

المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في ضوء بعض المتغيرات

رمزي رسمي جابر

كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى - فلسطين

المُلخَص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغيرات الدرجة في اللعب، والعمر التدريبي، والقدم المستخدمة في اللعب، ومركز اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٦٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم في فلسطين تمثل ما نسبته (٢٦,٧%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (٦٠٠) لاعب. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس المهارات العقلية للرياضيين من إعداد سميت وآخرين (١٩٩٥) ومن تعريب سالم (٢٠٠٧). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (٢٨,٨%). ويتضح كذلك من نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (٤١,٨%)، تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد التخلص من القلق بوزن نسبي (٣٧,٤%)، ثم جاء في المرتبة الثالثة بعد تركيز الانتباه بوزن نسبي (٣٢,٤%)، بينما جاء بعد الأداء تحت الضغوط في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٢٥%)، تلا ذلك بعد حل المشكلات في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٢٢,١%)، ثم جاء بعد وضع الأهداف في المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي (١٤,٦%). وكذلك أسفرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة في اللعب - العمر التدريبي - القدم المستخدمة في اللعب - مركز اللعب.

الكلمات المفتاحية: المهارات العقلية - بعض المتغيرات - لاعبين - كرة قدم.

مَقْرِضاً

على المراكز المتقدمة والميداليات العالمية والأولمبية، ولذلك يسعى الباحثون إلى الأساليب والطرق الحديثة في التدريب والمنافسات وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي والذي أصبح من الجوانب المؤثرة والفاعلة في تحقيق العديد من الإنجازات (خليل، ٢٠٠٧، ص ٣٩). وقد نالت القدرات العقلية والنفسية جانباً هاماً من اهتمام علماء النفس الرياضي، وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي (عبد الفتاح، والروبي، ١٩٩٨، ص ٧١). ويتفق مع ذلك (بدر الدين، ٢٠٠٢، ص ٨١٢) في أن تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات الرياضية يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف واستثمار قدراته الذاتية سواء أكانت بدنية أم

الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية ليس وليد الصدفة بل يرجع ذلك لاستخدام الأساليب العلمية المتقدمة في موضوعات علم النفس الرياضي، وقد أدى تنافس الدول المتقدمة في تحقيق الإنجازات الرياضية، إلى توجيه أنظار الباحثين لإجراء العديد من البحوث العلمية في مجال علم النفس الرياضي وذلك لمحاولة تطوير وتحديث طرق الإعداد النفسي طويل وقصير الأمد للرياضيين.

وفي ظل التطور العلمي والتكنولوجي الحادث في المجتمعات عامة والرياضة خاصة أصبح العلماء الباحثين لديهم الكثير من الشغف لتناول الموضوعات المتعلقة بالرياضة والعمل على تطويرها بما يحقق أعلى معدلات الارتقاء في المستويات التنافسية وربما يساهم في الحصول

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المهارات العقلية هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل؛ ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي مثل (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - وبناء الأهداف) (خليل، ٢٠٠٧، ص٤٢). ويضيف (حيون، ٢٠٠٢، ص٤٧) بأن الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة وصول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة عن ذلك المثير. ويشير الباحث إلى أن إتقان المهارات العقلية تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية والخطوية داخل وخارج الملعب على حد سواء.

ويضيف (راتب، ٢٠٠٤، ص٩٨) أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، والواقع أن الأخطاء ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في إجادة المهارات العقلية النفسية أي إجادة المهارة تحت تأثير ضغوط المنافسة. ويرى علماء النفس الرياضي أن المهارات العقلية تلعب دوراً رئيساً في السلوك الحركي للاعب وفي الانفعالات والاستجابات كما تعد من العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للاعبين. ويتفق كلا من (علاوي، ٢٠٠١، ص١٩٣)، و(راتب، ٢٠٠٠، ص٨١)، و(باهي، وجاد، ١٩٩٩، ص١٢٢)، و(العربي، ١٩٩٦، ص١٦٦) على وجود علاقة وثيقة ومتداخلة بين المهارات العقلية وبعضها، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات العقلية الأخرى. وتتعدد الإستراتيجيات العقلية المستخدمة في المجال الرياضي ما بين التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي والكلمات المزاجية وتجزئة

حركية أم عقلية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. ويقر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية للاعب كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما (راتب، ٢٠٠٠، ص١٣). ويرى (العربي، ٢٠٠١، ص١٥٢) أن أحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات العقلية هو التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمهما، ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن مثل هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى يصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفهما في المواقف التنافسية. ويذكر (علاوي، ١٩٩٢، ص١٦) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني، والمهاري، والخططي ونتيجة لذلك فإن عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق. ويشير (العربي، ٢٠٠١، ص٣٧٢) إلى أنه يجب أن يسير التدريب على إتقان المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب الرياضي. وتظهر الاستفادة الكاملة للتدريب على المهارات العقلية في المواقف التي يقوم فيها العقل بالدور الأساسي وذلك عندما يكلف اللاعب بتحقيق هدف معين يغلب عليه الصعوبة أو مستوى معين من التركيز على الواجبات الخطوية في المنافسات، ويتطلب إنجاز تلك المواقف وتحقيق الأهداف قدراً من الهدوء العقلي والصفاء الذهني (Konttinen & Lyytinen, 1993, p15).

الأداء. والواجب اختيار نوع الإستراتيجية المناسبة والدمج بينهما في بعض الأحيان مع الوضع في الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضي وطبيعة الأداء في المنافسة وقدرات اللاعب العقلية (العربي، ٢٠٠٠، ص ٢١)، (العربي، ٢٠٠١، ص ١٧٥)، (العربي، الجمال، ١٩٩٦، ص ٣٥٢)، (عنان، ١٩٩٥، ص ٣٣٠). ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم المهارات العقلية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية، فإن مهارات مثل التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية وتركيز الانتباه هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (العربي، ٢٠٠١، ص ١٥٢). وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي أن هناك علاقة ارتباط وثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتفوق الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. وهناك دور فعال للمهارات العقلية في أداء المهارات الحركية التي لها دور أساسي وكما هو معروف من خلال الانسجام والتفاعل بين المهارات العقلية العليا الذي بدوره يؤدي إلى امتلاك القدرات الحركية الخاصة التي تتدخل فيها هذه المهارات بدرجة أو بأخرى، ولقد أمكن الارتقاء بمستوى هذه المهارات من خلال التدريب المنظم المبني على التكامل الدقيق لكل مهارة من هذه المهارات وتداخلها مع المهارات الأخرى، والصعوبة هنا تكمن في اختيار التمرينات التي تنمي صفة بعينها وفي نفس الوقت كيفية ربطها بالمهارات الأخرى، مع مراعاة الفروق الفردية. وفي هذا الصدد يذكر الباحث بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع المهارات العقلية.

أما دراسة بدر الدين (٢٠٠٩) فقد أسفرت عن حدوث تغير في المسح التوبوجرافي والبروفيل العصبي لقوة موجتي ألفا وبيتا في جميع فصوص المخ لصالح القياس البعدي للمهارات العقلية. وزادت الإثارة العصبية لموجات ألفا في جميع فصوص المخ بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي. وتباين نشاط موجات بيتا بين الكف العصبي والإثارة العصبية في فصوص المخ بعد تطبيق

بينما دراسة سعد الله، ومولود (٢٠٠٩) فقد أسفرت عن أن للتمرينات المركبة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، التصور البصري، التصور السمعي، تصور الحس حركي، التصور الانفعالي، الاستجابة الحركية). وللتمرينات المركبة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، المراوغة، الخداع، التهديد). وللتمرينات المركبة تأثير في تطوير المهارات الأساسية أكبر من المهارات العقلية. استخدام الباحثان التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص له الأثر الإيجابي في تطوير المهارات العقلية والأساسية لعينة البحث.

أظهرت نتائج دراسة Afsanepurak et al (2012) بان هناك تأثيراً للمهارات العقلية على تنمية

في قيم الموجات الدماغية، وأن هناك علاقة ارتباط بين الموجات الدماغية وقيم الجهاز العصبي الذاتي للقياسات القبلية والبعديّة. وكذلك يتضح من نتائج دراسة بدر الدين (٢٠٠٧) أن هناك فاعلية لبرنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية قيد البحث، وإمكانية التعرف على فصوص المخ المسئولة عن أداء المهارات والاستراتيجيات العقلية.

وأُسفرت دراسة جابر (٢٠٠٦) أن بعد تركيز الانتباه احتل المرتبة الأولى، تلا ذلك على التوالي الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس، القلق لدى لاعبي الألعاب الجماعية المختلفة. أما دراسة بدر الدين وآخرون (٢٠٠٦) فقد أسفرت عن فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية، واختلاف معدلات التغير الكمية الحادثة في قوة وشدة موجات النشاط الكهربائي للمخ أثناء أداء المهارات العقلية لعينة البحث وذلك في فصوص مناطق المخ المختلفة. وأيضاً اختلاف مدى استجابة عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي تبعاً لمبدأ الفروق الفردية. وأسفرت نتائج دراسة السقاء (٢٠٠٦) أن الرياضيين السعوديين يتميزون بتركيز الانتباه، والإعداد النفسي قبل المنافسة، والتحكم الانفعالي كأهم خمس خصائص/مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي. وبينما قدر الرياضيون السعوديين التحكم الانفعالي، والقلق/التحكم في ضغوط المنافسة، وتركيز الانتباه كأكثر الخصائص/المهارات النفسية التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل. كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في أهمية الخصائص/المهارات النفسية لصالح المدربين والإداريين مقارنة باللاعبين في التدريب على التصور الذهني. وبينما تشير النتائج إلى وجود فروق

برنامج التدريب العقلي. وتختلف التغيرات الحادثة في المسح التوبوجرافي لفصوص المخ لموجتي ألفا وبيتا وذلك باختلاف جانبي المخ الأيمن والأيسر. حدوث كف وهذوء نسبي في موجتي ألفا وبيتا بالجانب الأيسر للمخ بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي بمعدل أعلى من الجانب الأيمن للمخ. في حيث أسفرت نتائج دراسة الأطرش (٢٠٠٨) عن أن برنامج تدريب المهارات النفسية المستخدم في الدراسة ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم. فيما توصلت دراسة بدر الدين (٢٠٠٨) إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية قيد البحث، وإمكانية استخدام النموذج التطبيقي المقترح بكيفية أداء التدريب العقلي اعتماداً على موجات ألفا في فصوص المخ. أما دراسة خليل (٢٠٠٧) فقد أظهرت أن أغلب الفروق التي لها وضوح في معدلات التغير للاعبين المستويات العليا في النشاط الكهربائي للمخ تقع في الجانب الأيسر من المخ وبالتحديد في الفص الصدغي والحداري والجبهي. ويرتبط مستوى أداء لاعبي العاب المضرب بتحقيق أعلى مستوى مهاري في الاسترخاء العقلي وبالتالي التحكم في الانفعالات ومستوى الاستشارة الأطول فترة ممكنة تمكنه من تحقيق أفضل النتائج. وكذلك فإن التدريب على المهارات العقلية ذو تأثير فعال في تطوير مستوى أداء لاعبي المستويات العليا. وترتبط موجة ألفا ارتباطاً وثيقاً بمهارة الاسترخاء وبالتالي بكافة المهارات العقلية الأخرى. وتوجد علاقة طردية بين مستوى الأداء للاعبين والنشاط الكهربائي للموجة ألفا والمستوى المرتبط بتطوير المهارات العقلية. فيما أوضحت نتائج دراسة محمد، ونافع (٢٠٠٧) إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة

دلالة إحصائية تبعا لمتغير مستوى اللاعب. وتوصلت نتائج دراسة أيان وكوكريل Ian & Cockril 2001 إلى تأثير إستراتيجية التدريب الذهني إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإبحاز الرقمي لمسابقي المطرقة.

وكذلك جاءت نتائج دراسة اونشتال Unestahi 1989 عن وجود أثر إيجابي في وسيلة التركيز على تطوير مستوى الأداء المهاري. أما دراسة قولد، وآخرون Gould, et al 1987 فقد أظهرت القوة الذهنية، والاتجاه الإيجابي، والدافع الذاتي، وتركيز الانتباه كأهم الخصائص النفسية للنجاح والتفوق الرياضي في المصارعة. وبينما ذكر أفراد العينة التحكم في القلق، والثقة بالنفس كأكثر المهارات النفسية التي يتكرر فيها تعرض المصارعين للمشكلات، ويرى المدربون أن أكثر الخصائص المهارات النفسية التي يمكن تطويرها هي وضع الأهداف، تماسك الفريق، والتدريب على التصور الذهني.

مشكلة الدراسة:

المهارة العقلية من المصطلحات الذي لم يدرك أهميتها اللاعب الرياضي في تنمية قدراته البدنية، والمهارة، والخطية للوصول بها إلى مستويات رياضية عالية، وذلك من خلال التعرف على نقاط القوة، والضعف في مهاراته العقلية. ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجالي علم النفس الرياضي، ورياضة كرة القدم أستطاع أن يكشف سبب عدم قدرة لاعب كرة القدم على تركيز انتباهه على الأداء الرياضي، وكذلك عدم ثقته بنفسه، وعدم قدرته على حل المشكلات الخاصة به. كل ذلك يرجع إلى عدم قدرة المدرب الرياضي على تنمية المهارات العقلية الخاصة باللاعب الرياضي، حيث إن مدربي رياضة كرة القدم

ذات دلالة لصالح المدربين مقارنة باللاعبين في القيادة، أظهرت النتائج فروق دالة لصالح اللاعبين مقارنة بالإداريين. أخيراً تؤكد النتائج وجود فروق ذات دلالة بين آراء عينة الدراسة في عدد من الخصائص/المهارات النفسية المحددة للتفوق والنجاح الرياضي سواء فيما يتعلق بمدى تكرار تعرض اللاعبين للمشاكل في الخصائص/المهارات النفسية أو إمكانية تطويرها.

في حين يتضح من خلال دراسة جبر (٢٠٠٤) عن فاعلية البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية في تطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، كما أوضحت الدراسة دور التدريب على هذه الاستراتيجيات العقلية في توجيه التوتر بالنسبة للاعبين وتنمية مهارات الاسترخاء، والتصوير العقلي، وتركيز الانتباه.

أما أهم نتائج دراسة أندرسون Anderson 2002 فقد كانت تأثير إستراتيجية الحديث الذاتي تأثيراً إيجابياً على دقة الرمية الحرة وتحسن المهارات العقلية. بينما أسفرت نتائج دراسة بدر الدين (٢٠٠٢) أن مهارة تركيز الانتباه تعتبر من أهم المهارات العقلية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار. وأن مهارة الانتباه تعتبر أهم المهارات العقلية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار. وأن سمة التدريبية أهم سمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة و لمتسابقات كل مسابقة من المسابقات الثلاثة بصفة خاصة. وتفتقر متسابقات الميدان والمضمار قيد البحث إلى سمة ضبط النفس.

وفي هذا الصدد بينت دراسة Weinberg & Williams 2001 بأن هناك تدنياً في مستوى المهارات العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات

مركز اللعب (لاعب هجوم - لاعب وسط - لاعب دفاع - لاعب حارس مرمى).

أهمية الدراسة:

١- تكمن أهمية الدراسة في التعرف على المهارات العقلية المميزة لمحاولة تدعيمها وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها للوصول بها إلى المستويات المرتفعة، والمهارات الغير مميزة لمحاولة العمل على تنميتها.

٢- وتكمن مشكلة الدراسة في ضرورة أن يتعرف اللاعب على مهاراته العقلية، وذلك بمثابة نجاح وتطور للمستوى الذي يتوقف على مقدرته على فهم وتصور مهاراته العقلية قبل وأثناء المباريات، لما في ذلك من فائدة نفسية على اللاعب.

٣- أن يدرك اللاعب بأن ضعف بعض المهارات العقلية مثل الثقة بالنفس، التخلص من القلق، وتركيز الانتباه يسهم بدور فعال في ضعف الأداء المهاري لدى اللاعبين.

ويرى (باهي، وجاد، ٢٠٠٤، ص ٥٩) بأن المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عملية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط رياضي.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على:

١- المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

٢- الفروق في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب-العمر التدريبي - القدم المستخدمة في اللعب - مركز اللعب.

يهتمون بالجانبين البدني، والمهاري على حساب الاهتمام بتطوير المهارات العقلية للاعب والتي قد يكون لها تأثير فاصل في نتائج المباريات الأمر الذي دعا الباحث لإجراء دراسته الحالية. ويرى (راتب، ٢٠٠٠، ص ٧٩) أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في القدرات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية، حيث إن المنافسة الرياضية هي موقف اختيار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب.

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

١- ما طبيعة المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة في اللعب (المتأزة - الأولى).

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير العمر التدريبي (أقل من ٧ سنوات - من ٨ إلى ١٥ سنة - أكثر من ١٦ سنة).

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير القدم المستخدمة في اللعب (اليمنى - اليسرى).

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

المهارة العقلية:

وهي براعة اللاعب في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية (بدر الدين، ٢٠٠٥، ص ٢٦). ويعرفها (باهي، وجاد، ٢٠٠٤، ص ٩٢) بأنها القدرة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرج. ويعرفها الباحث إحصائياً: بأنها المهارات النفسية التي تم اختيارها لهذه الدراسة وهي: وضع الأهداف - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - حل المشكلات - التخلص من القلق - الأداء تحت الضغوط.

الانتباه في المجال الرياضي:

القدرة على التركيز على الرموز المختلفة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة (Weinberg, 1988, p57).

وعرفه مارتيتز (Martens, 1987, p57) بأنه العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس.

التركيز في المجال الرياضي:

بالقدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. ويعني ذلك أن مهارة تركيز الانتباه تتطلب الأعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب (العربي، ٢٠٠١، ص ٢٦٥).

مجالات الدراسة:

١- المجال الجغرافي: أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة- فلسطين.

٢- المجال البشري: أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

٣- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية

الواقعة ما بين ٢٠١١/٩/٣ إلى ٢٠١١/١٢/٤.

إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، والأدوات المستخدمة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والتحقق من صدقها وثباتها، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

المجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في فلسطين لعام ٢٠١١.

العينة الاستطلاعية للدراسة:

تكونت من (٢٩) لاعباً من لاعبي كرة القدم لعام ٢٠١١. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليتم تقنين أدوات الدراسة عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة.

عينة الدراسة الأصلية:

تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) لاعباً، أي ما نسبته (٢٦,٧%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (٦٠٠) لاعب، والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول (١): يوضح توزيع عينة الدراسة

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الدرجة	٩٣	٥٨,١%
	٦٧	٤١,٩%
العمر التدريبي	٤٨	٣٠%
	٥٩	٣٦,٩%
	٥٣	٣٣,١%
القدم المستخدمة	١٢٩	٨٠,٦%
	٣١	١٩,٤%
مركز اللعب	٤١	٢٥,٦%
	٥٥	٣٤,٤%
	٤٩	٣٠,٦%
	١٥	٩,٤%
المجموع الكلي	١٦٠	١٠٠%

أداة الدراسة: استخدم الباحث مقياس المهارات العقلية للرياضيين من إعداد سميث وآخرون، ومن تعريب أحمد سالم (٢٠٠٧)، ويتكون المقياس من (٢٤) عبارة موزعه على ستة محاور وهي: وضع الأهداف (٤ فقرات)، الثقة بالنفس (٤ فقرات)، تركيز الانتباه (٤ فقرات)، حل المشكلات (٤ فقرات)، التخلص من القلق (٤ فقرات)، الأداء تحت الضغوط (٤ فقرات). على مقياس ربياعي التدرج: لا يحدث، قليلاً، أحياناً، غالباً، والجدول التالي يوضح آلية تصحيح المقياس.

جدول (٢): يوضح توزيع عبارات المقياس على الأبعاد

عبارات بعد	عبارات بعد الثقة	عبارات بعد تركيز الانتباه	عبارات بعد حل المشكلات	عبارات بعد التخلص من القلق	عبارات بعد الأداء تحت الضغوط
١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤

وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي:

الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٩) لاعباً من خارج أفراد عينة الدراسة في فلسطين لعام ٢٠١١ بالطريقة العشوائية ليتم حساب الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة، ثم قام بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك:

يتم تصحيح المقياس تبعاً لنوعية العبارات سواء كانت إيجابية أو سلبية حيث يحتوي المقياس على (٤) عبارات سلبية وهي أرقام (٥، ١١، ١٧، ٢٣) والخاصة بمهارة التخلص من القلق، وباقي عبارات المقياس ايجابية، ويتم التصحيح على النحو الآتي:

يتم تصحيح العبارات الإيجابية كالآتي:

لا يحدث صفر

قليلاً درجة واحدة

أحياناً درجتان

غالباً ٣ درجات

ويتم تصحيح العبارات السلبية العكس من ذلك.

جدول (٣): يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس (ن=٢٩)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٣٩٨	دالة عند ٠,٠٥	١٣	٠,٤٧٨	دالة عند ٠,٠٥
٢	٠,٤٥٩	دالة عند ٠,٠٥	١٤	٠,٧٢٥	دالة عند ٠,٠٥
٣	٠,٥٦٠	دالة عند ٠,٠٥	١٥	٠,٥٩٦	دالة عند ٠,٠٥
٤	٠,٣٨٣	دالة عند ٠,٠٥	١٦	٠,٦٧٣	دالة عند ٠,٠٥
٥	٠,٤٠٧	دالة عند ٠,٠٥	١٧	٠,٥٩٧	دالة عند ٠,٠٥
٦	٠,٤٦٩	دالة عند ٠,٠٥	١٨	٠,٧١٨	دالة عند ٠,٠٥
٧	٠,٧٣٢	دالة عند ٠,٠٥	١٩	٠,٦٢٤	دالة عند ٠,٠٥
٨	٠,٦٠٨	دالة عند ٠,٠٥	٢٠	٠,٧١٩	دالة عند ٠,٠٥
٩	٠,٦٤٨	دالة عند ٠,٠٥	٢١	٠,٧٣٥	دالة عند ٠,٠٥
١٠	٠,٧١٨	دالة عند ٠,٠٥	٢٢	٠,٨٢٦	دالة عند ٠,٠٥
١١	٠,٦٤٦	دالة عند ٠,٠٥	٢٣	٠,٧١٧	دالة عند ٠,٠٥
١٢	٠,٧٨٥	دالة عند ٠,٠٥	٢٤	٠,٦٩٧	دالة عند ٠,٠٥

الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة.

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة وذلك

يتضح من الجدول (٣) أن جميع العبارات دالة إحصائية

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على أن المقياس

يتمتع بدرجة من صدق الاتساق الداخلي. مما يطمئن

برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: استجابات المفحوصين والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر ANOVA، واختبار الفروق T.test.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين؟.

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام مجموع التكرارات، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة ولكل بعد من أبعاد مقياس المهارات العقلية للرياضيين.

الأبعاد الكلية للمقياس :

باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٤): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس (ن=٢٩)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
وضع الأهداف	٤	٠,٧٥٢
لثقة بالنفس	٤	٠,٦٤١
تركيز الانتباه	٤	٠,٧٦٣
حل المشكلات	٤	٠,٦٨٩
التخلص من القلق	٤	٠,٦٧٤
الأداء تحت الضغوط	٤	٠,٧٦٥

يتضمن جدول (٤) أن معامل الثبات للمقياس ككل وصل إلى (٠,٧٩٦) وهو معامل ثبات عالي يفيد بإغراض الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل المقياس من خلال

جدول (٥): يوضح مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل بعد من أبعاد المقياس (ن=١٦٠)

م	الأبعاد	التكرارات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	وضع الأهداف	٣٧٦	٢,٣٥	١,٣٩٢	١٤,٦	٦
٢	الثقة بالنفس	١٠٧٢	٦,٧	١,٤٢٩	٤١,٨	١
٣	تركيز الانتباه	٨٣٢	٥,٢	١,٦٤٥	٣٢,٤	٣
٤	حل المشكلات	٥٥٢	٣,٤٥	١,٦٩١	٢٢,١	٥
٥	التخلص من القلق	٩٦٠	٦	١,٥٧٧	٣٧,٤	٢
٦	الأداء تحت الضغوط	٦٤٠	٤	١,٧٣٨	٢٥	٤
	المجموع	٤٤٣٢	٢٧,٧	٤,٧٣٦	٢٨,٨	

يتضح من الجدول رقم (٥) ما يلي:

-احتل بعد تركيز الانتباه في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٣٢,٤%) .

-احتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى بوزن نسبي (٤١,٨%) .

-احتل بعد الأداء تحت الضغوط المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٢٥%) .

-احتل بعد التخلص من القلق المرتبة الثانية بوزن نسبي (٣٧,٤%) .

-احتل بعد حل المشكلات المرتبة الخامسة بوزن نسبي

(١, ٢٢%) .

-احتل بعد وضع الأهداف المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي (٦, ١٤%) .

-أما المقياس ككل فجاءت النسبة المتوية (٨, ٢٨%) .

يشير جدول (٥) أن بعد الثقة بالنفس يمثل أعلى المهارات العقلية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي (٨, ٤١%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً، ويعزو الباحث تلك النتيجة الضعيفة إلى نقص اللياقة البدنية التي يتمتع بها اللاعب، ونقص الوعي الكافي بأهمية المهارات العقلية للوصول للاعب إلى مستويات رياضية عالية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة علي (٢٠١٠) في تدني مستوى مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي. ويرى الباحث أن نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة القلق عند اللاعب وبالتالي فقدان الثقة بالنفس. وتعتبر الثقة بالنفس من الحالات العقلية الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في الرياضة وتعني مدى اعتقاد اللاعب في إمكانية تنفيذ مهام الأداء والخطط بنجاح في المنافسة. واللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس يتميز بانفعالات ايجابية (راتب، ٢٠٠٤، ص٤١٨).

ويضيف (راتب، ٢٠٠٤، ص٤١٨) أن الكفاية الذاتية ترتبط بالثقة بالنفس فهي مزيج من حالة الثقة والتوقعات الايجابية، لذا فالرياضي الناجح يجب أن يتمتع بالثقة في النفس كسمة شخصية وكحالة موقفية، كما يجب أن يتميز بالكفاية الذاتية. هذا وقد جاء بعد التخلص من القلق في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٤, ٣٧%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى

لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة مرتبطة ارتباطاً كبيراً ووثيقاً بنتائج وتحليل بعد الثقة بالنفس السابق ذكره من حيث إن نقص اللياقة البدنية تؤدي إلى عدم التخلص من زيادة القلق عند اللاعب الرياضي وبالتالي فقدان الثقة بالنفس. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في تدني مستوى المهارة الثقة لدى عينة الدراسة. وكذلك لا تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (السقاء، ٢٠٠٦) في كيفية التخلص من القلق، حيث يتضح أن اللاعبين السعوديين عندهم القدرة على التخلص من قلق المنافسة الرياضية، بينما اللاعب الفلسطيني لا يستطيع التغلب على هذه المشكلة، أو الحالة. هذا ويرى (فوزي، ٢٠٠٦، ص٢٩١) أن هناك بعض الرياضيين الذين تتأهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع هذه المواقف. هذا وقد جاء بعد تركيز الانتباه في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٤, ٣٢%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً، ويعزو ذلك الباحث ذلك إلى عدم وجود الثقة بالنفس بقدراته مهارية، والخطئية، وعدم استطاعته من التخلص من مصادر القلق المختلفة وبالتالي يفقد اللاعب مهارة تركيز الانتباه التي تعد من المهارات العقلية لدى اللاعب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في تدني مستوى مهارة التركيز لدى اللاعب. وكذلك تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (سعد الله، ومولود، ٢٠٠٩)، ودراسة (جابر، ٢٠٠٦)، ودراسة (السقاء، ٢٠٠٦)، ودراسة (بدر الدين، ٢٠٠٢) في اهتمام اللاعبين بمهارة تركيز الانتباه بغض

مهارة الأداء تحت الضغوط لدى أفراد العينة. ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (السقاء، ٢٠٠٦) حيث يتضح قدرتهم على التحكم بالضغوط النفسية، بعكس عينة الدراسة الحالية. ويرى (السامرائي، ٢٠١٠، ص١٨٢) أن الإنجازات الرياضية تتطلب توافر عدد من العوامل البدنية والمورقولوجية، ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عند توافر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها اللاعب مواجهه المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية منها أو النفسية والاجتماعية. ويضيف في هذا الصدد (علاوي، ١٩٩٨، ص١٣) أن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب. هذا وقد جاء بعد حل المشكلات في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٢٢،١%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جدا، ويعزو ذلك الباحث إلى عدم قدرة اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً في التغلب على مواقف اللاعب المختلفة التي تصادفه داخل الملعب. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في تدني مستوى مهارة حل المشكلات لدى اللاعب.

ومن هنا يرى الباحث أن عنصر الإبداع والابتكار

النظر عن البيئة التي يمارسون بها رياضة كرة القدم. ويعد تركيز الانتباه واحد من المهارات النفسية العامة للرياضيين، فهو قاعدة النجاح في التعليم والتدريب والمنافسة وهو يعتمد على بعض العمليات العقلية العليا مثل الإدراك والتذكر والتفكير والتوقع (العربي، وإسماعيل، ٢٠٠١، ص١٦٧). ويمثل الانتباه حالة إدراكية تعمل على توجيه وتركيز الشعور نحو ملاحظة أداء أو التفكير في موضوع معين (عنان، ١٩٩٥، ص٢١٧)، (فوزي، ٢٠٠٣، ص١٨٢). ويعتبر التركيز في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي، ويعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي ويشير (العربي، ٢٠٠١، ص٢٤٠) ويرى (John, 1993, p90) أن الرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص. ويؤكد (عنان، ١٩٩٥، ص٣١٢) على أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث إن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل. هذا وقد جاء بعد الأداء تحت الضغوط في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٢٥%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جدا، ويعزو ذلك الباحث ذلك إلى نقص الخبرات التي يتمتع بها اللاعب للعب تحت الضغوط هذا من جانب ومن جانب آخر مطالب بتحقيق الفوز بالرغم من إحساسه بأنه لا يستطيع تطبيق الواجبات الملقاة عليه لشعوره بنقص في القدرات البدنية والمهارية، والخططية، والنفسية، والذهنية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في تدني مستوى

بذل الجهد والمواظبة والكفاح من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية. ويضيف أن البحوث والدراسات أكدت على فاعلية وضع الأهداف كمنظم لحركة الإنسان عبر السنين وأن التدريب المنظم على وضع الأهداف والعمل على تحقيقها هو أداة فعالة في تطوير الأداء، وتركيز الانتباه، وبناء الثقة في النفس وإدارة الوقت وطرق الكفاية الأخرى. ويحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار إن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك. والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب أن يحدد نوعية سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية (سعيد، ٢٠١١، ص ٢٢٤). وهذا ما يؤكد (العربي، ٢٠٠١، ص ٢٨٩) على أنه يمكن توظيف بناء الأهداف لمساعدة اللاعب على تطوير الأداء الرياضي، والتأثير على سلوك اللاعب في التدريب والمنافسات وحياته اليومية. ويذكر (شرف، ١٩٩٧، ص ٦٥) أن تحديد الأهداف يكون إجمالاً ومحددًا وفي نفس الوقت صريحة وواضحة ويمكن أن يدرکها كل من هم تحت التطبيق والمنفذون كاللاعبين مثلاً. ويؤكد (أحمد، ١٩٩٩، ص ٣٧٥) أن أهداف العملية التدريبية تكون متمشية مع خطط التدريب وأساليبه الموضوعية والتي يشترك فيها المدربون المعنيون بالعملية التدريبية مع استبيان اللاعبين عن مناخ التدريب ومدى تقبلهم للوحدات التدريبية شكلاً وموضوعاً حتى تحقق أهداف العملية التدريبية بنجاح.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

داخل الملعب لحل المشكلات التي يواجهها وخاصة فيما يتعلق بالمنافس والتغلب عليه تعتمد على عنصر اللياقة البدنية العالية. ويشير (العربي، ٢٠٠١، ص ٤٣٣) أن الهدف الرئيس لطريقة حل المشكلات هو التعرف على العوائق المختلفة التي تمنع اللاعب من تحقيق أهدافه في المجال الرياضي. ويؤكد على ترتيب حل المشكلات التي تتم بمصاحبة العمليات التلقائية للتعريف بالمشكلات ومعالجتها، ويفضل تشجيع اللاعب على هذه العملية. ويضيف (العربي، ٢٠٠١، ص ٤٣٣) على أن اللاعب يتعلم بطريقة حل المشكلات وذلك من خلال تصور الموقف الذي يمارس فيه خبرة الفشل في الماضي. هذا وقد جاء بعد وضع الأهداف في المرتبة السادسة بوزن نسبي (١٤,٦%) وهذا يعني أن درجة المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً، ويعزو الباحث ذلك إلى نقص الثقافة الرياضية لدى اللاعب أو المدرب الرياضي على حد سواء بأهمية تحديد الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة للوصول بها إلى اعلي المستويات الرياضية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في تدني مستوى مهارة بناء الأهداف.

ويرى الباحث أن وجود الهدف يعني ذلك زيادة دافعية اللاعب للوصول إلى هذا الهدف الذي وضعه لتحقيقه.

ويعتبر وضع الأهداف من أكثر الموضوعات التي حظيت بالجدل والاهتمام بين العلماء والباحثين، ويمثل أكثر الطرق الفنية استخداماً في مجال علم النفس الرياضي. ويعتبر أحد مداخل الدافعية في المجال الرياضي. ويضيف (العربي، ٢٠٠١، ص ٢٨٩) أن وضع الأهداف يعمل بصورة أولية كميكانيزم دافعي للتأثير على درجة

الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة في اللعب (المتازة - الأولى)؟. باستخدام اختبار (T.test) ولإجابة عن السؤال تم حساب الفروق وذلك

جدول (٦): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير الدرجة

الأبعاد	الدرجة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
وضع الأهداف	المتازة	٩٣	٢,٢٣	١,٢٥٧	٠,٣٧	٠,٧٦٩	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	١,٨٦	١,٥٢٣			
الثقة بالنفس	المتازة	٩٣	٦,٩	١,٧٤٥	١,٥	٠,٧٧٥	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٥,٤	١,٨٦٢			
تركيز الانتباه	المتازة	٩٣	٥,٦	١,٧٨٥	١,٦	٠,٨٧١	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٤,٠	١,٧٩٣			
حل المشكلات	المتازة	٩٣	٣,٦٣	١,٨٥٢	٠,٨٤	٠,٧٨٩	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٢,٧٩	١,٩٦١			
التخلص من القلق	المتازة	٩٣	٦,١	١,٦٩١	٠,٩	٠,٧٠١	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٥,٢	١,٧٣١			
الأداء تحت الضغوط	المتازة	٩٣	٤,٥	١,٨٩٩	١,١	٠,٧٦٢	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٣,٤	١,٩٢٣			
المجموع الكلي	المتازة	٩٣	٢٨,٩٦	١٠,٢٢٩	١,٠٥	٠,٧٧٧	غير دالة إحصائياً
	الأولى	٦٧	٢٢,٦٥	١٠,٧٩٣			

Weinberg & Williams 2001 بعدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير مستوى اللاعب.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم فلسطين تعزى لمتغير العمر التدريبي (أقل من ٧ سنوات - من ٨ إلى ١٥ سنة - أكثر من ١٦ سنة)؟.

ولإجابة عن السؤال تم حساب الفروق وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way A nova

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0,05$). يتضح من الجدول (٦) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى إلى متغير الدرجة. ويعزو ذلك الباحث إلى أن مصطلح المهارات العقلية لدى الرياضيين من المصطلحات الجديدة بعض الشيء عن ثقافة اللاعبين والمدربين على حد سواء. ومن هذا المنطلق لم يدرك جميع اللاعبين بدون استثناء المهارات الأساسية والمميزة لتفوقهم الرياضي في المباريات الرياضية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة

جدول (٧): يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكلي تعزى لمتغير العمر التدريبي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
وضع الأهداف	بين المجموعات	٣,٤١١	٢	١,٧٠٥	١,٣٥١	٠,٢٢٥	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٩٨,١٩٧	١٥٧	١,٢٦٢			
	المجموع الكلي	٢٠١,٦٠٨	١٥٩				
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١١,٧٤٠	٢	٥,٨٧	٢,٣٧٦	٠,٣٩٦	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٣٨٧,٨٧٥	١٥٧	٢,٤٧٠			
	المجموع الكلي	٣٩٩,٦١٥	١٥٩				
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٥,٩٧٦	٢	٧,٩٨٨	٢,٨٣١	٠,٤٧١	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٤٢,٩٨١	١٥٧	٢,٨٢١			
	المجموع الكلي	٤٥٨,٩٥٧	١٥٩				
حل المشكلات	بين المجموعات	١٤,٢٢٨	٢	٧,١١٤	١,٢٤٩	٠,٢٠٨	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٨٩٤,١٣٤	١٥٧	٥,٦٩٥			
	المجموع الكلي	٩٠٨,٣٦٢	١٥٩				
التخلص من القلق	بين المجموعات	٧,٧٥٤	٢	٣,٨٧٧	٠,٧١٩	٠,١١٩	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٨٤٥,١٩٦	١٥٧	٥,٣٨٧			
	المجموع الكلي	٨٥٢,٩٥	١٥٩				
الأداء تحت الضغوط	بين المجموعات	١١,١٧٥	٢	٥,٥٨٧	٠,٨٨١	٠,١٤٦	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٩٩٥,٤٢٦	١٥٧	٦,٣٤٠			
	المجموع الكلي	١٠٠٦,٦٠١	١٥٩				
المجموع الكلي	بين المجموعات	٦٤,٢٨٤	٢	٣٢,١٤٢	١,٣٤٠	٠,٢٢٣	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٣٧٦٣,٨٠٩	١٥٧	٢٣,٩٧٣			
	المجموع الكلي	٣٨٢٨,٠٩٣	١٥٩				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٢,١٥٩) للرقى في المستوى الرياضي.

وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل

من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$)

في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس تعزى إلى متغير

العمر التدريبي. ويعزو ذلك الباحث إلى أن التدريب

على المهارات العقلية من الأمور التي لم يتعود عليها

اللاعبون في فلسطين قديماً أو حديثاً، وكذلك لعدم

وجود الثقافة بأهمية التدريب على هذه المهارات العقلية

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة

(Afsanepurak et al (2012) في عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير العمر التدريبي.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي

تساهم بالفرد الرياضي في الوصول إلى تحقيق أفضل

النتائج من خلال ما يمتلك هذا العلم من جوانب نفسية

تساعد الرياضي على تحسين قابليته من النواحي البدنية

والمهارية والخطية والنفسية فإن لهذا الجانب عمل

متضاعف ومتزايد وعلى مختلف تقدم السنين سواء أكان

العمل في المفصل النفسي أم التدريبي والذي ينصب بدوره على عاتق اللاعبين من خلال تواجد هذا المفصل بصورة مستمرة قبل أو أثناء أو بعد المنافسات؛ لذا فإن توجه اللاعبين تنافسيا سيسهم بشكل فعال على تحقيق الإنجاز الرياضي العالي من خلال ضبط سلوكيات اللاعبين والسيطرة عليها نحو محور علمي واحد ومنتظم نفسيا لذا فإن عملية استقرار نغمة اللاعبين وانضباطهم داخل الساحة في المباراة سوف يساعدهم على خلق جملة مترابطة مع توجه اللاعبين للمباراة (الياسري، ٢٠٠٩، ص ٥٩).

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم فلسطين تعزى لمتغير القدم (اليمنى - اليسرى)؟

ولإجابة عن السؤال تم حساب الفروق وذلك باستخدام اختبار (T.test).

جدول (٨): يوضح مجموع المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس

تعزى إلى متغير القدم المستخدمة في اللعب

الأبعاد	القدم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
وضع الأهداف	اليمنى	١٢٩	٢,٠٠	١,٩٦٥	-٠,٩٦	٠,٦٥٩	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٢,٩٦	١,٨٥٦			
الثقة بالنفس	اليمنى	١٢٩	٦,٠	١,٦٦٢	-٠,٩	٠,٧٨٥	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٦,٩	١,٨٤٢			
تركيز الانتباه	اليمنى	١٢٩	٤,١	١,٧٥٩	-١,٢	٠,٧٠٩	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٥,٣	١,٦٦٥			
حل المشكلات	اليمنى	١٢٩	٣,١٩	١,٨٩٩	-٠,٧٤	٠,٨١٣	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٣,٩٣	١,٩٥١			
التخلص من القلق	اليمنى	١٢٩	٦,٠	١,٦٦٣	٠,١	٠,٦٩٨	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٥,٩	١,٧٤٩			
الأداء تحت الضغوط	اليمنى	١٢٩	٣,٥	١,٩٢٤	-٠,٦	٠,٧٧٨	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٤,١	١,٦٥١			
المجموع الكلي	اليمنى	١٢٩	٢٤,٧٩	١٠,٨٧٢	٠,٧٥	٠,٦١٠	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	٣١	٢٩,٠٩	١٠,٧١٤			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
 يتضح من جدول (٨) أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى إلى متغير القدم المستخدمة في اللعب. ويعزو ذلك الباحث إلى ضعف في معلومات المدرب الرياضي بأهمية المواظبة والتدريب على المهارات العقلية بجانب اللياقة البدنية، والمهارية، والخطوية على حد سواء. ومن

هنا جاء عدم وجود فروق بين القدم اليميني والقدم اليسرى. النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب (هجوم - وسط - دفاع - حارس مرمى)؟

وتعد المهارات العقلية من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من برامج نفسية (سعيد، ٢٠١١، ص ٢٢٢).

جدول (٩): يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكلي تعزى لمتغير مركز اللعب

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
وضع الأهداف	بين المجموعات	٥,٢١٥	٣	١,٧٣٨	٠,٥٥٥	٠,٠٩٢	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٨٧,٩٤٨	١٥٦	٣,١٢٧			
	المجموع الكلي	٤٩٣,١٦٣	١٥٩				
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٢,٣٦٩	٣	٤,١٢٣	٠,٩٥٨	٠,١٥٩	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٦٧١,٣١٨	١٥٦	٤,٣٠٣			
	المجموع الكلي	٦٨٣,٦٨٧	١٥٩				
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٩,٤٨١	٣	٦,٤٩٣	١,١٢٨	٠,١٨٨	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٨٩٧,٤٧١	١٥٦	٥,٧٥٣			
	المجموع الكلي	٩١٦,٩٥٢	١٥٩				
حل المشكلات	بين المجموعات	١٥,٥٦٣	٣	٥,١٨٧	٠,٩٣٥	٠,١٥٥	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٨٥٦,٤٨٧	١٥٦	٥,٥٤٧			
	المجموع الكلي	٨٧٢,٠٥	١٥٩				
التخلص من القلق	بين المجموعات	٢٨,٤٣٢	٣	٩,٤٧٧	١,٢١٧	٠,٢٠٢	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٢١٤,١٣٤	١٥٦	٧,٧٨٢			
	المجموع الكلي	١٢٤٢,٥٦٦	١٥٩				
الأداء تحت الضغوط	بين المجموعات	٢٤,٨٨٧	٣	٨,٢٩٥	١,٤٩٠	٠,٢٤٨	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٨٦٨,٣٠٩	١٥٦	٥,٥٦٦			
	المجموع الكلي	٨٩٣,١٩٦	١٥٩				
المجموع الكلي	بين المجموعات	١٠٥,٩٤٧	٣	٣٥,٣١٥	١,١٠٢	٠,١٨٣	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٩٩٥,٦٦٧	١٥٦	٣٢,٠٢٣			
	المجموع الكلي	٥١٠١,٦١٤	١٥٩				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٣,١٥٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)

نسبي (١, ٢٢%)، ثم جاء بعد وضع الأهداف في المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي (٦, ١٤%).

٣- يتضح من نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة في اللعب، ومتغير العمر التدريبي، ومتغير القدم المستخدمة في اللعب، ومتغير مركز اللعب.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي:

- ١- ضرورة اقتناع كل من المدرب واللاعب بأن المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى يصل إلى المستوى الذي يمكن توظيفهما في المواقف التنافسية.
- ٢- استخدام برامج التدريب على المهارات العقلية أثناء التدريب نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء.
- ٣- ضرورة عدم إغفال الدور الإيجابي للمهارات العقلية التي تلعبه في التدريبات والمباريات.
- ٤- العمل على تنمية جميع المهارات العقلية لدى اللاعبين بجانب تدعيم اللياقة البدنية والقدرات المهارات والخططية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. السامرائي، ضياء. (٢٠١٠). تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدور الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، الصفحات ١٨١-١٩٨.
٢. الياسري، حيدر. (٢٠٠٩). التوجه التنافسي للاعب

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس تعزى لمتغير مركز اللعب. ويعزو ذلك الباحث إلى أن جميع مراكز اللعب تجمعهم بعض المهارات العقلية مثل تركيز الانتباه والثقة بالنفس ووضع الأهداف والتخلص من القلق والأداء تحت الضغوط.

ومن خلال النتائج يتضح بوضوح أن جميع لاعبي مراكز اللعب يفتقدون إلى المهارات العقلية التي تساعدهم للارتقاء في المستويات الرياضية، حيث حصلوا على نسبة مئوية منخفضة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علي، ٢٠١٠) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مراكز اللاعب لدى اللاعب.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

- ١- يتضح من نتائج الدراسة أن المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨, ٢٨%).
- ٢- يتضح من نتائج الدراسة بأن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨, ٤١%)، بينما جاء في المرتبة الثانية بعد التخلص من القلق بوزن نسبي (٤, ٣٧%)، ثم جاء في المرتبة الثالثة بعد تركيز الانتباه بوزن نسبي (٤, ٣٢%)، بينما جاء بعد الأداء تحت الضغوط في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٥, ٢٥%)، تلا ذلك بعد حل المشكلات في المرتبة الخامسة بوزن

المخ كمؤشر موضوعي لتقويم نتائج برامج التدريب العقلي للرياضيين، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة تحت شعار "دور الثقافة البدنية والرياضة في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية"، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من أبريل، ليبيا.

١٢. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٨). النشاط العصبي في فصوص المخ "الإستراتيجية المستقبلية لتدريب المهارات العقلية للرياضيين" المؤتمر العلمي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.

١٣. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٧). الوظائف التخصصية لفصوص المخ "الإستراتيجية المستقبلية لتقويم المهارات العقلية للرياضيين" المؤتمر العلمي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.

١٤. بدر الدين، طارق، وآخرون. (٢٠٠٦). "النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لأداء المهارات العقلية للرياضيين" المؤتمر الدولي الرابع لرياضة المرأة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.

١٥. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٥). الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط١، القاهرة: المكتبة المصرية.

١٦. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٢). المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمسابقات الميدان

١٧. والمضمار، المؤتمر العلمي الدولي، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.

١٨. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٢). المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمسابقات الميدان

كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، الصفحات ٥٩-٧٢.

٣. الأطرش، محمود. (٢٠٠٨). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٥، الصفحات: ١٦٢٥ - ١٦٥٢.

٤. السقاء، صلاح. (٢٠٠٥). المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضيي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية، رسالة التربية وعلم النفس، العدد (٢٨)، السعودية.

٥. العربي، محمد. (٢٠٠٠). إستراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، مصر.

٦. العربي، محمد. (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

٧. العربي، محمد وعبد النبي الجمال. (١٩٩٦). التدريب العقلي في التنس، القاهرة: دار الفكر العربي.

٨. العربي، محمد. (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.

٩. العربي، محمد وماجدة إسماعيل. (١٩٩٦). اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

١٠. أحمد، بسطويس. (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

١١. بدر الدين، طارق. (٢٠٠٩). الاستدلال بالبروفيل العصبي للمهارات العقلية في فصوص

النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي"، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.

٢٦. سعيد، سعيد. (٢٠١١). المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، الصفحات ٢٢٠-٢٤٨.

٢٧. سعد الله، فرت، وضياء مولود. (٢٠٠٩). تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للاعبين بكرة القدم، مجلة الفتح، العدد ٤١، الصفحات ١٢٤-١٤١.

٢٨. سالم، أحمد. (٢٠٠٦). المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٩، الصفحات ٤٧١ - ٥٠٢.

٢٩. شرف، عبد الحميد. (١٩٩٧). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

٣٠. علي، عزيمة. (٢٠٠٩). المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة في أندية إقليم كردستان، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، الصفحات ٢١٠ - ٢٢٤.

٣١. علاوي، محمد. (٢٠٠١). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.

٣٢. علاوي، محمد. (٢٠٠١). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.

٣٣. علاوي، محمد. (١٩٩٨). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط٧، القاهرة: دار

والمضمار، المؤتمر العلمي الدولي، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.

١٩. باهي، مصطفى، وسمير جاد. (٢٠٠٤). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

٢٠. باهي، مصطفى وسمير جاد. (١٩٩٩). سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارة العقلية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٢١. جابر، رمزي. (٢٠٠٦). قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، والسلة واليد بفلسطين، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين، الصفحات ٧١-٩٦.

٢٢. جبر، وليد. (٢٠٠٤). فاعلية إستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة). رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.

٢٣. خليل، أحمد. (٢٠٠٧). موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - عدد خاص المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، الصفحات ٣٩ - ٦٥.

٢٤. راتب، أسامة. (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

٢٥. راتب، أسامة. (٢٠٠٠). تدريب المهارات

- المعارف
٣٤. عبد الفتاح، أبو العلا وأحمد الروبي. (١٩٩٨).
انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة:
عالم الكتب.
٣٥. عنان، محمود. (١٩٩٥). سيكولوجية التربية
البدنية والرياضية "نظريات - تطبيقات - تجريب"،
القاهرة: دار الفكر العربي.
٣٦. فوزي، أحمد. (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس
الرياضي "المفاهيم - التطبيقات"، ط١ القاهرة:
دار الفكر العربي.
٣٧. فوزي، أحمد. (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس
الرياضي "المفاهيم - التطبيقات"، ط٢، القاهرة:
دار الفكر العربي.
٣٨. محمد، سمية، ونجمله نافع. (٢٠٠٧). التدريب
العقلي وتكيفات الموجات الدماغية وعلاقتها
بالجهاز العصبي الذاتي، مجلة كلية التربية الرياضية
للبنات، جامعة بغداد، العراق.
٣٩. يعرب، خيون. (٢٠٠٢). التعلم الحركي بين
المبدأ والتطبيق، بغداد: مطبعة جامعة.
ثانيا: المراجع الأجنبية:
40. Afsanepurak. S, & Bahram. A, & Dana.
A, & Abdi. J. (2012). The Effect of Self-
talk and Mental Imagery on Self-efficacy
in Throwing Darts iAdolescents, **Intern-
ational Research Journal of Applied
and Basic Sciences**. Vol., 3 (3), 594-
600.
41. Anderson, A., .(2002). **The effect If an
instructional Self-Talk program on
learning Amatory Skill the Overhand
Throw**, Dissertation Abstracts internation-
al .
42. Gould, D., Hodge, K.P & Peterson, K.,
Petlichkoff, L. (1987). **Psychological
Foundations of Coaching: Similarities
and Differences Among Intercollegiate
Wrestling Coaches"**. The sport psycholo-
gist, 1, 293-308
43. John sue.(1993). **sporting body sport-
ing mind**. united king on campridge
vniu press.
44. Konttinen, N & Lyytinen, S. (1993).
Individual variability In Brain Slow
wave Profiles In skilled sharpshooters
During the Aiming Period in Rifle
shooting, **Journal If sport & Exercise
psychology**, 15, 275-289.
45. Ian, M., Cockeril. (2001). **Psychological
Skills Training for Hammer Throwe-
rs**, Birmingham, Eng .
46. Martens, R. (1987). **Coaches guide to
sport psychology**. Champaig, Illinois:
Human Kinetics.
47. Unestahi. I. E. (1989). **Effect of system-
atic and hg-trem traning of mental
skills Orebro**, university, In gress, P.
82-102.
48. Weinberg, R. S., & Williams, J. M.
(2001). Integrating and implementing a
psychological skills training program. In
J. M. Williams (Ed.), **Applied sport
psychology** (4th ed., pp. 347-377).
Mountain View, CA: Mayfield.
49. Weinberg. R. S. (1988). **The mental
advantage: developing your psycholo-
gical skills in Tennis Champaign, IL:**
Leisure Press.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب:

يقوم الباحث بدراسة علمية حول "المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في ضوء بعض المتغيرات" لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدداً من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي

م	الفقرة	لا يحدث	قليلا	أحيانا	غالبا
١	أقوم بتحديد أهداف خاصة يومية أو أسبوعية وأحاول أن أقوم بتحقيقها				
٢	أستطيع أن أستخرج من داخلي أقصى قدراتي ومواهي				
٣	عندما أقوم بممارسة الرياضة أركز كامل انتباهي فيما أفعله وأبعد تماما أي تشتيت				
٤	أحاول أن أظل إيجابيا وحماسي مهما صارت الأمور بصورة سيئة				
٥	أقلق كثيرا من رأي الآخرين في مستوى أدائي				
٦	أميل للعب بصورة أفضل تحت تأثير ضغوط لأنني أفكر بوضوح أكثر				
٧	أقوم دائما بالتخطيط لكيفية الوصول لأهدافي				
٨	أثق في نفسي وقدرتي على الأداء الجيد				
٩	من السهل علي منع الأفكار المشتتة من التداخل مع شئ أقوم بمشاهدته والاستماع إليه				
١٠	عندما تسير الأمور بصورة سيئة أنصح نفسي بالهدوء ويأتي ذلك بنتيجة جيدة				
١١	أضع الكثير من الضغوط على نفسي بالقلق فيما يتعلق بأدائي				
١٢	كلما زادت الضغوط أثناء المباراة كلما زاد استمتاعي بها				
١٣	أحدد أهدافي الخاصة في كل وحدة تدريبية				
١٤	لا أحتاج لأن يدفعني أحد للتدريب أو الأداء القوي الجيد فغالبا ما أقوم بذلك بنسبة ١٠٠%				
١٥	أتعامل مع المواقف المفاجئة وغير متوقعة بطريقة جيدة أثناء المباراة				
١٦	عندما أشعر بالشد العصبي أستطيع أن أقوم بالاسترخاء والوصول إلى حالة الهدوء النفسي سريعا				
١٧	أثناء المباراة (المنافسة) أقلق من ارتكاب أخطاء أو الفشل في النجاح				
١٨	مواقف الضغوط تعتبر بالنسبة لي تحديات لا أتردد في قبولها				
١٩	لدى خطة جيدة للمباراة في رأسي قبل بدايتها بفترة				
٢٠	عندما أفشل في تحديد أهدافي فإن هذا يجعلني أحاول مرة أخرى بتصميم أكثر				
٢١	من السهل أن أقوم بتوجيه انتباهي والتركيز في شئ واحد فقط				
٢٢	أقوم بتثبيت مستوى التحكم الانفعالي بغض النظر عن سير الأمور				
٢٣	غالبا ما أفكر وأتخيل ما الذي سيحدث إذ فشلت أو أسئت التصرف				
٢٤	تقل أخطائي مع وجود الضغوط لأنني أقوم بالتركيز بصورة أفضل				

The Mental Skills of Soccer Players in the Light of Some Variables

R. R. Gaber

Faculty of physical education and sports
AL_Aqsa University, Palestine

Abstract

The study aimed to identify the distinctive mental skills to the football players in Palestine according to the variables of the class play, training, age, and the foot used in the play, and play position. To achieve this, the study was conducted on a sample of (160) players from the football players in Palestine represents (26.7%) of the original population of the study of their number (600) players. to collect study data and achieve their goals was to use descriptive method, and the measure of mental skills for athletes prepared by Smith et al (1995) and its Arabic version of Salem (2007). The results of the study that deals with the mental skills of soccer players in Palestine were very few where I got a percentage of (28.8%). It is clear also from the results of the study, self-confidence was ranked first in relative weight (41.8%), followed in second place after the management of anxiety relative weight (37.4%), and then came in third place after the focus relative weight (32.4%), while the after the performance under pressure in the fourth place relative weight (25%), followed after the problem solving in the fifth position relative weight (22.1%), and then came after the goal setting in the sixth and final relative weight (14.6%). As well as the results of the study that resulted in no statistically significant differences in mental skills distinctive to the football players in Palestine due to a variable degree in the play - training - foot used in the play - play center.

Keyword: mental skills - soccer - players - some variables