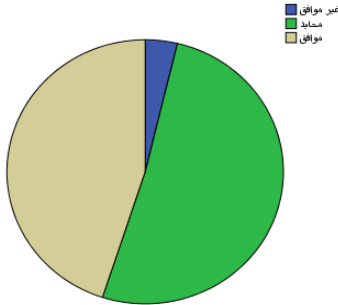
العبرة: أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني

الغرض من العبرة: تهدف هذه العبرة إلى قياس مدى اعتماد اللاعبين على تقنيات الاسترخاء كإحدى وسائل الإعداد الذهني قبل المباريات، وذلك من أجل تحسين التركيز الذهني وتقليل التوتر وزيادة الأداء العقلي أثناء المنافسة.

الجدول 01: جدول التكرارات والنسب:

أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
51,3	41	محايد
45,0	36	موافق
100,0	80	المجموع
3,41		المتوسط الحسابي
0,567		الانحراف المعياري
31,975		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني.



التحليل والمناقشة: تشير نتائج الجدول رقم 01 إلى أن 45.0% من أفراد العينة يوافقون على أنهم يمارسون تقنيات الاسترخاء قبل المباريات، وهي نسبة تعكس اهتمامًا واضحًا بهذه الممارسة كأداة لتحسين الأداء الذهني. في المقابل، أظهرت النتائج أن أكثر من نصف العينة (51.3%) اتخذت موقفًا محايدًا، ما قد يشير إلى عدم وضوح أهمية هذه الممارسات أو عدم تطبيقها بانتظام. بينما لم يوافق على العبارة سوى نسبة ضئيلة جدًا (3.8%)، ما يدل على أن المعارضة لهذا الأسلوب قليلة أو نادرة بين أفراد العينة.

ويدعم المتوسط الحسابي (3.41) هذه القراءة، حيث يقع فوق القيمة المحايدة (3)، ما يدل على وجود ميل إيجابي نسبي لاستخدام هذه الممارسة. كما أن الانحراف المعياري المنخفض (0.567) يعكس تقاربًا بين استجابات اللاعبين، ما يشير إلى تماسك نسبي في المواقف تجاه هذا السلوك الذهني.

وتؤكد نتائج اختبار كاي² (31.975) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الإجابة، وهي فروق معنوية دالة كما تدل قيمة $Sig = 0.000$ ، أي أن الاستجابات لم تكن موزعة عشوائيًا، بل تعكس توجهات حقيقية ومؤثرة لدى العينة نحو استخدام تقنيات الاسترخاء.

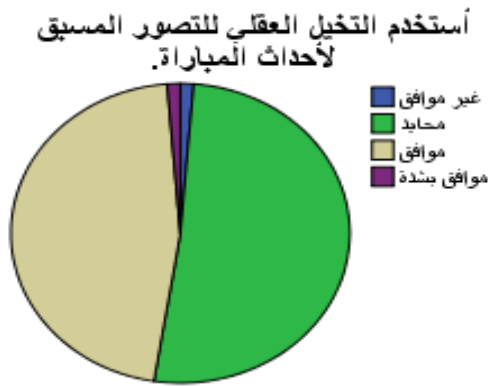
وتتسجم هذه النتائج مع ما أكدته الدراسات في ميدان علم النفس الرياضي؛ فقد أوضحت دراسة (Weinberg & Gould (2019) أن تقنيات الاسترخاء تعد من الأدوات الأساسية في تقوية التركيز وتخفيف القلق لدى اللاعبين، خاصة في مراحل ما قبل المنافسة (Weinberg, R. S., & Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th ed., Human Kinetics, pp. 294–298). كما بينت دراسة عابد (2021) التي أجريت على لاعبي كرة القدم في شمال إفريقيا أن الاسترخاء العضلي والتأمل كانا الأكثر استخدامًا لتحسين الأداء الذهني وتقليل الإجهاد العصبي قبل المباريات (عابد، سمير. (2021). "أثر تقنيات الاسترخاء في تحسين الأداء الذهني للاعبين لكرة القدم". مجلة العلوم النفسية والرياضية، جامعة الجزائر، ص 134)

العبارة رقم 2 :أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى اعتماد اللاعبين على تقنية التخيل العقلي كأداة ذهنية لتحضير أنفسهم ذهنياً قبل المباريات، وهي إحدى أبرز استراتيجيات الإعداد الذهني المستخدمة في المجال الرياضي، لما لها من أثر على الأداء والتركيز والثقة بالنفس (Vealey & Greenleaf, 2010, p. 250).

الجدول 02 : الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
51,3	41	محايد
46,3	37	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط الحسابي
0,551		الانحراف المعياري
72,600		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج الجدول رقم 02 إلى أن أغلبية أفراد العينة يميلون بدرجات متفاوتة لاستخدام التخيل العقلي قبل المباريات؛ حيث عبّر 46.3% عن موافقتهم على استخدام هذه التقنية، إلى جانب 1.3% وافقوا بشدة، ليصل إجمالي الموافقين إلى 47.6%، وهي نسبة مهمة تدل على وعي متزايد بأهمية هذه الممارسة في الاستعداد الذهني. وفي المقابل، نجد أن النسبة الأكبر نسبيًا (51.3%) اتخذت موقفًا محايدًا، مما قد يعكس ترددًا أو نقصًا في المعرفة أو التكوين حول كيفية استخدام التخيل العقلي بشكل فعال. أما نسبة غير الموافقين (1.3%) فهي ضئيلة جدًا، ما يدل على تقبل واسع لاستخدام التخيل العقلي ولو بدرجات متفاوتة.

أما المتوسط الحسابي 3.48، فيُعدّ مرتفعًا مقارنةً بالقيمة المحايدة (3)، مما يشير إلى ميل إيجابي عام نحو تبني هذه الممارسة. ويعزز ذلك انخفاض الانحراف المعياري (0.551)، ما يدل على تقارب نسبي في آراء اللاعبين. كما تُظهر نتائج اختبار كا² (72.600) مع درجات حرية = 3 أن هناك فروقًا معنوية بين استجابات اللاعبين، وهي فروق ذات دلالة إحصائية قوية ($\text{Sig} = 0.000 < 0.05$)، ما يعني أن نمط الإجابات لم يكن عشوائيًا بل يعكس وجود اتجاهات حقيقية بين أفراد العينة نحو استخدام التخيل العقلي.

تؤكد هذه النتائج على أهمية التخيل العقلي كأحد أكثر استراتيجيات الإعداد الذهني فاعلية. فقد أثبتت دراسات متعددة، مثل دراسة Cumming & Williams (2013) أن التصور الذهني يساعد اللاعبين على تحسين التحكم في الانفعالات، وزيادة التركيز، وتثبيت الأداء المهاري في الذاكرة العقلية قبل المباراة (Cumming, J., & Williams, S. E., *The role of imagery in performance*, British Journal of Sports Medicine, 47(1), pp. 20-25). كما أثبتت دراسة عربية حديثة أجراها علوان (2022) أن تطبيق برامج منتظمة للتخيل العقلي ساهم في تطوير الجاهزية الذهنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مما أدى إلى تحسن ملموس في الأداء التنافسي (علوان، عبد الرحمن، 2022). "فاعلية التدريب الذهني بالتخيل العقلي في تطوير الأداء المهاري والنفسي للاعبين كرة القدم"، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 78-80

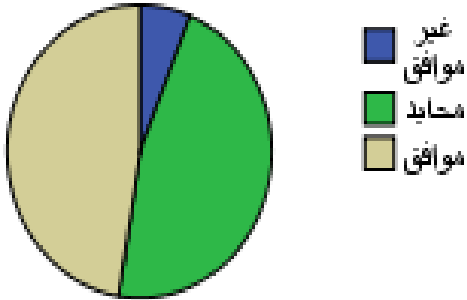
العبارة رقم 3: أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة مدى توظيف اللاعبين لاستراتيجية "تحديد الأهداف" كأحد أساليب الإعداد الذهني، إذ يُعتبر تحديد الأهداف من الأدوات الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي، من خلال تركيز الجهد الذهني، وتحفيز الدافعية، وتنظيم الأفكار السلوكية قبل وأثناء الأداء. (Locke & Latham, 2002, p. 707)

الجدول 03: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:

أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.



أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.		
النسبة %	التكرار	
6,3	5	غير موافق
46,3	37	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
3,41		المتوسط
0,610		الانحراف
26,425		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج الجدول رقم 03 إلى أن النسبة الأكبر من أفراد العينة (47.5%) وافقت على أنها تقوم بإعداد أهداف ذهنية قبل المباريات، في حين كانت نسبة المحايدين (46.3%) مرتفعة أيضاً، وهو ما يمكن تفسيره بتفاوت مستوى الفهم أو التطبيق العملي لهذه التقنية بين اللاعبين. أما نسبة غير الموافقين فقد كانت ضئيلة نسبياً (6.3%)، مما يدل على أن أغلب اللاعبين يتبنون، أو على الأقل لا يعارضون، فكرة تحديد الأهداف الذهنية.

يعكس المتوسط الحسابي (3.41) ميولاً إيجابية نحو هذا السلوك الذهني، حيث إنه أعلى من القيمة المحايدة (3)، ويعزز ذلك انخفاض الانحراف المعياري (0.610) مما يدل على تقارب في آراء اللاعبين. كما تشير نتيجة اختبار كاي² (26.425) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاستجابة، وهي فروق معنوية تؤكدتها قيمة $\text{Sig} = 0.000$ ، مما يدل على أن استجابات اللاعبين لم تكن عشوائية، بل تعكس نمطاً منتظماً في تبني هذه الممارسة الذهنية.

تدعم هذه النتائج ما ورد في الأدبيات النفسية، إذ تُعدّ عملية وضع أهداف ذهنية محددة من أهم استراتيجيات التحكم الذاتي والتحفيز في المجال الرياضي. فقد أوضح Locke & Latham (2002) في نظريتهم حول "تحديد الأهداف" أن صياغة أهداف محددة وصعبة (ولكن قابلة للتحقيق) تؤدي إلى تحسين الأداء من خلال زيادة التركيز، وتحفيز الجهد، وتعزيز المثابرة (Locke, E. A., & Latham, G. P., *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation*, American Psychologist, 57(9), pp. 705–717).

كما أظهرت دراسة عربية حديثة أجراها بن عبد الله (2020) على لاعبي كرة القدم في الجزائر أن استخدام الأهداف الذهنية ساهم في تعزيز التركيز والثقة بالنفس وتقليل التشتت الذهني خلال المنافسات (بن عبد الله، رضوان. (2020). "دور تحديد الأهداف الذهنية في تنمية التركيز والثقة لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة العلوم الرياضية والنفسية، جامعة الجزائر، ص 120-123)

العبارة رقم 4 : أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى قدرة اللاعبين على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات، خصوصاً في مواقف الضغط النفسي داخل المباراة، وهي مهارة أساسية في الإعداد الذهني تساعد على الحفاظ على التركيز، وضبط ردود الفعل، والحد من القلق والتوتر، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء الرياضي. (Gross, 2002, p. 281)

الجدول 04 : الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
48,8	39	محايد
41,3	33	موافق
5,0	4	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,46		المتوسط الحسابي
0,674		الانحراف المعياري
52,100		كا ²
3		Ddl
0.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج للجدول رقم 05 إلى أن نسبته 41.3% من اللاعبين يوافقون على أنهم يطبقون استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط، و 5.0% وافقوا بشدة، مما يعكس وعياً نسبياً بأهمية هذه المهارة الذهنية. إلا أن النسبة الأكبر من العينة (48.8%) اتخذت موقفاً محايداً، ما قد يُفسّر إما بضعف الخبرة في تقنيات التحكم بالانفعال، أو بعدم توفر تدريب كافٍ على تطبيقها أثناء المواقف الضاغطة في المباريات.

أما نسبة غير الموافقين فقد كانت منخفضة (5.0%)، وهو مؤشر إيجابي على غياب المعارضة لاستخدام هذه الاستراتيجيات. ويعكس المتوسط الحسابي (3.46) ميلاً إيجابياً عامّاً نحو تطبيق هذه المهارات الذهنية، ويعززه أيضاً الانحراف المعياري المقبول (0.674)، مما يدل على درجة متوسطة من التباين في الإجابات.

وقد جاءت نتيجة اختبار كا² = 52.100 بدلالة إحصائية قوية جداً (Sig = 0.000) ، وهو ما يؤكد أن الفروق بين مستويات الإجابة ذات دلالة إحصائية، وأن استجابات اللاعبين ليست موزعة بطريقة عشوائية، بل تعكس نمطاً حقيقياً في مواقفهم تجاه تطبيق هذه الاستراتيجيات.

تؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات علم النفس الرياضي، حيث بيّنت دراسة Gross (2015) أن القدرة على تنظيم الانفعالات تعد عاملاً أساسياً في الأداء الرياضي العالي، خاصة في المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تقنيات مثل إعادة التقييم، والكبح الانفعالي، والانتباه الانتقائي (Gross, J. J., *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*, Handbook of Emotion Regulation, 2nd ed., Guilford Press, pp. 3–20).

كما دعمت دراسة عربية حديثة هذا التوجه، حيث خلصت دراسة بن بوزيد (2022) إلى أن تدريب لاعبي كرة القدم على استراتيجيات التحكم بالانفعالات أدى إلى تحسن كبير في مستويات الأداء تحت الضغط، وقلل من السلوكيات السلبية المرتبطة بالغضب والانفعال (بن

بوزيد، إلياس. (2022). "أثر برنامج تدريبي للتحكم بالانفعالات على أداء لاعبي كرة القدم"، مجلة علوم الرياضة والنفس، جامعة قسنطينة، ص 92

العبارة رقم 05: أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى اهتمام اللاعبين بتطوير القدرة على التركيز الذهني، سواء أثناء التدريب أو خلال المباريات. ويُعد التركيز من المهارات الذهنية الأساسية التي ترتبط مباشرة بالأداء، حيث يساعد الرياضي على تجنب التشتت، وتحقيق دقة أكبر في اتخاذ القرار والتنفيذ، خاصة في مواقف اللعب المعقدة (Weinberg & Gould, 2019, p. 368)

الجدول 05: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
48,8	39	محايد
43,8	35	موافق
2,5	2	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,44		المتوسط الحسابي
0,633		الانحراف المعياري
58,300		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نسبة اللاعبين الموافقين على أنهم يعملون على تحسين تركيزهم الذهني قد بلغت 43.8%، إضافة إلى نسبة 2.5% ممن وافقوا بشدة، أي أن أكثر من نصف العينة (46.3%) لديهم توجه إيجابي نحو تنمية هذه المهارة النفسية المهمة. وفي المقابل، نجد أن نسبة المحايدون كانت مرتفعة نسبياً (48.8%)، ما قد يدل على عدم وعي كامل بأساليب تحسين التركيز أو عدم تلقي تدريب فعلي على تقنياته. بينما شكلت نسبة غير الموافقين 5.0% فقط، وهو ما يعكس غياب واضح للرفض تجاه أهمية التركيز الذهني.

النتيجة الإحصائية تشير إلى متوسط حسابي (3.44) يفوق المتوسط المحايد، مما يعكس ميلاً إيجابياً عاماً، ويؤكد أيضاً الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.633) الذي يدل على تقارب الاستجابات وعدم وجود تباينات حادة. أما اختبار كاي² الذي بلغت قيمته 58.300، وبدرجة دلالة $\text{Sig} = 0.000$ ، فيشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الإجابة، ما يؤكد أن توجهات اللاعبين ليست عشوائية بل تعبر عن نمط عام في إدراكهم لأهمية تحسين التركيز.

وقد أكدت دراسات عديدة أهمية التركيز الذهني في الرياضات الجماعية والفردية، حيث أشار Weinberg & Gould (2018) إلى أن القدرة على الحفاظ على الانتباه خلال النشاط الرياضي ترتبط ارتباطاً مباشراً بتحسين الأداء وتجنب الأخطاء الناجمة عن التشتت الذهني (Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Human Kinetics, pp. 370–374). كما بينت دراسة عربية أجراها جودي (2021) على لاعبي كرة القدم أن هناك علاقة قوية بين التركيز الذهني ومستوى الأداء المهاري والفني أثناء المباريات (جودي، عبد الرحمن، 2021). "أثر برامج التدريب الذهني على تنمية مهارة التركيز لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة باتنة، ص 88

العبارة رقم 6": أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتني النفسية".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى استخدام اللاعبين للتأمل الذهني (Mindfulness Meditation) كاستراتيجية لتحسين الحالة النفسية وتخفيف الضغوط والتوتر، وهي من الأساليب الحديثة في الإعداد الذهني، التي أثبتت فاعليتها في تعزيز الوعي الذاتي، والمرونة الانفعالية، وتنظيم الانتباه في السياق الرياضي (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012, p. 223).

الجدول 06 : الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتني النفسية.		
النسبة %	التكرار	
6,3	5	غير موافق
47,5	38	محايد
46,3	37	موافق
100,0	80	المجموع
3,40		المتوسط
0,608		الانحراف
26,425		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج هذا البند إلى أن نسبة اللاعبين الذين وافقوا على أنهم يمارسون التأمل الذهني لتحسين حالتهم النفسية بلغت 46,3%، وهي نسبة تعكس مستوى جيد من الاهتمام بهذا

النوع من التقنيات. بينما كانت نسبة غير الموافقين منخفضة نسبياً (3,6%)، ما يدل على أن الرفض لهذه التقنية محدود. إلا أن ما يلفت الانتباه هو أن نسبة المحايدون كانت الأعلى (47,5%)، وهو ما قد يشير إلى وجود شريحة واسعة من اللاعبين الذين لا يرفضون التأمل الذهني، لكنهم لا يمارسونه فعلياً، إما بسبب نقص الوعي أو لعدم دمجهم في برامجهم التدريبية.

القيمة المتوسطة (3,40) تفوق المتوسط النظري للمقياس، مما يدل على اتجاه إيجابي عام نحو ممارسة التأمل. كما أن الانحراف المعياري (0,608) يُظهر تجانساً نسبياً في الاستجابات. أما عن نتيجة اختبار كا² (26,425) والدلالة الإحصائية (Sig = 0.000)، فهي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابات، ما يعني أن المشاركين لم يجيبوا بشكل عشوائي، بل أظهروا ميولاً متفاوتة تجاه ممارسة التأمل.

وتدعم الأدبيات النفسية هذا الاتجاه، إذ أثبتت العديد من الدراسات أن التأمل الذهني يساهم بشكل فعال في خفض مستويات القلق والتوتر وتحسين المزاج العام لدى الرياضيين. فقد أوضح (Birrer & Morgan, 2010) أن ممارسة التأمل الذهني (Mindfulness) ترتبط بتحسين تنظيم الانفعالات والوعي الذاتي، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي (Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), (78-87).

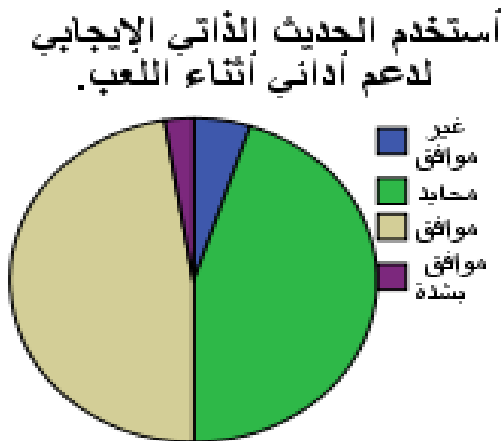
أما في السياق العربي، فقد أظهرت دراسة الخطيب (2020) أن إدخال تمارين التأمل في البرنامج الذهني للاعبين ساهم في خفض مستوى الضغوط النفسية وتحسين جودة النوم والتركيز الذهني (الخطيب، سامي. (2020). "فعالية برنامج التأمل الذهني في تحسين الأداء النفسي والبدني لدى لاعبي النخبة"، مجلة علوم الرياضة، جامعة البصرة، ص 62)

العبارة 7: أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب.

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة مدى توظيف اللاعب لاستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي (Positive Self-Talk)، وهي إحدى تقنيات الإعداد الذهني الشائعة في المجال الرياضي، وتستخدم لتحفيز الذات وتعزيز الثقة بالنفس، وضبط التركيز خلال الأداء. وتؤكد الأدبيات أن الحديث الذاتي الإيجابي يساعد في إعادة توجيه الانتباه، والتقليل من الأفكار السلبية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء خصوصاً في المواقف الصعبة (Hardy, 2006, p. 89).

الجدول 07: جدول التحليل الإحصائي و النسب:



أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
45,0	36	محايد
47,5	38	موافق
2,5	2	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط
0,636		الانحراف
58,000		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

عكس النتائج أن نسبة كبيرة من اللاعبين الذين وافقوا أو وافقوا بشدة على استخدامهم للحديث الذاتي الإيجابي بلغت (2,5% + 47,5%) 50%، وهي دلالة على إدراك جيد لأهمية هذه التقنية في تحسين الأداء داخل الملعب. بالمقابل، نجد أن نسبة المحايدين كانت 45%، وهي نسبة مرتفعة نوعاً ما، مما يشير إلى تباين في استخدام أو فهم هذه المهارة بين أفراد العينة.

ويلاحظ أن نسبة غير الموافقين كانت منخفضة (5%)، مما يعكس توجهًا إيجابيًا عامًا نحو توظيف هذه التقنية. كما أن المتوسط الحسابي (3,48) يُعد مرتفعًا نسبيًا على مقياس ليكرت، مما يدعم هذا التوجه، في حين أن الانحراف المعياري (0,636) يشير إلى وجود تباين متوسط في استجابات الأفراد.

نتائج اختبار كا² (58,000) مع دلالة إحصائية قوية (Sig = 0.000) تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاستجابة المختلفة، ما يعني أن اللاعبين عبّروا عن مواقف حقيقية تجاه استخدامهم للحديث الذاتي الإيجابي، وليس بشكل عشوائي.

وقد أكدت العديد من الدراسات أن الحديث الذاتي الإيجابي يلعب دورًا كبيرًا في تحسين الأداء والتعامل مع المواقف الضاغطة. فقد أشار Hardy et al. (2005) إلى أن الحديث الذاتي يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على الانتباه، والثقة بالنفس، والتحفيز، ويقلل من التوتر (Hardy, J., Gammage, K. L., & Hall, C. R. (2005). A descriptive study of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 19(3), 261–275).

أما عربيًا، فقد أظهرت دراسة سليمان (2021) على لاعبي كرة القدم أن توظيف الحديث الذاتي الإيجابي ساعد في رفع الكفاءة الذهنية والتقليل من الأخطاء الناتجة عن الضغط النفسي أثناء المباريات (سليمان، محمد. (2021). فاعلية الحديث الذاتي في تطوير الأداء الذهني والبدني لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة بغداد، ص 108)

العبارة رقم 8: أضع خطأً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب.

الغرض من العبارة:

تسعى هذه العبارة إلى قياس مدى استعداد اللاعب الذهني لمواجهة مواقف غير متوقعة داخل المباريات من خلال وضع خطط بديلة ذهنية (Contingency Mental Planning). يشير هذا المفهوم إلى قدرة اللاعب على التنبؤ بالاحتمالات الممكنة التي قد تطرأ خلال المباراة، واستعداده الذهني للتفاعل معها من خلال استراتيجيات ذهنية وخطط متعددة. وتؤكد الدراسات أن التخطيط الذهني البديل يُعد من المهارات النفسية العليا التي تميز اللاعبين ذوي المستوى العالي، خاصة في الألعاب الجماعية كالكرة القدم (Gucciardi & Gordon, 2009, p. 166).

الجدول 08: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أضع خطأً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
48,8	39	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
3,44		المتوسط
0,570		الانحراف
31,525		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين وافقوا على أنهم يضعون خطأً ذهنية بديلة لمواجهة تغيرات اللعب، بنسبة بلغت %47,5، وهي نسبة تعكس إدراكًا جيدًا لأهمية المرونة الذهنية. في المقابل، شكّل المحايدون نسبة %48,8، وهي نسبة مرتفعة، مما قد يدل على ضعف استخدام فعلي لهذه الاستراتيجيات لدى البعض أو على عدم الوعي الكافي بها.

أما نسبة غير الموافقين فكانت منخفضة نسبيًا (%3,8)، وهو ما يعزز وجود اتجاه إيجابي نحو هذه الممارسة.

يعكس المتوسط الحسابي (3,44) مستوى موافقة فوق المتوسط، مما يعني وجود ميل إيجابي نحو تبني هذه الاستراتيجيات، أما الانحراف المعياري (0,570) فيشير إلى درجة تشتت منخفضة، ما يدل على تجانس نسبي في آراء اللاعبين.

وأظهرت قيمة χ^2 (31,525) دلالة إحصائية قوية عند مستوى معنوية $\text{Sig} = 0.000$ ، مما يعني أن استجابات اللاعبين جاءت بفروق ذات دلالة إحصائية، ولم تكن نتيجة للصدفة، وهو ما يؤكد أهمية هذه المهارة في الإعداد الذهني.

تدعم الأدبيات العلمية هذه النتيجة، حيث أشار Weinberg & Gould (2019) إلى أن التخطيط الذهني البديل أحد مكونات الاستعداد العقلي الاحترافي، ويسهم في تقوية القدرة على اتخاذ القرار السريع والتكيف مع المواقف المفاجئة (Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics).

كما أظهرت دراسة حمزة (2022) على لاعبي النخبة أن المهارات الذهنية المتعلقة بالتخطيط والتوقع ترتبط إيجابيًا بالثقة بالنفس والأداء الفعلي في المباريات الحاسمة (حمزة، عبد الله. (2022). التخطيط الذهني وأثره على الأداء النفسي والبدني للاعبي كرة القدم . مجلة العلوم النفسية والرياضية، جامعة الجزائر، ص 93)

2-2 المحور الثاني: دافعية الإنجاز

العبارة رقم 09: أشعر بدافع قوي لتحقيق الفوز في كل مباراة أعبها.

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة درجة دافعية الإنجاز (Achievement Motivation) لدى اللاعبين، وهي أحد المحددات الأساسية للأداء الرياضي الناجح. وتشير دافعية الإنجاز إلى الرغبة الداخلية في التفوق وتحقيق نتائج إيجابية، والتحدي الذاتي لتحقيق الأفضل. يُعد وجود دافع قوي نحو الفوز عاملاً مهماً في تحفيز الجهد، واستمرارية الأداء، وتجاوز الإخفاقات (Weinberg & Gould, 2019, p. 143).

الجدول 09: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب :



أشعر بدافع قوي لتحقيق الفوز في كل مباراة أعبها.		
التكرار	النسبة %	
2	2,5	غير موافق
41	51,3	محايد
37	46,3	موافق
80	100,0	المجموع
	3,44	المتوسط
	0,548	الانحراف
	34,525	كا ²
	2	Ddl
	.000	Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نسبة كبيرة من اللاعبين وافقوا على أنهم يشعرون بدافع قوي لتحقيق الفوز، بنسبة %46,3، ما يعكس ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لديهم. كما أن نسبة "غير الموافقين" كانت منخفضة جداً (%2,5)، مما يعزز الاتجاه الإيجابي العام تجاه الحافز لتحقيق النجاح في المنافسة.

ومع ذلك، فإن نسبة "المحايدين" بلغت %51,3، وهي نسبة مرتفعة قد تشير إلى تفاوت في درجة الدافعية بين اللاعبين أو إلى غياب وعي واضح بالمفهوم الذاتي لدافعية الإنجاز، مما قد يتطلب تدخلات نفسية تدريبية لزيادة تحفيز اللاعبين.

النتيجة الإحصائية التي تشير إلى متوسط حسابي قدره (3,4) تدل على وجود توجه عام إيجابي، وإن لم يكن بالقوة المطلوبة في الرياضة التنافسية، أما الانحراف المعياري المنخفض (0,548) فيدل على تجانس الآراء بين أفراد العينة.

وأخيراً، قيمة χ^2 (34,525) عند درجة معنوية $\text{Sig} = 0.000$ تؤكد وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الأفراد، مما يعكس أن هناك وعياً متفاوتاً بدافعية الفوز داخل العينة.

تؤكد الأدبيات أهمية دافعية الإنجاز كعامل حاسم في تحقيق الأداء العالي، فقد أشار Deci & Ryan (2000) في نظريتهما عن الدافعية الذاتية إلى أن الحافز الداخلي، كالرغبة في الفوز، يُعدّ من أقوى محركات السلوك الرياضي (Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67).

كما بيّنت دراسة البلوي (2021) حول لاعبي كرة القدم في الفئات السنية أن الارتفاع في دافعية الإنجاز يرتبط بارتفاع الثقة بالنفس وزيادة الالتزام في التدريب (البلوي، عبد العزيز، 2021). علاقة دافعية الإنجاز بمستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص. 127).

العبارة رقم 10: أسعى دائماً لتحسين مستواي الفني والبدني باستمرار.

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة أحد الجوانب الجوهرية في دافعية الإنجاز ، والمتمثل في السعي المستمر للتطور الذاتي في الجانبين الفني (المهاري والتكتيكي) والبدني (اللياقة والتحمل). ويعكس هذا البند رغبة اللاعب في تنمية قدراته دون انتظار دفع خارجي، مما يدل على وجود دافع داخلي عالي مرتبط بمفهوم التوجه نحو الإتقان (Mastery Orientation) ، وهو من السمات النفسية الأساسية للرياضي الناجح. (Duda & Nicholls, 1992, p. 290)

الجدول 10: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أسعى دائماً لتحسين مستواي الفني والبدني باستمرار.		
التكرار	النسبة %	
2	2,5	غير موافق
39	48,8	محايد
38	47,5	موافق
1	1,3	موافق بشدة
1	1,3	موافق بشدة
80	100,0	المجموع
	3,48	المتوسط
	0,573	الانحراف
	68,500	كا ²
	3	Ddl
	.000	Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن معظم أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من الدافعية الذاتية نحو التطوير، حيث أفاد 47,5% من اللاعبين بأنهم "يوافقون" على العبارة، و "1,3% يوافقون بشدة"، مما يوضح وجود نزعة واضحة نحو التحسين المستمر، وهو ما يتماشى مع سمات الرياضي الناجح.

رغم ذلك، تبقى نسبة "المحايدين" مرتفعة نسبياً (48,8%) ، مما قد يشير إلى تفاوت في فهم أو تطبيق مفهوم التطوير الذاتي أو إلى أن بعض اللاعبين لا يربطون بشكل مباشر بين الدافعية الذاتية والتطوير المهاري والبدني.

النتائج الإحصائية، خصوصاً المتوسط الحسابي (3,48) تدل على ميل إيجابي لدى العينة نحو الموافقة، أما الانحراف المعياري (0,573) فيعكس تقارباً في الآراء، ما يدل على تجانس في المواقف. كما أن قيمة χ^2 المرتفعة (68,500) ذات دلالة معنوية قوية (Sig = 0.000) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوزيع، ما يعزز مصداقية النتائج.

تدعم الأدبيات هذه المعطيات؛ إذ توضح نظرية (Bandura (1997) أن السعي المستمر لتحسين القدرات يعكس كفاءة ذاتية مرتفعة، وهي أحد أبرز عناصر دافعية الإنجاز (Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*). كذلك،

أشار الخالدي (2022) في دراسته على لاعبي المنتخب الشبابة إلى أن الاستمرار في التطوير الشخصي والبدني يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع الطموح والثقة بالنفس لدى الرياضيين (الخالدي، مروان. (2022). *أثر الطموح المهني والدافعية في تطوير الأداء الرياضي*. مجلة دراسات نفسية ورياضية، العدد 9، ص. 88)

العبارة رقم 11: أضع أهدافاً شخصية لتحفيز نفسي على الإنجاز الرياضي.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس استخدام اللاعب لتقنية تحديد الأهداف الشخصية كوسيلة لتحفيز ذاته وتحقيق الإنجاز الرياضي. وتُعد عملية تحديد الأهداف إحدى أبرز استراتيجيات الإعداد الذهني التي تُعزز الدافعية الذاتية، وتنظم الجهد والتركيز، وتساعد في قياس التقدم، كما تخلق شعوراً بالالتزام والانضباط. (Locke & Latham, 2002, p. 707)

الجدول 11: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أضع أهدافاً شخصية لتحفيز نفسي على الإنجاز الرياضي.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
48,8	39	محايد
48,8	39	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,50		المتوسط
0,551		الانحراف
72,200		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تُظهر النتائج ميلاً واضحاً نحو الإيجاب في تبني استراتيجية وضع الأهداف الشخصية لدى اللاعبين، حيث صرّح 48,8% من المشاركين بـ"الموافقة"، و 1,3% بـ"الموافقة الشديدة"، وهو ما يمثل إجمالياً قرابة 50% من العينة ممن يمارسون هذا السلوك بشكل واضح. ويُعد ذلك مؤشراً إيجابياً يدل على وجود وعي بين نصف أفراد العينة بأهمية الأهداف الشخصية في تحفيز الأداء الرياضي.

في المقابل، نجد أن نسبة "المحايدين" بلغت 48,8%، وهي نسبة مرتفعة تستحق التحليل؛ فقد تعكس إما غموضاً في فهم أهمية هذا السلوك، أو غياباً لثقافة التخطيط الذاتي لدى بعض اللاعبين، خاصة في المستويات العمرية أو التدريبية الأقل خبرة.

المتوسط الحسابي (3,50) يعبر عن ميل إيجابي قوي نحو تبني السلوك، بينما يُظهر الانحراف المعياري (0,551) تشتتاً ضعيفاً في الإجابات، ما يعكس تجانساً نسبياً في الآراء. أما قيمة χ^2 المرتفعة (72,200) فقد جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية = Sig (0.000)، مما يؤكد أن التوزيع لا يخضع للصدفة ويعكس فروقاً ذات دلالة في الاتجاهات.

من الناحية النظرية، يؤكد (Locke & Latham (2002) أن تحديد الأهداف الشخصية يرتبط بشكل مباشر بالدافعية الداخلية والإنجاز الرياضي، حيث تساعد الأهداف المحددة على تركيز الجهد وزيادة الإصرار وتحسين الأداء (Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. American Psychologist, 57(9), 705–717*).

كما دعمت دراسة العتيبي (2021) في السعودية هذه العلاقة، حيث أظهرت أن اللاعبين الذين يحددون أهدافاً شخصية واضحة يظهرهم مستويات أعلى في دافعية الإنجاز مقارنة بزملائهم (العتيبي، فهد. (2021). (أثر تحديد الأهداف على الأداء النفسي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 11، ص. 132).

العبارة رقم 12: أتحمس للتحديات والمنافسات الصعبة في المباريات.

1. الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة أحد الأبعاد الجوهرية لدافعية الإنجاز، والمتمثل في الاستجابة الإيجابية للتحديات والمواقف التنافسية الصعبة، وهي سمة أساسية لدى اللاعبين الذين يمتلكون دافعاً عاليًا للنجاح. فالحماس للمنافسة يُظهر استعدادًا نفسيًا لمواجهة الضغوط والتغلب على العقبات، ويعكس ما يُعرف بـ"الاتجاه نحو التحدي (Challenge Orientation)"، والذي يرتبط بالأداء العالي في الرياضة (Jones, Hanton & Connaughton, 2007, p. 246).

الجدول 12: جدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أتحمس للتحديات والمنافسات الصعبة في المباريات.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
53,8	43	محايد
43,8	35	موافق
100,0	80	المجموع
3,41		المتوسط
0,544		الانحراف
35,425		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى وجود ميول إيجابية بين اللاعبين نحو التمس للتحديات والمنافسات الصعبة، حيث عبّر 43,8% من المبحوثين عن موافقتهم، وهي نسبة تعكس توجهاً إيجابياً نحو المنافسة، إلا أن 53,8% من المشاركين التزموا بالموقف "الحيادي"، مما يشير إلى أن نصف العينة لم تُظهر توجهاً واضحاً، وقد يرجع ذلك إلى نقص في الثقة بالنفس أو غياب ثقافة نفسية رياضية تُشجع على خوض التحديات.

المتوسط الحسابي (3,41) يدل على ميل إيجابي معتدل، بينما الانحراف المعياري (0,544) المنخفض يعكس تشتتاً طفيفاً في الاستجابات، مما يشير إلى تقارب نسبي في الاتجاهات. وتؤكد قيمة χ^2 (35,425) مع دلالة معنوية (Sig = 0.000) أن الفرق بين التكرارات دال إحصائياً وليس ناتجاً عن الصدفة.

من الناحية النظرية، يرتبط التحفيز لمواجهة التحديات بنظرية دافعية الإنجاز لـ McClelland، والتي ترى أن الأفراد ذوي الحاجة العالية للإنجاز يميلون لاختيار المهام الصعبة والمتوسطة الصعوبة، حيث توفر لهم فرصة لإثبات الذات والتفوق (McClelland, D. C., 1961. *The Achieving Society*).

وفي السياق العربي، تشير دراسة الدرعاوي (2022) إلى أن اللاعبين ذوي الدافعية العالية يميلون لإظهار الحماس والتحمي أثناء المواجهات الصعبة، خاصة في المباريات الحاسمة، مما يسهم في تعزيز أدائهم النفسي والفني (الدرعاوي، ياسر. (2022). *الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية المحترفين*. مجلة التربية البدنية والعلوم الرياضية، ع. 18، ص. 95).

العبارة رقم 13: أبذل أقصى جهد ممكن حتى في التمارين الاعتيادية.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى الالتزام الذاتي بالدقة والجدية خلال التمارين الاعتيادية، والتي هي جزء من التحضير اليومي للرياضي. كما تسلط الضوء على سمة العمل الجاد، وهي من أبرز ملامح اللاعبين الذين يتمتعون بدافعية إنجاز قوية. الرياضي الذي يبذل جهدًا كبيرًا حتى في التمارين الاعتيادية يظهر عادة استعدادًا مستمرًا للتطور، وهذا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمفهوم التحفيز الداخلي (Deci & Ryan, 1985) وقد أظهرت الدراسات أن هذا النوع من الالتزام يسهم بشكل كبير في تطوير الأداء على المدى الطويل (Weinberg & Gould, 2019).

الجدول 13: جدول النتائج الإحصائية:



أبذل أقصى جهد ممكن حتى في التمارين الاعتيادية.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
45,0	36	محايد
50,0	40	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,49		المتوسط
0,595		الانحراف
65,300		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

3- التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن أغلب أفراد العينة يبدون مستوى مرتفعاً من الالتزام والجدية في التمارين الاعتيادية، حيث بلغت نسبة الموافقين (موافق + موافق بشدة) 51,3% ، وهي نسبة إيجابية تدل على توفر دافعية داخلية للعمل الجاد حتى في غياب ضغوط المنافسة. بينما بقيت نسبة 45,0% على الحياد، ما قد يشير إلى تذبذب في درجة الالتزام عند بعض اللاعبين، أو أن التدريبات الروتينية لا تثير فيهم نفس الحماس المرتبط بالمباريات الرسمية.

المتوسط الحسابي (3,49) يقارب مستوى "موافق"، مما يدل على وجود اتجاه إيجابي عام، في حين أن الانحراف المعياري (0,595) يدل على تباين معتدل في المواقف. أما قيمة χ^2 (65,300) مع دلالة إحصائية عالية (Sig = 0.000) فهي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الإجابة المختلفة، مما يعزز موثوقية هذه النتائج.

من منظور نظري، يؤكد (Ryan & Deci (2000) في نظرية الدافعية الذاتية (Self-Determination Theory) أن الأداء الجيد في المهام المتكررة يتطلب دافعية داخلية قوية، تتبع من الرغبة في إتقان المهارة وتحقيق نمو شخصي، وليس فقط من الحاجة إلى إثبات الذات في المنافسات.

كما تدعم نتائج هذه العبارة ما خلصت إليه دراسة البدوي (2021) التي أوضحت أن اللاعبين ذوي الدافعية الذاتية المرتفعة يستمرون في الأداء العالي حتى في الأوضاع الروتينية، لأنهم يربطون التدريب بالنمو الشخصي والتحضير الذهني للمنافسات (البدوي، محمد. (2021). التحفيز الذاتي كمؤشر على جودة الأداء الرياضي في التدريبات. مجلة علوم الرياضة، 12(1)، ص. 114)

العبارة رقم 14: أشعر بالرضا عند تحقيق أهدافي الرياضية التي خططت لها.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس الإحساس بالإنجاز والرضا الذاتي لدى الرياضي بعد تحقيق أهدافه المحددة. إن الشعور بالرضا عند تحقيق الأهداف يعكس ارتباطاً قوياً ب التحفيز الذاتي، وهو من العوامل التي تُسهم في الحفاظ على دافعية الإنجاز في الرياضة. الرياضي الذي يضع أهدافاً واضحة ويسعى لتحقيقها، ثم يشعر بالرضا عند النجاح، عادةً ما يمتلك مستوى عالٍ من التحفيز الداخلي والقدرة على التركيز على أهدافه الشخصية (Locke & Latham, 2002).

جدول 14: النتائج الإحصائية والنسب:



أشعر بالرضا عند تحقيق أهدافي الرياضية التي خططت لها.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
51,3	41	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
3,46		المتوسط
0,526		الانحراف
37,225		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بالرضا عند تحقيق أهدافهم الرياضية، حيث بلغ مجموع من وافقوا على العبارة (47,5%)، في حين كانت نسبة "المحايدين" (51,3%)، وهي نسبة مرتفعة نسبياً، قد تعكس وجود تحفظات لدى بعض اللاعبين فيما يتعلق بتحديد أهداف دقيقة أو وضوح استراتيجيات التخطيط الرياضي.

المتوسط الحسابي (3,46) قريب من مستوى "موافق"، مما يدل على وجود ميل إيجابي عام لدى اللاعبين نحو الشعور بالرضا بعد تحقيق الأهداف، ويدل الانحراف المعياري المنخفض (0,526) على تجانس نسبي في الاستجابات. أما قيمة χ^2 المرتفعة (37,225) مع دلالة إحصائية عالية (Sig = 0.000) فتشير إلى فروق ذات دلالة بين مستويات الاستجابة المختلفة، ما يعزز مصداقية الاستجابة لهذه العبارة.

من وجهة نظر علم النفس الرياضي، فإن الشعور بالرضا بعد تحقيق الهدف يعكس مكوناً رئيسياً من مكونات "الدافعية المعرفية الداخلية (Intrinsic Cognitive Motivation)" والتي ركز عليها Bandura (1997) في نظريته حول الكفاءة الذاتية (Self-efficacy). كما تؤكد دراسة Mahoney et al. (2016) أن الرياضيين الذين يشعرون بالرضا عقب تحقيق أهداف محددة يظهرون تحسناً مستمراً في الأداء ويزداد تمسكهم بالخطط المستقبلية.

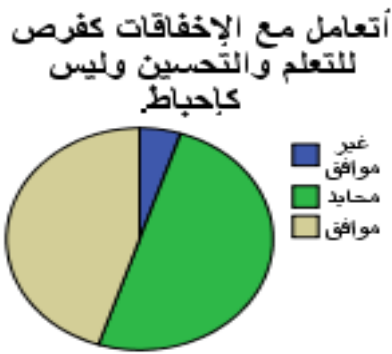
وفي السياق العربي، تؤكد دراسة خالد الجوهري (2020) أن الرياضيين الذين يخططون لأهداف محددة ويتابعون تقدمهم يشعرون بدرجة عالية من الرضا عن الذات، مما ينعكس إيجاباً على ثقتهم بالنفس ومستوى تحفيزهم للتدريب (الجوهري، خالد، 2020). (العلاقة بين تحديد الأهداف الرياضية والرضا النفسي لدى لاعبي النخبة. مجلة علوم الحركة، 8(2)، ص. 203).

العبارة رقم 15: أتعامل مع الإخفاقات كفرص للتعلم والتحسين وليس كإحباط

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس المرونة النفسية و القدرة على التحمل النفسي لدى الرياضيين عند مواجهة الإخفاقات. الرياضي الذي يستطيع تحويل الإخفاقات إلى فرص للتعلم والتحسين يظهر عادة مستوى عالٍ من التكيف النفسي، وهو عنصر أساسي في التحفيز الرياضي. وقد أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يمتلكون هذه القدرة على تحويل الإخفاقات إلى فرص لتحسين الأداء يتمتعون بمعدلات أعلى من النجاح على المدى الطويل، لأنهم لا يخذلون أو يستسلمون بسهولة (Seligman, 1991)

الجدول 15: الجدول الإحصائي للتكرارات والنسب:



أتعامل مع الإخفاقات كفرص للتعلم والتحسين وليس كإحباط.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
50,0	40	محايد
45,0	36	موافق
100,0	80	المجموع
3,40		المتوسط
0,587		الانحراف
29,200		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تُظهر البيانات أن غالبية اللاعبين يميلون إلى التعامل الإيجابي مع الإخفاقات، حيث وافق 45% من أفراد العينة على العبارة، في حين كانت النسبة الأكبر (50%) في خانة "محايد"، وهو ما قد يُفهم على أنه تردد أو غموض في إدراك معنى الإخفاق أو كيفية التعامل معه.

يعكس المتوسط الحسابي (3,40) مستوى قبول مقبول للعبارة، فيما يشير الانحراف المعياري (0,587) إلى تقارب نسبي في آراء المجيبين. أما قيمة χ^2 (29,200) مع دلالة إحصائية قوية (Sig = 0.000) فتؤكد وجود تباين حقيقي بين الاستجابات يعكس وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء اللاعبين.

في ضوء نظرية "العقلية النامية" لـ Carol Dweck (2006)، يُعد تقبّل الفشل كفرصة للتعلم أحد عوامل التفوق الرياضي على المدى الطويل. وقد بينت أبحاث مثل دراسة Duckworth et al. (2014) أن الرياضيين الناجحين غالباً ما يظهرون مرونة نفسية في مواجهة الإخفاقات ويحولونها إلى تجارب بناءة.

وفي السياق العربي، أوضحت دراسة الزهراني (2021) أن اللاعبين الذين ينظرون للفشل كتجربة تعليمية يتمتعون بمستويات أعلى من الصلابة النفسية والقدرة على الاستمرار في الأداء تحت الضغط، وهو ما يساهم في تعزيز التحسن الذاتي والمثابرة (الزهراني، فهد). (2021). دور العقلية الإيجابية في التعامل مع الفشل الرياضي. مجلة علم النفس الرياضي، 9(1)، ص. 117.

2-3 المحور الثالث: الثقة بالنفس

العبارة رقم 16: أشعر بالثقة في قدراتي الفنية والبدنية أثناء المباريات

الغرض من العبارة: تهدف هذه العبارة إلى قياس درجة شعور اللاعب بالثقة في مهاراته الفنية والبدنية، والتي تمثل أحد أهم مظاهر الثقة بالنفس في المجال الرياضي، خصوصاً أثناء الأداء الفعلي في المباريات. وتشير إلى إدراك الرياضي لكفاءته الشخصية في تنفيذ المهارات المطلوبة بنجاح.

الجدول 16: جدول التكرارات والنسب:



أشعر بالثقة في قدراتي الفنية والبدنية أثناء المباريات.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
58,8	47	محايد
37,5	30	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,38		المتوسط الحسابي
0,560		الانحراف
75,700		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نسبة الموافقين على العبارة بلغت (37,5%)، وهي نسبة تُظهر وجود درجة جيدة من الثقة بالنفس لدى جزء معتبر من العينة، بينما كانت النسبة الأكبر (58,8%) في خانة "محايد"، وهو مؤشر على وجود تردد أو عدم وضوح في إدراك اللاعبين لدرجة ثقتهم بقدراتهم أثناء المباريات. أما نسبة "غير موافق" فكانت ضعيفة (2,5%)، ما يدل على أن انعدام الثقة لا يمثل مشكلة كبيرة في العينة.

المتوسط الحسابي (3,38) يشير إلى درجة فوق متوسطة من الثقة، لكنه لا يعكس مستوى عالٍ أو مرتفع، وهو ما قد يشير إلى الحاجة لتدعيم الجوانب الذهنية لدى اللاعبين. بينما يدل الانحراف المعياري (0,560) على تقارب نسبي في الاستجابات. قيمة χ^2 المرتفعة (75,700) مع دلالة إحصائية قوية ($\text{Sig} = 0.000$) تؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين الإجابات.

تُعد الثقة بالنفس من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالأداء الرياضي كما أوضحت دراسة Bandura (1997) حول فعالية الذات، والتي بينت أن الرياضيين الذين يتمتعون بدرجات مرتفعة من الثقة يظهرون استجابات أكثر فعالية في المواقف الصعبة، ويتعاملون مع الضغط بشكل إيجابي. كما أن الثقة بالنفس ترتبط إيجابياً بالدافعية والقدرة على السيطرة الانفعالية. (Vealey, 2001)

وفي السياق العربي، توصلت دراسة العزاوي (2020) إلى أن برامج الإعداد الذهني التي تركز على تطوير الثقة الذاتية تُساهم في تحسين الاستقرار الانفعالي وتحقيق نتائج إيجابية أثناء المباريات، خاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم (العزاوي، نزار. (2020). (أثر برنامج نفسي لتنمية الثقة بالنفس على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين. المجلة العربية لعلم النفس الرياضي، 12(2)، ص. 150).

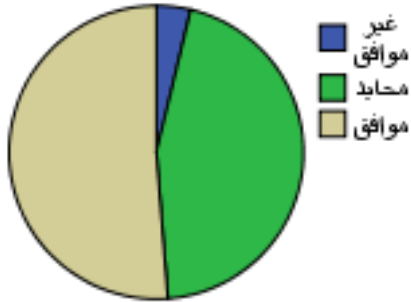
العبارة رقم 17: أواجه التحديات الرياضية بثقة عالية دون خوف من الفشل.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس درجة ثقة اللاعب بنفسه عند مواجهة مواقف رياضية تتطلب تحدياً، وقدرته على التعامل مع الضغط والخوف من الفشل. وتعتبر الاستجابة الإيجابية لهذه العبارة مؤشراً على تمتع اللاعب بما يُعرف بـ "الثقة التكوينية"، التي تساعده على مواجهة مواقف القلق والتحدي بإيجابية وثبات نفسي.

الجدول 17: جدول التكرارات والنسب

أواجه التحديات الرياضية بثقة عالية دون خوف من الفشل.



أواجه التحديات الرياضية بثقة عالية دون خوف من الفشل.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
45,0	36	محايد
51,3	41	موافق
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط الحسابي
0,573		الانحراف
31,975		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة (51,3%) يوافقون على العبارة، مما يدل على وجود درجة عالية من الثقة بالنفس عند مواجهة التحديات الرياضية، وهو مؤشر إيجابي للغاية على السلامة النفسية والصلابة الذهنية لدى اللاعبين. كما أن نسبة "غير موافق" كانت ضئيلة (3,8%)، مما يعكس قلة من الأفراد الذين يعانون من الخوف من الفشل. أما نسبة "محايد" (45,0%) فهي مرتفعة نسبياً، وقد تدل على وجود بعض التردد أو عدم القدرة على التعبير الواضح عن الحالة الذهنية، أو أنها تعكس تفاوتاً في المواقف حسب طبيعة المنافسة.

المتوسط الحسابي المرتفع نسبياً (3,48) يؤكد ميل أفراد العينة نحو تبني عقلية إيجابية تجاه التحديات. أما الانحراف المعياري (0,573) فيشير إلى تباين طفيف ومقبول في الاستجابات. وجود فرق دال إحصائياً كما تدل عليه قيمة χ^2 (31,975) مع دلالة = (Sig = 0.000) يؤكد أن التوزيع لم يكن عشوائياً، بل يعكس تبايناً له معنى.

هذه النتائج تتماشى مع ما توصلت إليه نظرية التوجهات الدافعية Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989) والتي تؤكد أن الرياضيين الذين يركزون على إتقان المهارات بدلاً من تجنب الفشل، يُظهرون مستوى أعلى من الثقة بالنفس، ويؤدون بشكل أفضل في المنافسات. كما تدعم دراسة Vealey (2007) فكرة أن مواجهة التحديات بثقة يساعد على تحسين الأداء الرياضي والمرونة الذهنية.

وعلى الصعيد العربي، أشارت دراسة الهواري (2021) إلى أن لاعبي كرة القدم الذين يتمتعون بدرجات عالية من الثقة بالنفس يظهرون استعداداً أكبر لخوض التحديات الصعبة دون تردد أو خوف من النتائج، وأن التدريب على تقنيات مثل إعادة البناء المعرفي والتخيل العقلي يعزز هذا الاتجاه الإيجابي (الهواري، محمود. (2021). *الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين*. مجلة بحوث التربية الرياضية، 33(4)، ص. (245).

العبارة رقم 18: أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح الرياضي مهما كانت الظروف

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مستوى الإيمان الراسخ لدى اللاعب بقدرته على النجاح الرياضي، حتى في ظل الظروف الصعبة أو غير المواتية. وهي تعكس أحد أبرز أبعاد الثقة بالنفس، وهو الثبات الانفعالي والاعتقاد الإيجابي المستمر في النجاح، بغض النظر عن التحديات أو المعوقات الخارجية.

الجدول 18: جدول التكرارات والنسب:



أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح الرياضي مهما كانت الظروف.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
50,0	40	محايد
48,8	39	موافق
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط الحسابي
0,527		الانحراف
37,075		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة (48,8%) يوافقون على العبارة، مما يدل على وجود إيمان قوي بقدرتهم على تحقيق النجاح الرياضي في مختلف الظروف. نسبة "غير موافق" منخفضة جدًا (1,3%)، مما يشير إلى أن القليل فقط من اللاعبين يفتقرون إلى هذا الإيمان الذاتي. في المقابل، نسبة "محايد" (50%) تعد مرتفعة نسبيًا، وربما تعبر عن بعض التردد أو عدم الثقة المطلقة في هذه القدرة، ما قد يكون مرتبطًا بتجارب شخصية أو ضغوط نفسية تعرضوا لها.

المتوسط الحسابي المرتفع نسبيًا (3,48) يعكس اتجاهًا إيجابيًا عامًا نحو تعزيز الاعتقاد بالنجاح الذاتي. أما الانحراف المعياري (0,527) فيدل على تباين مقبول في آراء اللاعبين، مما يشير إلى أن معظمهم يتفقون تقريبًا على أهمية الثقة بالنفس لتحقيق النجاح. القيمة العالية لاختبار كاي² (37,075) مع الدلالة الإحصائية (0.000) تدل على أن التوزيع ليس عشوائيًا وأن الفروق في الاستجابات ذات معنى إحصائي.

تؤكد هذه النتائج ما ذهب إليه أبحاث (Bandura (1997) في نظرية الكفاءة الذاتية، التي تؤكد أن الإيمان بالقدرة الذاتية على النجاح هو أحد المحركات النفسية الأساسية للأداء العالي والاستمرارية في الرياضة. كما تدعم نتائج دراسة (Markland & Hardy (1993) التي ربطت بين الاعتقاد بالنجاح الرياضي والقدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الإنجاز.

أما على الصعيد العربي، فقد أكدت دراسة الخطيب (2020) على أن الثقة بالنفس والإيمان بالقدرات الذاتية تلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف حتى في الظروف الصعبة، مشددة على أهمية برامج الدعم النفسي والتدريب الذهني لتعزيز هذه الخصائص (الخطيب، عبد الرحمن. (2020). *الثقة بالنفس وأثرها في الأداء الرياضي للاعبين الشباب*. مجلة العلوم الرياضية، 15(3)، ص. 115).

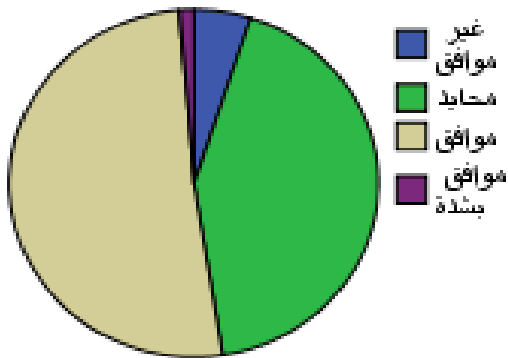
العبارة رقم 19: أحافظ على هدؤني وثقتي بالنفس حتى في المواقف الصعبة

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس قدرة اللاعب على ضبط انفعالاته والحفاظ على ثقته بنفسه تحت الضغط، خصوصاً في المواقف التي تتطلب تركيزاً عالياً واتزاناً نفسياً. وتعكس هذه العبارة التحكم الانفعالي المرتبط بالثقة بالنفس، وهو مؤشر رئيسي للأداء الجيد في الظروف الصعبة.

الجدول 19: جدول النتائج الاحصائية و النسب:

أحافظ على هدؤني وثقتي بالنفس حتى في المواقف الصعبة.



أحافظ على هدؤني وثقتي بالنفس حتى في المواقف الصعبة.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
42,5	34	محايد
51,3	41	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,49		المتوسط
0,616		الانحراف
62,700		كا ²
3		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية المشاركين (52.6%) (مجمعة بين "موافق" و"موافق بشدة") يؤكدون قدرتهم على الحفاظ على هدوئهم وثقتهم بالنفس في المواقف الصعبة، وهو ما يعكس قدرة نسبية جيدة على التحكم في التوتر والضغط النفسي أثناء المباريات. نسبة "غير موافق" بلغت 5% فقط، مما يدل على أن عددًا ضئيلاً من اللاعبين يجدون صعوبة في الحفاظ على هدوئهم في المواقف التي تتطلب ذلك.

مع ذلك، النسبة المرتفعة إلى حد ما للمتريدين (محايد 42.5%) تشير إلى وجود بعض التذبذب أو عدم اليقين بين اللاعبين حول مدى قدرتهم على المحافظة على هدوئهم وثقتهم في المواقف الصعبة، مما قد يعكس تعرضهم لضغوط أو مواقف غير متكررة تجعل التحكم الذاتي أكثر تحدياً.

المتوسط الحسابي المرتفع نسبياً (3,49) يدل على توجه إيجابي، والانحراف المعياري (0,616) يوضح وجود تباين مقبول في الآراء، مما يعني أن الأغلبية متفقة إلى حد كبير على أهمية هذه الخاصية النفسية. القيمة الكبيرة لاختبار كاي² (62,700) مع الدلالة الإحصائية (0.000) تؤكد أن التوزيع ليس عشوائياً وأن الفروق في التقييمات ذات دلالة إحصائية.

تدعم هذه النتائج ما أشارت إليه الدراسات النفسية الرياضية، مثل دراسة Jones et al. (1993) التي أكدت على أهمية القدرة على التحكم في الانفعالات للحفاظ على الأداء في المواقف الصعبة. كما تتوافق مع نتائج دراسة Al-Khatib (2019) التي بينت أن اللاعبين الذين يتمتعون بهدوء نفسي عالي وثقة بالنفس يحققون أداءً أفضل تحت الضغط مقارنة بمن يعانون من اضطرابات نفسية أثناء المنافسة.

العبارة رقم 20: أستطيع اتخاذ قرارات صائبة أثناء اللعب بثقة.

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة قدرة اللاعب على اتخاذ قرارات سليمة وثابتة أثناء المباراة بناءً على ثقته بنفسه. اتخاذ القرار هو مهارة حاسمة في الرياضة، وتتطلب هدوءًا وثقة عالية، خصوصًا في الأوقات الحرجة من اللعب. وتشير الاستجابة الإيجابية إلى أن اللاعب لا يتردد في قراراته الميدانية ويثق في حدسه ومهاراته أثناء الأداء.

الجدول 20: جدول التكرارات والنسب

أستطيع اتخاذ قرارات صائبة أثناء اللعب بثقة.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
48,8	39	محايد
50,0	40	موافق
100,0	80	المجموع
3,49		المتوسط الحسابي
0,528		الانحراف
37,075		كا ²
2		Ddl
.000		Sig



التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نصف المشاركين (50%) يوافقون على قدرتهم على اتخاذ قرارات صحيحة أثناء اللعب بثقة، مع نسبة صغيرة جدًا (1.3%) غير موافقة، مما يعكس ثقة كبيرة بين اللاعبين في مهاراتهم الحركية واتخاذ القرار. في المقابل، نسبة كبيرة من المشاركين (48.8%) أعربوا عن موقف محايد، مما قد يعكس حالة من عدم اليقين أو ضعف الثقة الذاتية عند بعض اللاعبين في مواقف اتخاذ القرار.

المتوسط الحسابي المرتفع نسبيًا (3.49) والاختلاف المتوسط في الآراء (انحراف معياري 0.528) يعكسان أن غالبية اللاعبين يتمتعون بقدرة جيدة على اتخاذ قرارات صائبة بثقة. كما تدل القيمة العالية لاختبار كا² مع دلالة إحصائية قوية (0.000) على أن النتائج ذات أهمية إحصائية ولا تعبر عن توزيع عشوائي.

تدعم هذه النتائج الأبحاث التي أكدت على دور الثقة في اتخاذ القرار الرياضي مثل دراسة Raab (2007) التي أشارت إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بثقة عالية في قدراتهم على اتخاذ القرار يظهرون أداءً أفضل في المنافسات. كذلك، تشير دراسة Feltz et al. (2008) إلى أن الثقة الذاتية تؤثر بشكل مباشر على سرعة ودقة اتخاذ القرار خلال اللعب.

العبارة رقم 21: أتعامل مع النقد أو التوجيهات الإيجابية بشكل يعزز من ثقتي بنفسي.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى تقييم قدرة اللاعب على استقبال النقد البناء والتوجيهات بطريقة إيجابية تؤدي إلى تعزيز ثقته بنفسه بدلاً من التأثر السلبي بها. يشير ذلك إلى النضج الانفعالي وتقبل التغذية الراجعة، وهما عاملان أساسيان في تطوير الأداء الرياضي والنجاح على المدى الطويل.

الجدول 21 : جدول التكرارات والنسب :



أتعامل مع النقد أو التوجيهات الإيجابية بشكل يعزز من ثقتي بنفسي.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
47,5	38	محايد
50,0	40	موافق
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط الحسابي
0,551		الانحراف
34,300		كا ²
2		Ddl
.000		Sig

التحليل والمناقشة:

تعكس النتائج أن نصف المشاركين (50%) يعبرون عن موافقتهم على تعاملهم الإيجابي مع النقد والتوجيهات التي تعزز ثقتهم بأنفسهم، وهو مؤشر جيد على وعيهم بأهمية النقد البناء في تطوير الأداء الرياضي. نسبة ضئيلة (2.5%) أبدت عدم موافقة، مما يدل على أن فئة صغيرة قد تواجه صعوبة في استقبال النقد بشكل إيجابي، وهو ما قد يؤثر سلباً على نموهم المهني والنفسي.

الغالبية (47.5%) اتخذوا موقفاً محايداً، مما قد يعكس عدم وضوح تام لديهم حول كيفية التعامل مع النقد أو الحاجة إلى مزيد من التدريب النفسي في هذا المجال. المتوسط الحسابي 3,48 مع انحراف معياري 0,551 يدل على تمركز الآراء حول الموافقة مع اختلاف بسيط في تقديرها.

القيمة العالية لاختبار كا² (34,300) مع دلالة إحصائية (Sig = 0.000) تعني أن التوزيع غير عشوائي ويظهر وجود اتجاه واضح في البيانات تجاه التعامل الإيجابي مع النقد.

تدعم هذه النتائج دراسات مثل دراسة Gould et al. (2002) التي أكدت على أهمية توجيه الرياضيين لتقبل النقد البناء كوسيلة فعالة لتحسين الأداء والثقة بالنفس. كما أن دراسة Smith & Smoll (1997) أكدت أن التعامل الإيجابي مع الملاحظات والتوجيهات ينعكس بشكل إيجابي على النمو النفسي والمهاري للرياضيين.

العبارة رقم 22: أتمتع بشعور قوي بالكفاءة الذاتية خلال المشاركة في المباريات.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس درجة شعور اللاعب بالكفاءة الذاتية أثناء مشاركته في المنافسات، أي مدى إيمانه بقدرته على أداء المهام وتحقيق النتائج المطلوبة بكفاءة وفعالية. وتعكس هذه العبارة المفهوم الأساسي الذي تقوم عليه الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وخاصة كما حدده Bandura في نظريته عن الكفاءة الذاتية.

الجدول 22: جدول التكرارات والنسب:

أتمتع بشعور قوي بالكفاءة الذاتية خلال المشاركة في المباريات.		
النسبة %	التكرار	
6,3	5	غير موافق
50,0	40	محايد
42,5	34	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,39		المتوسط الحسابي
0,626		الانحراف
59,100		كا ²
3		Ddl
.000		Sig



التحليل والمناقشة:

تُظهر النتائج أن غالبية اللاعبين يتخذون موقفاً محايداً (50%) فيما يخص شعورهم بالكفاءة الذاتية أثناء اللعب، بينما بلغت نسبة الموافقة 42.5%، مع وجود نسبة ضئيلة (1.3%) وافقت بشدة على الشعور بالكفاءة العالية. من جهة أخرى، 6.3% أبدوا عدم موافقة، ما يدل على أن هناك بعض اللاعبين الذين قد يعانون من ضعف الثقة في قدراتهم أثناء المباريات، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم النفسي والفني.

المتوسط الحسابي 3,39 والانحراف المعياري 0,626 يشير إلى وجود تباين معتدل في آراء اللاعبين حول مدى شعورهم بالكفاءة الذاتية. تعكس القيمة العالية لاختبار كا² (59,100) والدلالة الإحصائية (.000) وجود اتجاه واضح في توزيع الردود، مما يؤكد أن النتائج ذات دلالة إحصائية وقابلة للتفسير.

يشير هذا إلى أهمية تعزيز مفهوم الكفاءة الذاتية لدى اللاعبين من خلال برامج تدريب نفسي تهدف إلى رفع ثقتهم في قدراتهم، وهذا يتوافق مع نتائج دراسات عديدة مثل دراسة Bandura (1997) التي أكدت أن الكفاءة الذاتية هي عامل رئيسي في تحقيق الأداء الرياضي العالي والنجاح تحت الضغط.

كذلك، دراسة Vealey (1986) أشارت إلى أن اللاعبين الذين يمتلكون شعوراً قوياً بالكفاءة الذاتية يتمتعون بمرونة أكبر في مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق أهدافهم في المنافسات.

2-4 تحليل وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية

الفرضية الأولى : يتمتع لاعبو كرة القدم بمستوى متوسط فما فوق في ممارسات الإعداد الذهني من وجهة نظرهم

جدول رقم 01

الرقم	عبارات محور الإعداد الذهني	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
1	أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني.	80	3,41	3	0,576	6	مرتفع
2	أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة.	80	3,48	3	0,551	2	مرتفع
3	أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.	80	3,41	3	0,61	5	مرتفع
4	أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة.	80	3,46	3	0,674	3	مرتفع
5	أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات.	80	3,44	3	0,633	4	مرتفع
6	أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتي النفسية.	80	3,4	3	0,608	7	مرتفع
7	أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب.	80	3,48	3	0,636	1	مرتفع
8	أضع خططاً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب.	80	3,03	3	1,414	8	متوسط
	المجموع	80	27,04	24	5,702		

نلاحظ من خلال تحليل جدول رقم 01 عبارات محور الإعداد الذهني (حجم العينة = 80 لاعبا) أن جميع المتوسطات الحسابية للعبارات جاءت أعلى من المتوسط الفرضي (3.00)، مما يشير إلى توجه إيجابي ومرتفع لدى اللاعبين نحو ممارسات الإعداد الذهني، باستثناء العبارة الأخيرة التي جاءت بتقييم متوسط.

ترتيب العبارات وتصنيفها:

1. العبارة رقم (7): "أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب"
 - جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره 3.48 وانحراف معياري 0.636، مما يعكس قبولاً كبيراً لدى اللاعبين لأهمية الحديث الذاتي الإيجابي كأحد تقنيات الإعداد الذهني التي تدعم الأداء خلال المباريات.
2. العبارة رقم (2): "أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة"
 - في المرتبة الثانية بمتوسط 3.48 وانحراف معياري 0.551، وتدل على انتشار استخدام التخيل العقلي بين اللاعبين كوسيلة تحضيرية نفسية هامة.
3. العبارة رقم (4): "أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة"
 - جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط 3.46، مع انحراف معياري 0.674، مما يشير إلى وعي اللاعبين بأهمية التحكم بالانفعالات والسيطرة على التوتر أثناء المباريات.
4. العبارات (5)، (1)، (3)، (6) جاءت بمتوسطات بين 3.4 و3.44، مما يشير إلى أن اللاعبين يمارسون بانتظام تقنيات مثل تحسين التركيز، الاسترخاء، وإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات، وكذلك التأمل الذهني لتحسين الحالة النفسية.
5. العبارة رقم (8): "أضع خطأً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب"
 - حصلت على أدنى متوسط (3.03) وأعلى انحراف معياري (1.414)، مما يشير إلى تباين كبير بين اللاعبين حول هذه التقنية، وقد تكون مؤشراً على ضعف التدريب أو الخبرة العملية في هذا الجانب.

التفسير والنقاش:

تظهر النتائج بوضوح أن اللاعبين في عينة الدراسة يملكون مستوى مرتفعاً من الإعداد الذهني كما يظهر من المتوسطات العالية للعبارات التي تعكس تطبيقهم للتقنيات النفسية مثل الحديث الذاتي الإيجابي والتخيل العقلي، وهو ما يتماشى مع الدراسات الحديثة التي تؤكد دور هذه الاستراتيجيات في تعزيز الأداء الرياضي ورفع مستوى الثقة بالنفس وتقليل القلق (Weinberg & Gould, 2019)؛ (Vealey, 2007).

تُعد تقنيات التحكم بالانفعالات والاسترخاء والتأمل جزءاً مهماً في تحسين الأداء تحت الضغط النفسي، ومن الواضح أن اللاعبين يعترفون بأهمية هذه الأدوات. إن التركيز العالي والانتباه خلال التدريبات والمباريات يشير إلى أن اللاعبين يدركون أن الحالة الذهنية القوية تؤثر بشكل مباشر على الأداء البدني والتكتيكي.

ومع ذلك، يشير الانحراف المعياري المرتفع للعبارة المتعلقة بالخطط الذهنية البديلة إلى وجود فجوة بين اللاعبين في مدى التدريب والتطبيق الفعلي لهذه التقنية التي تعد مهمة جداً لمواجهة المواقف غير المتوقعة في المباريات. هذا يعكس حاجة لتطوير برامج تدريبية نفسية أكثر تكاملاً تركز على تنمية هذه المهارات بشكل منظم.

الخلاصة:

يمكننا القول أن فرضية الدراسة التي تنص على أن "الإعداد الذهني لدى لاعبي كرة القدم يتمتع بمستوى مرتفع" قد تحققت بناءً على النتائج الواضحة التي تبين أن اللاعبين يطبقون معظم تقنيات الإعداد الذهني بفعالية. مع ذلك، هناك بعض المجالات مثل التخطيط الذهني البديل تتطلب مزيداً من الاهتمام والتطوير من قبل المدربين المختصين.

مناقشة نتائج محور الإعداد الذهني لدى لاعبي كرة القدم في ضوء الدراسات السابقة

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن لاعبي كرة القدم يمتلكون مستوى مرتفعاً من ممارسات الإعداد الذهني، وخاصة في تقنيات مثل الحديث الذاتي الإيجابي، التخيل العقلي، والتحكم بالانفعالات، بينما لوحظ تفاوت في تطبيق استراتيجيات الخطط الذهنية البديلة. ويمكن مناقشة هذه النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة كما يلي:

توافقت أغلب الدراسات السابقة على أن الإعداد الذهني يلعب دوراً جوهرياً في تعزيز دافعية الإنجاز وزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الرياضي خلال المباريات. فقد أظهرت دراسة البرماوي (2023) والشريف (2022) أن تقنيات الإعداد الذهني مثل التدريب العقلي والاسترخاء تسهم بشكل كبير في رفع دافعية الإنجاز وتحسين مستوى الثقة بالنفس، وهو ما يؤكد عليه علي (2021) وحسان (2018) وفوزي (2016) الذين أشاروا إلى أن هذه التقنيات تقلل التوتر وتحسن التركيز، وبالتالي الأداء الفني والذهني للاعبين. كما أكدت الدراسات الوصفية مثل عبد الرحمن (2020) ونواف (2015) أن الثقة بالنفس عامل حاسم في تحسين الأداء الفني وتقليل الأخطاء خلال المباريات، وهو ما يتفق مع نتائج محمود (2019) التي أبرزت أهمية دافعية الإنجاز كعامل محفز مباشر للأداء الفني. وعلى الرغم من اختلاف أدوات البحث بين استبيانات واختبارات أداء، فإن جميع الدراسات اتفقت على ضرورة دمج تقنيات الإعداد الذهني ضمن البرامج التدريبية اليومية، لما لها من أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء النفسي والفني للاعبين. بالتالي، يمكن القول إن الإعداد الذهني يعد من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي عبر تعزيز المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الثانية:

"توجد علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسات الإعداد الذهني وكل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم".

أولاً: قراءة وتحليل المؤشرات الإحصائية

الجدول 02: يعرض نتائج معاملات الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين ثلاثة متغيرات رئيسية:

1. ممارسات الإعداد الذهني
2. دافعية الإنجاز
3. الثقة بالنفس

العلاقة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (.Sig)
الإعداد الذهني ↔ دافعية الإنجاز	0.942**	0.000
الإعداد الذهني ↔ الثقة بالنفس	0.939**	0.000
دافعية الإنجاز ↔ الثقة بالنفس	0.919**	0.000

الملاحظة: علامتا النجمتين (**) بجانب معامل بيرسون تعني أن العلاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 أي أن $p < 0.01$ ، وهي درجة عالية من الثقة الإحصائية.

ثانياً: تفسير النتائج الإحصائي

- وجود علاقة قوية جداً بين الإعداد الذهني ودافعية الإنجاز: ($r = 0.942$) هذه النتيجة تعني أنه كلما زادت ممارسات الإعداد الذهني لدى اللاعبين، زادت دافعيتهم نحو الإنجاز بشكل كبير. وتعد هذه العلاقة من أقوى درجات الارتباط، وتُصنّف بأنها "ارتباط موجب قوي جداً" حسب تصنيفات Cohen (1988).
- وجود علاقة قوية جداً بين الإعداد الذهني والثقة بالنفس: ($r = 0.939$) تشير إلى أن ازدياد استخدام اللاعبين لتقنيات الإعداد الذهني (مثل الحديث الذاتي، التخيل، الاسترخاء) يسهم بشكل كبير في تعزيز ثقتهم بأنفسهم أثناء الأداء الرياضي.
- وجود علاقة قوية بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس: ($r = 0.919$) وهذا يبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بدافعية إنجاز مرتفعة يميلون إلى امتلاك مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، مما يعكس الترابط الطبيعي بين هذين البعدين النفسيين.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية والدراسات السابقة

تتص الفرضية الثانية على:

"توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسات الإعداد الذهني وكل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم".

وقد أظهرت نتائج تحليل الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson Correlation) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباط موجبة قوية جداً بين ممارسات الإعداد الذهني ودافعية الإنجاز ($r = 0.942, \text{Sig} = 0.000$)
- وجود علاقة ارتباط موجبة قوية جداً بين ممارسات الإعداد الذهني والثقة بالنفس ($r = 0.939, \text{Sig} = 0.000$)
- كما ظهر أيضاً وجود علاقة موجبة قوية بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس

. (r = 0.919, Sig = 0.000)

جميع هذه القيم تشير إلى وجود علاقات مترابطة وقوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01، مما يدل على قوة العلاقة وموثوقيتها.

أولاً: مناقشة العلاقة بين الإعداد الذهني ودافعية الإنجاز

تشير النتائج إلى أن زيادة استخدام ممارسات الإعداد الذهني (مثل التخيل العقلي، الحديث الذاتي، التحكم بالانفعالات، الاسترخاء، التأمل الذهني) ينعكس إيجابياً على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. هذا التوجه يعكس ما أشار إليه العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، حيث يؤكد Weinberg & Gould (2019) أن استخدام الإعداد الذهني يساعد الرياضي على تنمية الحافز الذاتي من خلال بناء صورة ذهنية إيجابية للنجاح وتخطيط الأهداف (p. 306).

كما دعمت هذه العلاقة دراسة Cox (2012) التي أوضحت أن الرياضيين الذين يمارسون تقنيات مثل التخيل والحديث الذاتي يكون لديهم مستوى أعلى من الدافعية والمثابرة عند مواجهة التحديات التنافسية.

وفي السياق العربي، توصلت دراسة عبد الله وأبو زيد (2020، ص. 95) إلى أن ممارسات الإعداد الذهني تسهم بشكل مباشر في رفع مستوى الدافعية لتحقيق الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب.

ثانياً: مناقشة العلاقة بين الإعداد الذهني والثقة بالنفس

أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين ممارسات الإعداد الذهني والثقة بالنفس، مما يدل على أن اللاعبين الذين يواظبون على استخدام الأساليب الذهنية في تدريباتهم ومبارياتهم يطورون إحساساً أعمق بالقدرة على التحكم في أدائهم.

وقد بينت (Vealey & Greenleaf 2010) أن الثقة بالنفس لا تتطور عشوائياً، بل تُبنى من خلال الممارسة المنتظمة لتقنيات مثل الحديث الذاتي والتخيل واسترجاع النجاحات السابقة.

تدعم هذه النتيجة كذلك دراسة (Gould et al. 2002) التي أجريت على رياضيين أولمبيين، وأظهرت أن الثقة بالنفس كانت أحد العوامل المشتركة بين الأبطال الذين اتبعوا برامج إعداد ذهني منتظمة.

كما أشار حماد (2021، ص. 121) في دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم إلى أن تطبيق تمارين الاسترخاء والتصور العقلي يسهم في الحد من القلق وتعزيز الثقة في القدرات الذاتية.

ثالثاً: مناقشة العلاقة بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس

تظهر النتيجة وجود علاقة إيجابية قوية بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، وهي نتيجة منطقية تدعم التداخل النظري بين المتغيرين، حيث إن الرياضي الذي يتمتع بدافعية عالية يكون أكثر استعداداً للتحدي والمثابرة، مما يعزز شعوره بالقدرة والكفاءة، أي الثقة بالنفس.

وقد أشار (Deci & Ryan 2000) في نظريتهم عن الدافعية الذاتية إلى أن الثقة بالنفس تعتبر أحد مكونات "الكفاءة الذاتية" التي تنمو كلما كان الفرد أكثر تحفيزاً ذاتياً وتملكاً لأدوات النجاح.

الخلاصة العامة للمناقشة:

تدعم هذه النتائج الفرضية الثانية بشكل واضح، حيث تبين أن ممارسات الإعداد الذهني لها أثر مباشر وقوي على تطوير كل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. هذا يشير إلى أهمية اعتماد المدربين والفرق الفنية على خطط تدريبية متكاملة لا تركز فقط على الجانب البدني والفني، بل تُدمج فيها تقنيات التدريب الذهني كعنصر أساسي في الإعداد النفسي العام للرياضي.

الاستنتاج العام للنتائج

بناءً على تحليل نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص استنتاج عام يؤكد تحقق الفرضيتين الأساسيتين اللتين قامت عليهما الدراسة، وهو ما يعكس أهمية الإعداد الذهني كعامل محوري في تحسين الأداء النفسي والرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

أظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بمستوى متوسط فما فوق في ممارسات الإعداد الذهني من وجهة نظرهم، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لجميع العبارات بين (3.03) و(3.48)، مما يدل على وجود وعي مقبول لديهم بأهمية هذه الممارسات وتطبيقها بدرجات متفاوتة. وقد احتلت بعض المهارات مثل التخيل العقلي والحديث الذاتي الإيجابي والتحكم بالانفعالات المراتب الأولى من حيث الاستخدام، وهو ما يعكس إدراك اللاعبين لأثر هذه الممارسات في تحسين أدائهم النفسي والذهني، خصوصاً في سياقات الضغط التنافسي التي تتطلب تركيزاً وتحكماً عالياً.

كما أكدت النتائج وجود علاقات ارتباطية قوية وإيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسات الإعداد الذهني وكل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس. إذ بينت تحليلات الارتباط أن زيادة ممارسة الإعداد الذهني ترتبط بشكل كبير بارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، وكذلك بزيادة ثقتهم بأنفسهم أثناء التدريب والمنافسة. وهذا يدل على أن الممارسات الذهنية لا تعمل بمعزل عن غيرها من العوامل النفسية، بل تتفاعل معها في إطار ديناميكي يسهم في تعزيز الأداء الكلي للاعب.

وبالتالي، فإن النتائج تدعم بقوة أهمية دمج تقنيات الإعداد الذهني ضمن البرامج التدريبية النفسية للاعبين، بما ينعكس إيجاباً على تنمية مهاراتهم الذهنية والوجدانية، وتعزيز دافعتهم للإنجاز، ورفع مستوى ثقتهم بأنفسهم، وهي عوامل تعد ضرورية للتميز والنجاح في رياضة تعتمد بدرجة كبيرة على الجاهزية النفسية مثل كرة القدم.

كما أن هذه النتائج تتماشى مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة في الميدان النفسي الرياضي، مما يعزز من موثوقيتها ويبرر ضرورة الاستمرار في تطوير برامج تدريب ذهني منهجية ومنظمة داخل الأندية والفرق الرياضية.

التوصيات

توصيات للمدربين والمختصين

1. دمج تقنيات الإعداد الذهني بشكل منهجي في برامج التدريب اليومية، مثل: التخيل العقلي، الاسترخاء، التأمل، الحديث الذاتي الإيجابي، وتحديد الأهداف، لما لها من دور فعال في تطوير الأداء النفسي والبدني للاعبين.
2. تنظيم ورشات عمل ودورات تكوينية للمدربين حول طرق تطبيق ممارسات الإعداد الذهني وأساليب تقويمها، لتصبح جزءاً من الثقافة التدريبية داخل الأندية.
3. إشراك الأخصائي النفسي الرياضي في العملية التدريبية من أجل متابعة الحالة النفسية للاعبين وتقديم الدعم الذهني المستمر، خصوصاً في فترات المنافسات والضغط المرتفعة.

ثانياً: توصيات لإدارات الأندية الرياضية

4. إنشاء وحدات دعم نفسي دائم داخل الأندية الرياضية تضم مختصين في علم النفس الرياضي، لتقديم برامج إعداد ذهني فردية وجماعية حسب احتياجات اللاعبين.
5. تشجيع اللاعبين على الاهتمام بجوانبهم النفسية من خلال برامج تحفيزية، ومكافأة الالتزام بتطبيق ممارسات الإعداد الذهني بشكل دوري، على غرار التقييمات البدنية والفنية.
6. تبني برامج إعداد شامل للاعب الناشئ تتضمن الإعداد الذهني إلى جانب الجوانب البدنية والفنية، لضمان تنمية متكاملة للرياضي منذ المراحل التكوينية.

ثالثاً: توصيات للباحثين والمجتمع الأكاديمي

7. تشجيع إجراء مزيد من الدراسات الميدانية حول العلاقة بين الإعداد الذهني ومكونات أخرى من الأداء الرياضي مثل القلق التنافسي، التكيف النفسي، التحمل الذهني، وغيرها من المتغيرات.

8. إجراء دراسات مقارنة بين مختلف الرياضات الجماعية والفردية لرصد الفروق في ممارسات الإعداد الذهني وأثرها في كل نوع رياضي.
9. تصميم برامج إعداد ذهني تطبيقية قابلة للتنفيذ والتقييم، واختبار فاعليتها تجريبياً على عينات مختلفة من الرياضيين.

اقتراحات الدراسة

اقتراحات الدراسة

بناءً على نتائج الدراسة الميدانية التي تناولت موضوع "أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم"، وتبعاً لما أظهره تحليل البيانات من مؤشرات قوية على العلاقة الإيجابية بين مستوى الإعداد الذهني وتحسن المهارات النفسية، يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

1. ضرورة إدماج الإعداد الذهني ضمن برامج التدريب الرياضي، على غرار الإعداد البدني والمهاري، باعتباره عنصراً أساسياً في تحسين الأداء النفسي والذهني للاعب.
2. تكوين المدربين في ميدان علم النفس الرياضي، وتزويدهم بالمعارف التطبيقية المتعلقة بتقنيات الإعداد الذهني (مثل: التصور العقلي، التحكم في القلق، الحديث الذاتي...)، من خلال دورات تكوينية وورشات ميدانية.
3. الاستعانة بأخصائيين نفسيين رياضيين في الفرق الرياضية، خاصة على مستوى الفئات الشبانية، بهدف بناء المهارات النفسية منذ المراحل الأولى لتكوين اللاعب.
4. تضمين مواد الإعداد النفسي في مناهج معاهد تكوين المدربين، من أجل تعزيز الثقافة النفسية لدى المكونين الرياضيين.
5. تطوير أدوات تقييم المهارات النفسية بطرق علمية دقيقة، من خلال استبيانات مقننة ومحلية تأخذ بعين الاعتبار الخصوصيات الثقافية والرياضية للاعب الجزائري.
6. تشجيع البحوث الميدانية التطبيقية التي تتناول العلاقة بين الإعداد الذهني ومهارات نفسية أخرى (مثل: التركيز، التحمل النفسي، التحكم في الضغط)، خاصة في رياضات جماعية مثل كرة القدم.
7. تنمية دافعية الإنجاز لدى اللاعبين من خلال تحديد أهداف واقعية تدريجية وتعزيز النجاحات الجزئية، وتشجيع التفكير الإيجابي والروح التنافسية الصحية.

8. تنمية الثقة بالنفس كعنصر أساسي في الأداء الرياضي، من خلال بناء تجارب نجاح متراكمة، ودعم اللاعب في مواجهة الفشل بطريقة بناءة.

الختامة

الخاتمة

من خلال ما تم التطرق إليه في دراستنا هذه، والتي انطلقت من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث من خلال توضيح الإشكالية التي تعاني منها الفرق الرياضية على مستوى الإعداد النفسي، وبيان أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية، إضافة إلى تحديد الأهداف التي سعينا لتحقيقها، مع الاستعانة بالدراسات السابقة التي دعمت خلفيتنا النظرية، فقد تناولنا موضوعًا بالغ الأهمية يتمثل في ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وهو موضوع يتقاطع مع علم النفس الرياضي ويستدعي اهتمامًا متزايدًا من قبل الباحثين والممارسين.

وقد تطرقنا في الجانب النظري إلى الإعداد الذهني كمفهوم وتقنيات، ثم إلى المهارات النفسية في الرياضة وأهميتها في دعم أداء اللاعبين، وركزنا على كل من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس باعتبارهما من أبرز المتغيرات النفسية المرتبطة بالنجاح الرياضي. كما تناولنا الإعداد الذهني في كرة القدم بشكل خاص بالنظر إلى طبيعة هذه الرياضة الجماعية التي تتطلب تماسكًا عاليًا، تركيزًا مستمرًا، ودافعية قوية.

وانتقلنا بعد ذلك إلى الجانب التطبيقي، حيث صممنا أداة بحثية (استبيان) موزعة على ثلاث محاور أساسية، وطبقناها على عينة من لاعبي كرة القدم بلغ عددهم (80) لاعبًا. وباستخدام أدوات التحليل الإحصائي المناسبة، تم اختبار فرضيتي الدراسة بدقة وموضوعية.

وقد أظهرت النتائج أن ممارسات الإعداد الذهني لدى اللاعبين كانت مرتفعة، وأن لهذه الممارسات أثرًا إيجابيًا واضحًا على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، مما يدل على الدور الكبير للإعداد الذهني في دعم الأداء النفسي والبدني للاعبين، ويكشف عن ضرورة دمج برامج الإعداد النفسي ضمن المنظومة التدريبية الرسمية.

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على أهمية الإعداد الذهني على اللاعبين، وبيان مدى إدراكهم لأهمية هذا الجانب، كما سعينا إلى توضيح العلاقة المتبادلة بين

الاستعداد الذهني الجيد وارتفاع معدلات الدافعية والثقة لدى اللاعبين، بما يعزز الأداء ويقلل من مظاهر التشتت والقلق والضعف في مواجهة المنافسات.

وانطلاقاً من ذلك، أصبح الربط بين ممارسات الإعداد الذهني والمهارات النفسية مثل دافعية الإنجاز والثقة بالنفس أمراً ضرورياً، بداية من الحصص التدريبية وصولاً إلى المباريات الرسمية، عبر خلق بيئة رياضية نفسية داعمة، وتعزيز التفاعل الإيجابي بين اللاعبين، وتوضيح الأدوار داخل الفريق، مما يسهم في زيادة التماسك الجماعي وتوحيد الأهداف، وتجنب الصراعات الداخلية التي قد تعيق الأداء.

كما أن التحفيز يعتبر جانباً نفسياً لا يقل أهمية عن التماسك، فهو المحرك الداخلي للسلوك الرياضي، ويدفع اللاعب إلى مضاعفة الجهد وتحقيق الأهداف، ويعد أحد المفاتيح الأساسية للوصول إلى أعلى المستويات.

وفي النهاية، يتضح لنا أن التدريب الرياضي الناجح لا يقتصر على الجوانب البدنية والفنية فقط، بل يشمل كذلك الإعداد النفسي المنظم والمخطط له من قبل جميع أعضاء الطاقم الفني والإداري، لما له من أثر في ترسيخ العلاقات الإنسانية داخل الفريق، وتعزيز روح الجماعة، ودفع اللاعبين نحو الأداء الأمثل من خلال تلبية احتياجاتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين قدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1. العيوني، م. (2020). أثر دافعية الإنجاز في تحسين مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم .
مجلة العلوم الرياضية، 42(3)، 77.
2. الشريف، ع.، &فتحي، م. (2020). الثقة بالنفس وأثرها في الأداء الرياضي: دراسة على
لاعبي كرة القدم .مجلة العلوم الرياضية، 41(4)، 35.
3. البرماوي، ع. (2021). (دافعية الإنجاز وأثرها في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
مجلة الدراسات الرياضية، 33(2)، 22.
4. بلقاسم، م. (2022). (التهيئة الذهنية في المجال الرياضي: نحو مقاربة تكاملية في التدريب .
مجلة علوم الحركة النفسية، 11(1)، 41.
5. عبد الرحمن، ن. (2021). (الإعداد النفسي والذهني للاعبين في الرياضات الجماعية .مجلة
علم النفس الرياضي، 17(2)، 45.
6. ابن م المعجم الوسيط. (2004). (المعجم الوسيط) (الطبعة 2). الهيئة المصرية العامة للكتاب.
7. نظور، ج. (2003) سان العرب .دار صادر).
8. محيي الدين حسين (2007). (علم النفس الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي. ص. 112-
114.
9. فاطمة عوض صابر، ومتولي علي خفاجة (2002). (أسس البحث العلمي .مصر: مكتبة
الإشعاع الفنية، ص 167-168.
10. علاوي، محمد حسن. (2002). (علم النفس الرياضي .القاهرة: مركز الكتاب للنشر. عبد
القادر، ماهر. (2010). (علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق .القاهرة: دار الفكر
العربي، ص. 196.

11. الزين، خالد. (2015). (الإعداد النفسي في المجال الرياضي). عمان: دار الفكر، ص. 174.
12. نجم، يوسف. (2016). (الإعداد النفسي للرياضيين). القاهرة: دار الوفاء، ص. 121.
13. الطويل، خالد. (2019). (التأمل الذهني وأثره على خفض التوتر وزيادة التركيز لدى الرياضيين). مجلة العلوم النفسية، جامعة دمشق، 34(2)، ص. 155.
14. حسانين، محمد صبحي (2012). (القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية)، ط5، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 312.
15. عبد الحميد، محمد (2010). (علم النفس الرياضي)، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 228.
16. العبد، محمد (2019). (علم النفس الرياضي وتطبيقاته)، ط2، عمان: دار المسيرة، ص 266.
17. عبد الرحمن، خالد (2020). (علم النفس الرياضي التطبيقي)، ط1، القاهرة: دار الرشاد، ص 241.
18. زيدان، حسن (2020). (أسس علم النفس الرياضي الحديث)، عمان: دار الفكر، ص 198.
19. عبد الغني، محمد (2021). (علم النفس الرياضي التطبيقي)، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 173.
20. عبد المجيد، جمال (2022). (الإعداد النفسي في المجال الرياضي)، عمان: دار الشروق، ص 159.
21. حمودي، عبد الرحمن. (2020). أثر برنامج إعداد ذهني في تطوير بعض المهارات النفسية للاعبين كرة القدم. مجلة التربية البدنية، 4(2)، 109-120.
22. الهاشمي، سامي. (2021). أثر الإعداد الذهني في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي المنتخبات الوطنية. مجلة العلوم الرياضية، 6(1)، 140-152.

23. البرماوي، ع. (2023). (أثر الإعداد الذهني على دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الرياضية، 18(2)، 109-125.
24. الشريف، ع. (2022). (دور التدريب العقلي في تعزيز الأداء الرياضي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العربية للتربية البدنية، 16(1)، 90-103.
25. علي، م. (2021). (أثر تقنيات الاسترخاء الذهني على أداء لاعبي كرة القدم: دراسة تطبيقية، مجلة بحوث التربية الرياضية، 14(4)، 70-85.
26. الشريف، محسن. (2020). (علم النفس الرياضي وتطبيقاته). دار المسيرة. ص. 55.
27. أبو النيل، محمد. (2020). (الأسس النفسية للإعداد الرياضي). دار الزهراء. ص. 110.
28. السيد، محمد. (2021). (التحضير النفسي للرياضيين). دار الفكر العربي. ص. 91.
29. زيدان، أحمد. (2019). (مدخل إلى علم النفس الرياضي). دار الكتب. ص. 69.
30. عبد الرحمن، فاطمة. (2022). (الإعداد النفسي في التدريب الرياضي). دار اليازوري. ص. 76.
31. العريفي، عبد الله. (2021). (التدريب الذهني للرياضيين). دار النشر للجامعات. ص. 145.
32. الأسعد، محمد. (2021). (علم النفس الرياضي التطبيقي). دار الفكر، عمان. ص. 68.
33. الخالدي، سامر. (2022). (التوجيه النفسي في المجال الرياضي). دار اليازوري العلمية. ص. 81.
34. حمزة، سامي. (2020). (التهيئة النفسية في المجال الرياضي). دار المسيرة للنشر. ص. 104.
35. الشاذلي، مازن. (2021). (الإعداد النفسي والتحكم في الضغوط الرياضية). دار وائل للنشر. ص. 123.
36. خليل، يوسف. (2020). (علم النفس الرياضي الحديث). دار الفكر العربي. ص. 71.
37. العبادي، نضال. (2022). (التهيئة النفسية في الرياضة). دار الأكاديميون للنشر. ص. 94.

38. عدس، عبد الرحمن. (2019). *علم النفس الرياضي*. دار المسيرة. ص. 92
39. ابن منظور. (2003). *لسان العرب* (ج5 بيروت: دار صادر.
40. مجمع اللغة العربية. (2004). *المعجم الوسيط* (ط4. القاهرة: دار المعارف.

المراجع الأجنبية

1. Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
3. Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(S2), 78–87.
4. Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
7. Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (6th ed., pp. 59–80). McGraw-Hill.
8. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
9. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). *Mindfulness and Performance*. American Psychological Association.
10. Gould, D. (2016). *Psychological foundations of sport*. Human Kinetics.
11. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
12. Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 478–485.
13. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495.
14. Hardy, L. (2006). *Psychological preparation for sport: A practitioner's guide*. Routledge.
15. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.
16. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2007). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 25(3), 229–238.
17. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
18. Jones, R. (2018). *Confidence and mental preparation in elite sports performance*. Academia Publishing.
19. Jones, R., & Barnes, K. (2022). The impact of breathing control techniques on football performance under pressure. *Journal of Sport and Cognition*, 39(1), 45.

20. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic champions' perceptions of the role of the coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 200–210.
21. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
22. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199.
23. Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
24. McCarthy, P., Jones, M., & Clark-Carter, D. (2019). Mental skills training in sport: Effects on performance and psychological outcomes. *Sport Psychology Review*, 27(2), 98.
25. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
26. Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training*. Human Kinetics.
27. Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3–30). Wiley.
28. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
29. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation and learning strategies for college success: A focus on self-regulated learning* (3rd ed.). Pearson.
30. Schempp, P. G. (2015). The role of mental training in athletic performance. *Journal of Sport Psychology*, 29(2), 70–82.
31. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Knopf.
32. Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 550–565). McGraw-Hill.
33. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
34. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.
35. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
36. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
37. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Human Kinetics.

38. Winslow, T., & Ford, C. (2019). Mental preparation techniques in sport: Enhancing football players' psychological readiness. *Journal of Sport and Mind*, 27(3), 112.
39. Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457
40. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

الملاحق

الرتبة	Sig	Chi- ² (square)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة
4	0	31,975	0,576	3,41	أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني
1	0	72,6	0,551	3,48	أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة
4	0	26,425	0,61	3,41	أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات
2	0	52,1	0,674	3,46	أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة
3	0	58,3	0,633	3,44	أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات
5	0	26,425	0,608	3,4	أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتي النفسية
1	0	58	0,636	3,48	أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب
6	0	310525	1.414	3.03	أضع خططاً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب

محور الإعداد الذهني

أضع خططاً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب.	أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب.	أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتي النفسية.	أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات.	أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة.	أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.	أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة.	أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني.	
31,525 ^a	58,000 ^b	26,425 ^a	58,300 ^b	52,100 ^b	26,425 ^a	72,600 ^b	31,975 ^a	Khi-deux
2	3	2	3	3	2	3	2	Ddl
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	Sig. Asymptotique

محور دافعية الانجاز

أتعامل مع الإخفاقات كفرص للتعلم والتحسين وليس كإحباط.	أشعر بالرضا عند تحقيق أهدافي الرياضية التي خططت لها.	أبذل أقصى جهد ممكن حتى في التمارين الاعتيادية.	أتحمس للتحديات والمنافسات الصعبة في المباريات.	أضع أهدافاً شخصية لتحفيز نفسي على الإنجاز الرياضي.	أسعى دائماً لتحسين مستواي الفني والبدني باستمرار.	أشعر بدافع قوي لتحقيق الفوز في كل مباراة أعبها.	
29,200 ^a	37,225 ^a	65,300 ^b	35,425 ^a	72,200 ^b	68,500 ^b	34,525 ^a	Khi-deux
2	2	3	2	3	3	2	Ddl
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	Sig. Asymptotique

محور الثقة بالنفس

أتمتع بشعور قوي بالكفاءة الذاتية خلال المشاركة في المباريات.	أتعامل مع النقد أو التوجيهات الإيجابية بشكل يعزز من ثقتي بنفسي.	أستطيع اتخاذ قرارات صائبة أثناء اللعب بثقة.	أحافظ على هدوئي وثقتي بالنفس حتى في المواقف الصعبة.	أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح الرياضي مهما كانت الظروف.	أواجه التحديات الرياضية بثقة عالية دون خوف من الفشل.	أشعر بالثقة في قدراتي الفنية والبدنية أثناء المباريات.	
59,100 ^b	34,300 ^a	37,075 ^a	62,700 ^b	37,075 ^a	31,975 ^a	75,700 ^b	Khi-deux
3	2	2	3	2	2	3	Ddl
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	Sig. Asymptotique

المعلومات العامة

1. **الجنس:**
 ذكر
 أنثى
2. **العمر:**
 أقل من 18 سنة
 من 18 إلى 22 سنة
 من 23 إلى 27 سنة
 من 28 إلى 32 سنة
 أكثر من 32 سنة
3. **الخبرة في ممارسة كرة القدم:**
 أقل من 3 سنوات
 من 3 إلى 5 سنوات
 من 6 إلى 8 سنوات
 أكثر من 8 سنوات
4. **مستوى الفريق الذي تنتمي إليه حالياً:**
 فئة الأواسط
 فئة الأكابر

المحور الأول: ممارسات الإعداد الذهني

رقم	العبرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أمارس تقنيات الاسترخاء قبل المباريات لتحسين أدائي الذهني.					
2	أستخدم التخيل العقلي للتصور المسبق لأحداث المباراة.					
3	أقوم بإعداد أهداف ذهنية محددة قبل المباريات.					
4	أطبق استراتيجيات التحكم بالانفعالات أثناء الضغط النفسي في المباراة.					
5	أعمل على تحسين تركيزي الذهني أثناء التدريب والمباريات.					
6	أحرص على ممارسة التأمل الذهني لتحسين حالتي النفسية.					
7	أستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لدعم أدائي أثناء اللعب.					
8	أضع خططاً ذهنية بديلة لمواجهة مختلف سيناريوهات اللعب.					

المحور الثاني: دافعية الإنجاز

رقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
9	أشعر بدافع قوي لتحقيق الفوز في كل مباراة ألعياها.					
10	أسعى دائمًا لتحسين مستواي الفني والبدني باستمرار.					
11	أضع أهدافًا شخصية لتحفيز نفسي على الإنجاز الرياضي.					
12	أتحمس للتحديات والمنافسات الصعبة في المباريات.					
13	أبذل أقصى جهد ممكن حتى في التمارين الاعتيادية.					
14	أشعر بالرضا عند تحقيق أهدافي الرياضية التي خططت لها.					
15	أتعامل مع الإخفاقات كفرص للتعلم والتحسين وليس كإحباط.					

المحور الثالث: الثقة بالنفس

رقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
16	أشعر بالثقة في قدراتي الفنية والبدنية أثناء المباريات.					
17	أواجه التحديات الرياضية بثقة عالية دون خوف من الفشل.					
18	أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح الرياضي مهما كانت الظروف.					
19	أحافظ على هدوئي وثقتي بالنفس حتى في المواقف الصعبة.					
20	أستطيع اتخاذ قرارات صائبة أثناء اللعب بثقة.					
21	أتعامل مع النقد أو التوجيهات الإيجابية بشكل يعزز من ثقتي بنفسي.					
22	أتمتع بشعور قوي بالكفاءة الذاتية خلال المشاركة في المباريات.					



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة تحكيم أداة البحث

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه ، أن الطالب قنوني رشيد في تخصص تحضير نفسي قد حكم أداة البحث في استبيان الإعداد النفسي ..و التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان : أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة الأساتذة الخبراء

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	أ.د احمد بن فلو - ورواني	استاذ قديم عال	جامعة مستغانم	
02	سكاشو سداوي	أستاذ	" "	
03	دقيقت حراي	" "	" "	
04	جيجوري بن محمد	أستاذ	" "	
05	بن لحيك حلال	أستاذ	" "	
06				
07				

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
التعليم العالي العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لائجاز البحث

انا الممضي أدناه

رقم التسجيل الجامعي: 202424942929116

الطالب: قنوني رشيد

الحامل لبطاقة التعريف الوطني رقم: 109761049003840001 الصادرة بتاريخ: 2025/04/05

عن بلدية تيفينيف

المسجل بمعد التربية البدنية و الرياضية / قسم التربية البدنية و الرياضية فرع التدريب الرياضي / التخصص تحضير
نفسى و المكلف لائجاز مذكرة ماستر بعنوان :

أهمية ممارسات الإعداد الذهني وأثرها على بعض المهارات النفسية (دافعية الانجاز و الثقة
بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 20 سنة)

أصرح بشرفي أني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية و معايير الأخلاقيات العلمية و النزاهة الأكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث و أتحمّل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025/06/29

إمضاء المعنى



*ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية و مكافحتها.