

تقييم المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم باستخدام

(OMSAT4) دراسة ميدانية للناشئ اتحاد بسكرة

Assessment of mental skills related to sports performance of football players using (OMSAT4) . A field study for the youth Union of Biskra

ياسين بخوشة^{1*}، محمد العربي حاجي²

¹ جامعة الجزائر 3 (الجزائر) / bekhoucha.yacine@univ-alger3.dz

² جامعة الجزائر 3 (الجزائر) / hadji.mohamedlarbi@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2023-06-19

تاريخ القبول: 2023-05-24

تاريخ الاستلام: 2022-04-15

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات العقلية الضرورية لأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث، وتكونت عينة الدراسة من (25) رياضي من لاعبي اتحاد بسكرة الأقل من 19 سنة تم اختيارها بطريقة العشوائية، وقد اعتمد الباحث في دراسته على مقياس المهارات العقلية (OMSAT4)، حيث قام الباحث بقياس صدق وثبات الاداة وقام الباحث بالدراسة الاستطلاعية قبل توزيعه على أفراد العينة وكانت النتيجة إيجابية حيث يمكن استخدامه في البيئة الجزائرية، وتلخصت الأساليب الإحصائية في : معالجة البيانات EXCEL والمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسبة المئوية و اتجاه العينة، وقد أسفرت النتائج على وجود مستويات مناسبة من المهارات النفسية الضرورية الأساسية لأداء الرياضي، ومستويات متوسطة للمهارات النفسية الحركية ، وانخفاض في جميع العمليات العقلية التي ينفذها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسات

الكلمات المفتاحية: (المهارات العقلية، الأداء الرياضي، مقياس المهارات العقلية OMSAT4)

Abstract: This study aimed to know the level of mental skills of football players, and the researcher followed the descriptive analytical approach in this research, and the study sample consisted of (25) athletes from the Union of Biskra players less than 19 years old who were chosen in an intentional way, and the researcher relied for his study on a scale Mental Skills (OMSAT4) Fourth Edition, where the researcher measured his honesty and stability, and the researcher conducted the exploratory study before distributing it to the sample members, and the result was positive, as it can be used in the Algerian environment. The results resulted in the presence of appropriate levels of psychological skills essential to basic athlete performance, average levels of psychomotor skills, and a decrease in all mental processes carried out by the athlete before, during and after sports competitions that include focus, refocusing, visualization, mental practices and competition planning.

Keywords: (mental skills , athletic performance , mental skills scale OMSAT4)

1- مقدمة

شهدت كرة القدم تطور وتقدم متزايد في جميع نواحيها وخاصة في النواحي البدنية والنفسية والخطية والمهارية، فهذه النواحي تتداخل مع بعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، ولكن ينصب الاهتمام الكبير بتنمية المهارات الأساسية والتي تعد مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة.

ويعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات لتحقيق الأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وتحاول معظم هذه الدول العمل على إعداد منتخباتها وأنديتها وتأهيل مدربيها والاستعانة بمدربين يحملون فكراً جديداً للأداء للارتقاء بمستويات هذه المنتخبات والأندية من أجل التمثيل المشرف لبلادهم في البطولات الدولية، والمستويات الرياضية العالمية التي تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

و يعد علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة لسلوك الرياضي وتشخيص ظواهر الاجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والاجتماعي والإنساني لدى الفرق الرياضية المختلفة، بحيث يرى أسامة راتب (2000) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل من الاستفادة من القدرات البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، كما يمكن تطور المهارات النفسية من خلال برامج تدريبية خاصة (عمريو زوهير، 2014، 335)، وان تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في: " الاسترخاء - التصور العقلي - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - تحديد الأهداف " يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية المهارات البدنية من خلال برامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، و يجب أن يكون متكاملًا أي نقص في مستوى أي مهارة نفسية عقلية يقلل من فرصة الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (العربي شمعون، 2000، 122)

2- مشكلة الدراسة:

في كثير من الأحيان يتم إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً وتكتمل برامج الإعداد البدني وتنمية المهارات الفنية والبدنية، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب فتختلط الأوراق وتتضارب الآراء وتختلف المعالجات الإدارية والفنية، وفي عالمنا العربي تقال إدارات ومدربين أفراداً وجماعات لسوء نتائج الفرق في المنافسات المحلية والقارية ولكن يغفل الكثير من العاملين في إدارات الأندية والمدربين عاملاً مهماً من عوامل النجاح ألا وهو التدريبات الذهنية لأن التدريب العقلي يعد أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية.

يرى الباحثون ان الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمارين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليست نتيجة نقص في القدرات البدنية و إنما نقص في القدرات النفسية العقلية، وأنه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين 2 إلى 6

ساعات يوميا في التدريب الهدف منه تحسين قدراتهم البدنية والمهارية، بينما لا يخصص حتى القليل من وقتهم في تحسين قدراتهم ومهاراتهم النفسية وبالرغم من انه عندما تسأل معظم الرياضيين عن أهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة، فإنهم يؤكدون بنسبة تتراوح بين (80،90%) في زيادة نجاح الأداء الرياضي خلال المنافسات الرياضية. (سليمان عكلة، 2021، 23)

ويحدد العامل النفسي الفارق بين هؤلاء اللاعبين أثناء المنافسة، حيث يلعب دوراً رئيساً في أدائهم وبالتالي تحقيقهم للنجاح والفوز، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات، لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات لأن التدريب العقلي يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير مهارات نفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور مهم وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي الحديث يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ونظراً لما يلعبه الجانب النفسي دوراً هاماً في تحديد نتائج المباريات وخاصة في تقارب المستوى الفني والخططي للاعبين في المنافسات المستوى العالي، لذلك فإن البحث عن متطلبات التفوق النفسية في المجال الرياضي من الدراسات الهامة والمساهمة في الوصول إلى التميز في النشاط الممارس، لذا تعتبر العوامل النفسية أكثر تنبؤاً بالنجاح من العوامل الأخرى (حسن السيد ابو عبده، 1993، 121)، والمشكلة الكبرى التي تواجه الرياضي اليوم هي الحاجة إلى الإعداد العقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته النفسية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً، إنه في حاجة إلى قوة عقلية لتحقيق أفضل أداء. (سمير جاد، 2004، 9)

بناء على ما تقدم وبما أننا مختصين في مجال التحضير النفسي للرياضيين أردنا تسليط الضوء على تقييم مستوى المهارات النفسية لاعبي كرة القدم باستخدام استبيان OMSAT 4 الإصدار الرابع وعليه تمثلت طرح التساؤل العام للدراسة على النحو التالي:

ما مستوى المهارات العقلية المساعدة على الأداء لدى لاعبي كرة القدم وفقاً لمقياس (OMSAT4)؟

3-فرضيات الدراسة:

- لاعبي كرة القدم يمتلكون درجات عالية من المهارات العقلية الأساسية الضرورية لأداء وفقاً لمقياس (OMSAT4).
- لاعبي كرة القدم يمتلكون درجات عالية من المهارات النفسية الحركية الضرورية لأداء وفقاً لمقياس (OMSAT4).
- لاعبي كرة القدم يمتلكون درجات عالية من المهارات المعرفية الضرورية لأداء وفقاً لمقياس (OMSAT4).

4-أهداف الدراسة:

هدفت هاته الدراسة إلى:

- إبراز الدور المهم لتحضير النفسي لتنمية المهارات العقلية المساعد على تحسين الأداء لاعبي كرة القدم.
- الوقوف على مستوى المهارات العقلية للاعبي كرة القدم.

- معرفة أهم المقاييس النفسية والعقلية المعتمدة قبل المنافسات الرياضية المهمة للرياضيين ذات المستوى العالي وداخل المنتخبات الوطنية.

- التعرف على واقع التحضير النفسي للرياضي لدى الأندية الجزائرية لكرة القدم.

- الوقوف على بعض الحقائق المهنية والعلمية لمهنة المدرب الرياضي في عملية التحضير النفسي للرياضيين.

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تقييم المهارات العقلية الضرورية المرتبطة بالأداء الرياضي ومن أجل معرفة مستوى هاته المهارات العقلية في أبعادها الثلاثة باستخدام مقياس حديث الاستخدام على مستوى معهد الرياضة في فرنسا NSEP الضرورية لأداء الرياضي.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

1.6 المهارات النفسية: يقصد بالمهارات النفسية العملية التي يتم فيها تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية)، وإطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العمليات النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء للعب الرياضي. (علاوي، 2002، صفحة 195)

2.6 الأداء الرياضي: هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضا نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكيا يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الاستعداد، الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة. (راتب، 1997، صفحة 195)

3.6 استبيان المهارات العقلية (4-OMSAT Mindeval):

(أداة تقييم المهارات العقلية في أوتاوا) النسخة 4، الذي أنشأه الدكتور جون سالملا وفريقه البحثي، هذا العالم النفسي الكندي المشهور عالمياً، الأستاذ السابق في جامعة أوتاوا، لديه أيضاً خبرة واسعة في مراقبة الرياضيين.

هو استبيان OMSAT-4 تم التحقق منه علمياً ، وتم اختباره ميدانياً وتحسينه، يتم استخدامه على سبيل المثال ، بشكل منتظم في INSEP المعهد الوطني للرياضة ، إنه يجعل من الممكن الحصول على تقييمات دقيقة ومنتظمة تجعل من الممكن تحسين الأداء بقدر ما يتم الحفاظ عليها عند مستوى ثابت.

7- الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة بشكل عام ومشكل الدراسة بشكل خاص، نذكر حسب حداثتها:

دراسة زهواني سفيان (2020): التي هدفت إلى محاولة اقتراح برنامج خاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية على عينة تكونت من 32 لاعب من الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة، وقد استخدم

الباحث برنامج تدريبي وبعض المقاييس النفسية بالمنهج التجريبي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن التحضير النفسي يساهم في عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي تنمية دافعية الانجاز الرياضي.

واجري رضا بعارسية (2020): دراسة هدفت إلى إبراز الدور الذي يلعبه القياس النفسي في إعداد لاعبي كرة القدم على عينة قوامها 25 مدرب من الرابطة الولائية لكرة القدم باتنة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج أن القياسات النفسية أمر مهم في برمجة لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية. اجري تقار حمزة (2018): دراسة هدفت إلى مقارنة المهارات العقلية حسب الجنس و نوع الرياضة على عينة تكونت من (401) رياضي موزعين على 11 نوع من الرياضة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام مقياس OMSAT3 ، وأسفرت النتائج على وجود فروق في المهارات العقلية لصالح الذكور تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الرياضات القتالية ثم الجماعية حسب متغير الرياضة. (تقار حمزة، 2018).

اجري POONEH.MOKHTAR (2018): دراسة هدفت إلى التنبؤ بأداء ركلات الترجيح اعتماداً على مستوى المهارات العقلية على عينة تكونت من 20 لاعب من فريق كرة القدم من قسم المحترف الإيراني، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بالاستبيان لتقييم المهارات العقلية OMSAT3، ومن أهم النتائج أن المهارات الجسدية والمعرفية لها علاقة بنجاح أداء ضربات الجزاء.

اجري singh Jasp (2014): دراسة هدفت لمقارنة مستوى المهارات العقلية لاعبي كرة القدم الحاصلين على الميداليات والغير حاصلين على عينة تكونت من 300 من لاعبي كرة القدم كليات جامعة سينغانيا الهند، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستعمال مقياس المهارات العقلية، ومن أهم النتائج يتمتع لاعبي كرة القدم الحائزين على الميداليات بمستويات عالية من المهارات العقلية مقارنة بالغير حائزين على المهارات النفسية حيث لعبت دوراً في تحقيق الانجازات الرياضية.

اجري عمر فوزي (2010): دراسة هدفت إلى تحديد نوع التدريب على المهارات العقلية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم لعينة تكونت من 25 لاعب كرة القدم من جامعة ماليزيا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستعمال أداة المقابلة، من أهم النتائج المتوصل إليها أن الموضوعات الأربعة الأكثر تدريباً للمهارات العقلية المرتبطة بلاعب كرة القدم "التصور، تحديد الأهداف، التحدث الذاتي، الاسترخاء".

1.7 التعقيب على الدراسات السابقة:

مما سبق من دراسات أوضحت أهمية التدريب على المهارات العقلية في مجال التدريب الرياضي، وقد ركزت معظم الدراسات الدور المهم للمهارات العقلية للرياضيين سواء الأكابر أو عند الناشئين وفي جميع مستويات الرياضية، ولكن هذه الدراسة جاءت من أجل دراسة الارتباط المحتمل بين تقييم هاته المهارات العقلية باستخدام مقياس OMSAT3 ومستوى الأداء الرياضي.

وقد تنوعت مناهج الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي الكمي والمنهج التجريبي، معتمدة على أداة الاستمارة والمقابلة في حين الدراسة الحالية اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي بواسطة المقاييس المعتمدة المدروسة من طرف مختصين والخبراء، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في جمع بيانات النظرية حول التدريب الرياضي البدني والنفسي، كما استفدنا منها في عرض وتحليل نتائج الدراسة.

الجانب التطبيقي

1- منهج وإجراءات الدراسة:

1.1 **الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها (15) لاعب فريق الأواسط U19 لفريق اتحاد لسكرة، ثم أعدنا تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوع من التطبيق الأول ثم قام الباحث بتفريغ الاستمارات وجمع البيانات فور الانتهاء من العملية التطبيقية على العينة الاستطلاعية.

2.1 مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبي اتحاد بسكرة U19.

المجال المكاني: ملعب اتحاد بسكرة.

المجال الزمني: استغرقت الدراسة بكامل أبعاده النظرية والميدانية من 2019/10/20 إلى 2020/01/23

3.1 **المنهج المتبع:** الطريقة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى حقائق (احمد بدر، 1978، 33) فإن هذا لا يعني أن لكل بحث منهج خاصة يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة.

4.1 **عينة المجتمع:** جاءت عينة الدراسة بطريقة المسح الشامل لنادي الرياضي اتحاد بسكرة لكرة القدم.

5.1 **أداة جمع البيانات:** وقد استعان الباحث بالوسائل المساعدة التالية:

- المصادر العربية والأجنبية.

- **مقياس (OMSAT4)** لتقييم المهارات العقلية للاعبين، (أداة تقييم المهارات العقلية في أوتاوا) النسخة 4 ، الذي أنشأه الدكتور جون سالميل وفريقه الباحثين، هذا العالم النفسي الكندي المشهور عالمياً، الأستاذ السابق في جامعة أوتاوا، لديه أيضاً خبرة واسعة في مراقبة الرياضيين، وهو استبيان OMSAT-4 تم التحقق منه علمياً ، وتم اختباره ميدانياً وتحسينه، يتم استخدامه على سبيل المثال بشكل منتظم في INSEP المعهد الوطني للرياضة، إنه يجعل من الممكن الحصول على تقييمات دقيقة ومنتظمة تجعل من الممكن تحسين الأداء بقدر ما يتم الحفاظ عليها عند مستوى ثابت.

الشروط العلمية للأداة:

1.5.1 **ثبات المقياس:** يقصد بالثبات مدى دقة أو الاتساق أو استقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، (مرفت علي وآخرون، 2002، 156)، ولحساب ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل الثبات الاختبار، وهو الارتباط الذاتي للاختبار، ولحساب معامل الثبات فإن هناك عدة طرق وأهمها: 1- التجزئة النصفية 2- الصور المتكافئة 3- وطريقة إعادة الاختبار .

وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار، وقمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين، كانت النتائج حسب الجدول (01) التالي:

الجدول (01) معامل الارتباط لكل الأبعاد المقاييس ومعامل الثبات الكلي

معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	الأبعاد الإحصائية
0.85	14	15	المهارات الأساسية
0.67			المهارات النفسية الحركية
0.74			المهارات المعرفية

ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات حسب الجدول أعلاه.

2.5.1 الصدق: يعد صدق المقاييس من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في الأدوات البحث لضمان مصدقيه وموضوعية النتائج التي يصل إليها الباحث، ويعني مدى صلاحية الاختبار للمقياس لما وضع لقياسه (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 164)، وهناك أنواع عديدة للمقياس صدق الاختبار: صدق الفرضي، صدق المحتوى، الصدق الذاتي.

أما فيما يخص المقياس المستخدم في بحثنا فقد استعملنا الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الارتباط

$r = 0.76$ ومنه معامل الصدق يساوي $\sqrt{0.87}$ وهو موجب يقترب من الواحد، ومنه المقياس

المستخدم صادق يقيس ما وضع لأجله، كما هو مبين في الجدول (02)

الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	الأبعاد الإحصائية
0.78	0.85	14	15	المهارات الأساسية
0.84	0.67			المهارات النفسية الحركية
0.87	0.74			المهارات المعرفية

6.1 الأدوات الإحصائية:

المتوسط الحسابي: استخدم المتوسط الحسابي لمعرفة مستوى درجات المهارات العقلية للاعبين كرة القدم

$$x = \frac{\sum(\text{الدرجة} \times \text{التكرار})}{\text{العينة حجم}}$$

الجدول (03) معامل الارتباط لكل الأبعاد المقاييس ومعامل الثبات الكلي

معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	الأبعاد الإحصائية
0.85	14	15	المهارات الأساسية
0.67			المهارات النفسية الحركية
0.74			المهارات المعرفية

ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات حسب الجدول أعلاه.

2.5.1 الصدق: يعد صدق المقاييس من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في الأدوات البحث لضمان مصدقيه وموضوعية النتائج التي يصل إليها الباحث، ويعني مدى صلاحية الاختبار للمقياس لما وضع لقياسه (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 164)، وهناك أنواع عديدة للمقياس صدق الاختبار: صدق الفرضي، صدق المحتوى، الصدق الذاتي.

أما فيما يخص المقياس المستخدم في بحثنا فقد استعملنا الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الارتباط

ر = 0.76 ومنه معامل الصدق يساوي $\sqrt{0.87}$ وهو موجب يقترب من الواحد، ومنه المقياس

المستخدم صادق يقيس ما وضع لأجله، كما هو مبين في الجدول (02)

الأبعاد الإحصائية	ح العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	الصدق
المهارات الأساسية	15	14	0.85	0.78
المهارات النفسية الحركية			0.67	0.84
المهارات المعرفية			0.74	0.87

6.1 الأدوات الإحصائية:

المتوسط الحسابي: استخدم المتوسط الحسابي لمعرفة مستوى درجات المهارات العقلية للاعبين كرة القدم

$$x = \frac{\sum(\text{الدرجة} \times \text{التكرار})}{\text{حجم العينة}}$$

الانحراف المعياري: يستخدم الانحراف المعياري من أجل معرفة مدى انحراف الرأي العام حول البند

المتفق عليه، أي انحراف من مستوى المهارات العقلية عن المتوسط النظري.

$$r = \sqrt{\frac{\text{حجم العينة} \times \text{المربع المتوسط} - (\text{مربع الدرجات} \times \text{التكرار})}{\text{حجم العينة} - 1}}$$

النسبة المئوية: نقوم بحساب النسبة المئوية لمعرفة نسبة الاتفاق العينة حول البند

$$\text{تحديد اتجاه العينة: قانون اتجاه العينة} = \frac{3-2}{3} = 0.66 \text{ أقل درجة - أكبر درجة أعلى درجة}$$

في كل مرة نضيف قيمة 0.66 لكي نحدد اتجاه العينة كما هو مبين في الجدول (03):

الاتجاه	موافق	محايد	غير موافق
الفئة	2.34 ← 3	1.67 ← 2.34	1 ← 1.67

2- عرض ومناقشة النتائج:

1.2 عرض نتائج التساؤل الأولى: لاعبي كرة القدم يمتلكون درجات عالية للمهارات الأساسية الضرورية

لأداء وفقا لمقياس (OMSAT4)؟

ولتأكد من صحة الفرضية الأولى قام الباحثان بتحليل الكمي لأبعاد المقياس حسب ليكارت وكانت نتائج

الجدول (04) على النحو التالي:

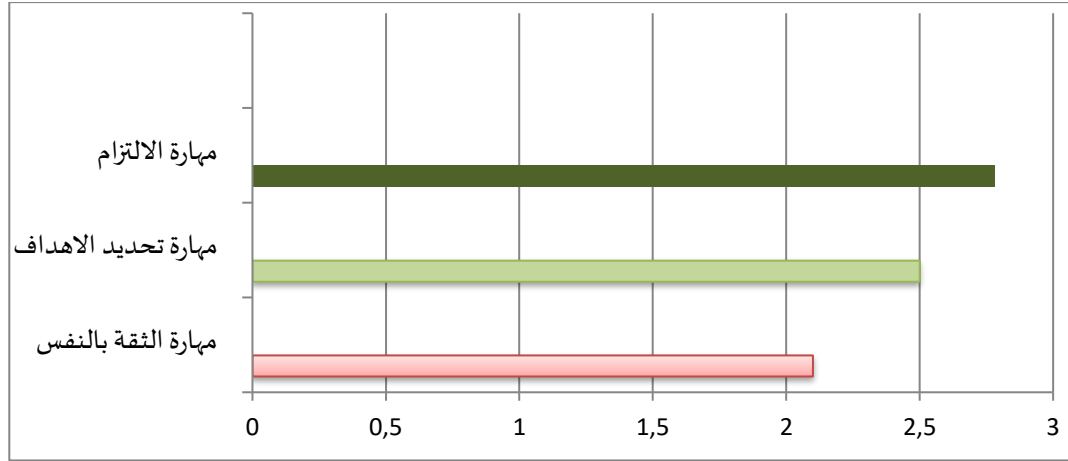
الجدول (04) يمثل العرض الإحصائي لنتائج القياس المهارات الأساسية الضرورية لدى اللاعبين

باستخدام (EXCEL)

الهدف	ح العينة	م الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الاتجاه	الدرجة
تحديد الأهداف	25	2.5	0.73	83%	موافق	2
الثقة بالنفس		2.1	0.7	50%	محايد	3

1	موافق	%93	0.61	2.78	الالتزام
/	الموافق	%75	0.68	2.46	المؤشر العام

التمثيل البياني (01) لمستوى وترتيب المهارات العقلية الأساسية الضرورية لأداء لاعبي كرة القدم



ويلاحظ من النتائج الجدول رقم (04) مستوى وترتيب المهارات العقلية الأساسية لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم اقل من 19 سنة بشكل عام ولكل القيم المعبر عنها بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث أن حجم العينة (25 لاعب).

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمستوى المهارات العقلية الأساسية الضرورية لأفضل حالة ذهنية للأداء، بأن متوسط المهارات العقلية الضرورية امتدت من (2.1 ← 2.78)، من حيث الترتيب ورد مؤشر اتجاه نحو مهارة الالتزام الرياضي في المرتبة الأولى وذلك بمتوسط حسابي (2.78) وانحراف معياري بلغ (0.61)، أما مؤشر مهارة تحديد الأهداف الرياضية لكرة القدم ورد في المرتبة الثانية وذلك بمتوسط حسابي (2.5) وانحراف معياري (0.73)، ثم يلي في المرتبة الثالثة مؤشر الثقة بالنفس وذلك بمتوسط حسابي (2.1) وانحراف معياري (0.7) وهذا بحسب النتائج الظاهرية، باستخدام الأسلوب الإحصائي وصفي يتمثل في متوسط حسابي وانحراف معياري بالنسبة للمتوسط النظري.

وكما يتضح من نفس الجدول بأن المؤشر العام للمهارات العقلية الضرورية لدى لاعبي كرة القدم بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.46) وانحراف قدره (0.68)، وبالنظر إلى قيمة المتوسط النظري الذي قيمته (02) يتضح بأن قيمة المؤشر العام أكبر من المتوسط النظري، وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن فئة البحث عينة الدراسة تميل إلى **مستوى جيد من المهارات الضرورية لدى لاعبي كرة القدم**، وهذا حسب النتائج الظاهرية وباعتماد على الأسلوب الإحصائي الوصفي، ومنه يمكن القول أن الفرضية البحثية الأولى **محقق**.

2.2 عرض النتائج التساؤل الثانية: لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة عالية عالي للمهارات النفسية الحركية الضرورية لأداء وفقا لمقياس (OMSAT4)؟

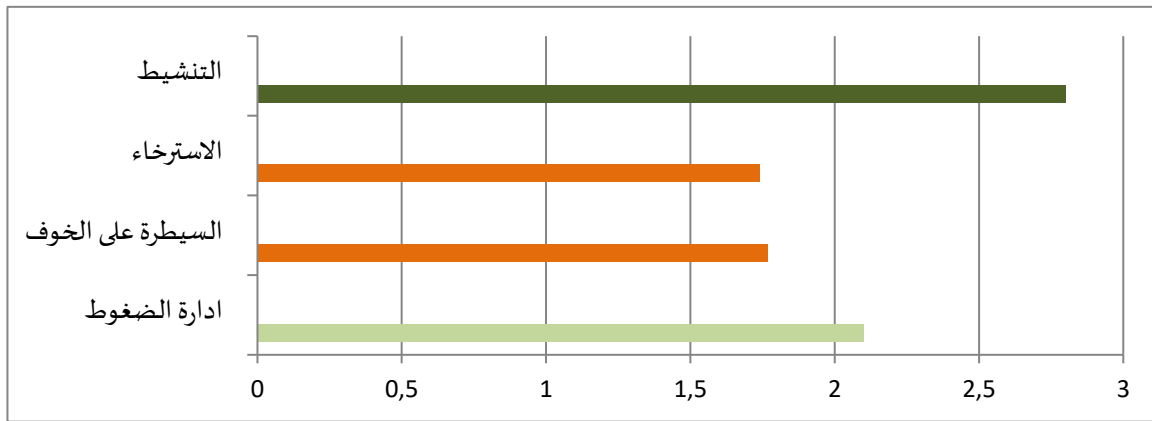
ولتأكد من صحة الفرضية الثانية قام الباحثان بتحليل الكمي لأبعاد المقياس حسب ليكارت وكانت نتائج الجدول (05) على النحو التالي:

الجدول (05) يمثل العرض الإحصائي لنتائج القياس المهارات النفسية الحركية الضرورية لدى

اللاعبين

السؤال	الوجه	النسبة	المعيار	الانحراف المعياري	ح العينة	
2	محايد	70%	0.81	2.1	25	إدارة الضغوط
3	محايد	59%	0.83	1.77		السيطرة على الخوف
4	محايد	58%	0.79	1.74		الاسترخاء
1	موافق	72%	0.87	2.8		التنشيط
/	/	64.75%	0.82	2.1		المؤشر العام

التمثيل البياني (02) لمستوى المهارات النفسية الحركية الضرورية لأداء لاعبي كرة القدم



ونلاحظ من نتائج الجدول رقم (05) مستوى المهارات (التنشيط) النفسية الحركية لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم اقل من 19 سنة (U19) بشكل عام ولكل القيم المعبر عنها بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث أن حجم العينة (25 لاعب).

يتضح من الجدول رقم (05) الخاص بمستوى المهارات النفسية الحركية (التنشيط) لأفضل حالة ذهنية للأداء، لدى لاعبي كرة القدم، بان متوسط المهارات النفسية الحركية امتدت من (1.74 ← 2.8)، من حيث الترتيب ورد مؤشر اتجاه نحو مهارة التنشيط الرياضي في المرتبة الأولى وذلك بمتوسط حسابي (2.8) وانحراف معياري بلغ (0.87)، أما مؤشر مهارة إدارة الضغوط المنافسات الرياضية لكرة القدم ورد في المرتبة الثانية وذلك بمتوسط حسابي (2.1) وانحراف معياري (0.81)، ثم يلي في المرتبة الثالثة مؤشر السيطرة على الخوف وذلك بمتوسط حسابي (1.77) وانحراف معياري (0.83)، ثم يلي في المرتبة الرابعة مؤشر الاسترخاء وذلك بمتوسط حسابي (1.74) وانحراف معياري (0.79) وهذا بحسب النتائج الظاهرية، باستخدام الأسلوب الإحصائي وصفي يتمثل في متوسط حسابي وانحراف معياري بالنسبة للمتوسط النظري كما هو موضح في

الجدول (05)، من خلال النتائج الإحصائية الظاهرة يتضح المستوى التنشيط عالي لدى أفراد العينة، أما مهارة ادارة الضغوط النفسية في المستوى المتوسط، ونلاحظ أن مهارات الاسترخاء والسيطرة على الخوف في المستوى الأقل من المتوسط، وكما يتضح من نفس الجدول بان المؤشر العام للمهارات النفسية الحركية لدى لاعبي كرة القدم بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.1) وبانحراف قدره (0.82)، وبالنظر إلى قيمة المتوسط النظري الذي قيمته (02) يتضح بان قيمة المؤشر العام اكبر من المتوسط النظري، وعلى هذا الأساس يمكن القول بان فئة البحث عينة الدراسة تميل إلى **مستوى جيد من المهارات النفسية الحركية لدى لاعبي كرة القدم**، وهذا حسب النتائج الظاهرية وباعتماد على الأسلوب الإحصائي الوصفي، يمكن القول بأن الفرضية البحثية الثانية **محقق**.

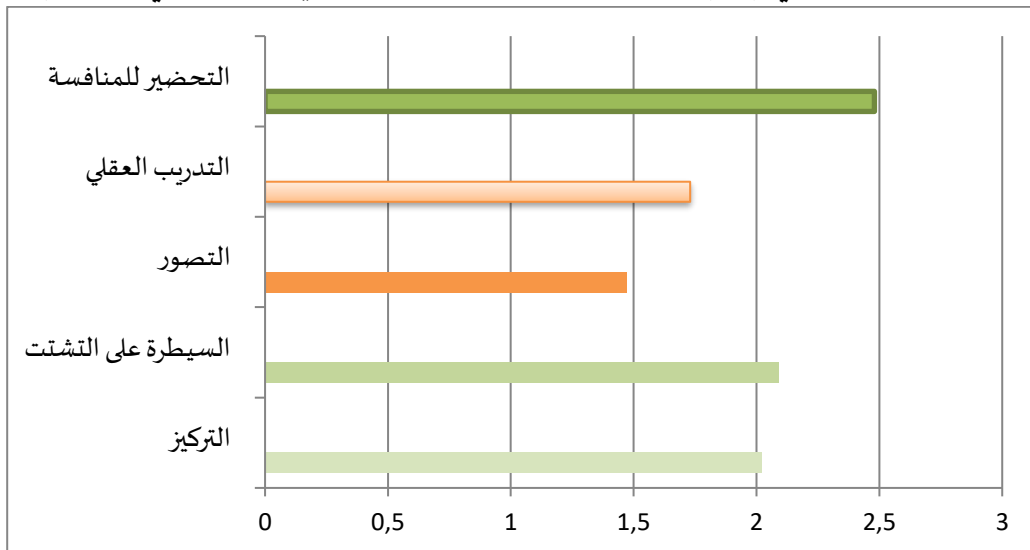
3.2 عرض نتائج التساؤل الثالثة: لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة عالية للمهارات المعرفية الضرورية لأداء وفقاً لمقياس (OMSAT4)؟

ولتأكد من صحة الفرضية الثانية قام الباحثان بالتحليل الكمي لأبعاد المقياس حسب ليكارت وكانت نتائج الجدول (06) على النحو التالي:

الجدول (06) العرض الإحصائي لنتائج القياس المهارات المعرفية الضرورية لدى اللاعبين

ح العينة	م الحسابي	م العينة	اتجاه العينة	ن العينة	النسبة المئوية
25	2.02	0.78	محايد	3	67%
	2.09	0.83	محايد	2	70%
	1.47	0.67	غير موافق	5	49%
	1.73	0.84	محايد	4	58%
	2.48	0.79	موافق	1	60%
	1.96	0.78	/	/	60.8%

التمثيل البياني (03) لمستوى المهارات المعرفية الضرورية لأداء لاعبي كرة القدم



نلاحظ من نتائج الجدول رقم (06) يبين مستوى المهارات المعرفية لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة القدم اقل من 19 سنة (U19) بشكل عام ولكل القيم المعبر عنها بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث أن حجم العينة (25 لاعب).

يتضح من الجدول رقم (06) الخاص بمستوى المهارات المعرفية لأفضل حالة ذهنية للأداء، لدى لاعبي كرة القدم، بأن متوسط المهارات المعرفية امتدت من (1.47 ← 2.48)، من حيث الترتيب ورد مؤشر اتجاه نحو مهارة التحضير للمنافسات الرياضية في المرتبة الأولى وذلك بمتوسط حسابي (2.48) وبانحراف معياري بلغ (0.79)، أما مؤشر مهارة السيطرة على التشتت ورد في المرتبة الثانية وذلك بمتوسط حسابي (2.09) وانحراف معياري (0.83)، ثم يلي في المرتبة الثالثة مؤشر التركيز وذلك بمتوسط حسابي (2.02) وانحراف معياري (0.78)، ثم يلي في المرتبة الرابعة مؤشر التدريب العقلي وذلك بمتوسط حسابي (1.73) وانحراف معياري (0.84)، ثم يلي في المرتبة الخامسة مؤشر التصور وذلك بمتوسط حسابي (1.47) وانحراف معياري (0.67)، وهذا بحسب النتائج الظاهرية، باستخدام الأسلوب الإحصائي وصفي يتمثل في متوسط حسابي وانحراف معياري بالنسبة للمتوسط النظري.

وكما يتضح من نفس الجدول بأن المؤشر العام للمهارات المعرفية لدى لاعبي كرة القدم بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.96) وبانحراف قدره (0.78)، وبالنظر إلى قيمة المتوسط النظري الذي قيمته (02) يتضح بأن قيمة المؤشر العام اقل من المتوسط النظري، وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن فئة البحث عينة الدراسة تميل إلى **مستوى منخفض من المهارات المعرفية لدى لاعبي كرة القدم**، وهذا حسب النتائج الظاهرية وباستخدام على الأسلوب الإحصائي الوصفي، ويمكن القول أن الفرضية البحثية الثالثة غير محققة.

3. تفسير نتائج الفرضيات:

1.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية للنتائج المذكورة في الجدول رقم (04) والتي تفيد بأن لاعبي كرة القدم لعينة البحث يمتلكون درجة عالية من المهارات العقلية الضرورية لأداء والتي تشكل هاته المهارات القوى الدافعة ضروري لاستثمار الرياضي، وبالتالي يجب أن يكون مندمجاً بامتياز في التدريب وهي تشمل "تحديد الهدف، والثقة بالنفس والالتزام"، وهذا ما توصل إليه Orlick (1996) وفي دراسته أكد بأن مهارة الالتزام وتحديد الاهداف والثقة بالنفس هي مهارات العقلية الضرورية في التمييز بين الرياضي المستوى العالي والمتوسط. (Orlick, 1996)

ويضيف محمد صبري عمر (1991) أن أهم أهداف الدراسات النفسية هي تحديد متغيرات التفوق، حيث يرتبط التفوق الرياضي بمجموعة محددة من السمات النفسية الأساسية لكل منها درجة من الأهمية، وأن وصول الأبطال إلى المستوى العالي مرهون بما يمتلكونه من إمكانيات يمكن تحديدها (محمد صبري، 1991، 2).

2.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: وكما أظهرت نتائج الجدول رقم (05) والتي تفيد بأن لاعبي كرة القدم لعينة البحث يمتلكون درجة عالية من المهارات النفسية الحركية الضرورية لأداء الرياضي، والتي تسمح للرياضي بتنظيم مستواه من الاستثارة الفسيولوجية والمظاهر الجسدية المصاحبة لها، تشمل المهارات "الاستجابة للتوتر وإدارة العواطف والاسترخاء والتنشيط".

وهذا ما يتفق معه مجدي حسن يوسف (2014) أن الاهتمام بالمهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية يعمل على تدعيم فاعلية الأداء لتحقيق الانجاز المنشود وذلك عن طريق الاستمتاع بالأداء الذي يؤدي إلى الرغبة في التدريب والمنافسة. (مجدي حسن يوسف، 2014، 5)، ويؤكد طارق بدر الدين (2002) إلى أن تحقيق الانجاز الرياضي في المنافسات الرياضية يتوقف على قدرة اللاعب على حسن توظيف واستثمار قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو عقلية خلال ومواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (طارق بدر الدين، 2002، 16)

كما يمكن تفسير هاته النتائج أن لاعبي كرة القدم لأفراد العينة يمكنهم من تنظيم مستوى الاستثارة الفسيولوجية والمظاهر الجسدية المصاحبة لها.

3.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وكما أظهرت نتائج الجدول رقم (06) والتي تفيد بان لاعبي كرة القدم من أفراد العينة يمتلكون درجات منخفضة من المهارات المعرفية، وهي جميع العمليات العقلية التي ينفذها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية التي تشمل التركيز وإعادة التركيز والتصور والممارسات الذهنية والتخطيط للمنافسات، وتعتبر النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية مخالفة تماما مع ما تحصلت عليها الدراسات السابقة راجع إلى غياب التحضير النفسي وان أغلبية المدربين يهملون الجانب النفسي ولا يقومون بالتخطيط ووضع برامج التحضير النفسي للاعبين لإدراجها ضمن برامجهم التدريبية وأنهم يركزون أكثر على بقية الجوانب التدريبية الأخرى على حساب الجانب النفسي.

4. الاستنتاجات: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يمتلك لاعبي كرة القدم القوى الدافعة ضروري لاستثمار الرياضي، وهم مندمجون بامتياز في التدريب.
- لاعبي كرة القدم لديهم القدرات على تحديد الأهداف بدقة سواء كانت في المدى الطويل أو المدى القصير.
- يمتلك لاعبي كرة القدم مستوى مقبول من الثقة بالنفس.
- يمتلك لاعبي كرة القدم القدرة في إدارة ضغوطهم وعواطفهم والاستجابة إلى التوترات والاسترخاء والتنشيط.
- لديهم القدرة على تنظيم مستواه من الاستثارة الفسيولوجية والمظاهر الجسدية المصاحبة.
- انخفاض في جميع العمليات العقلية التي ينفذها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية التي تشمل التركيز وإعادة التركيز والتصور والممارسات الذهنية والتخطيط للمنافسات.

5. الاقتراحات: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة يوصي الباحثان:

- الاسترشاد بالمهارات العقلية الثلاثة المستخلصة من المقاس OMSAT4 على قدرات العقلية التي تميز اللاعبين في عملية الانتقاء والتصنيف والتدريب.
- ضرورة تحديد مستوى المهارات العقلية المتحكمة في الأداء الرياضي، من اجل تحسينها والارتقاء بالحالة التدريبية باللاعبين.

- إلزامية توفير محضر نفسي للنوادي الرياضية للتحكم الدقيق بجميع المهارات النفسية والارتقاء بها باعتبارها ضرورة لتحسين الأداء الرياضي.

الإحالات والمراجع:

- احمد بدر. (1978). اصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت: وكالة المطبوعات ، ط4.
- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في مجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن السيد ابو عبده. (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم. القاهرة: المجلة العلمية لتربية البدنية، المجلد 4.
- حمزة تقار. (2018). مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (09). العدد 120-02،99
- سليمان الحوري عكلة. (2021). اسلوب حياة الرياضي (النليل إلى التكامل الاعداد وجوده الاداء). العراق: شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.
- طارق محمد بدر الدين. (2002). المهارات العقلية والسمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار. الاسكندرية: مجلة نظريات والتطبيقات.
- فاطمة عوض وخفاجة. (2002). اسس ومبادئ البحث العلمي. القاهرة: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- مجدي حسن يوسف. (2014). فينو مولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الوفاء لنديا والطباعة.
- محمد العربي شمعون. (2000). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبري عمر. (1991). تحليل التمايز لسباحات المستوى العالي عن العادي في القياسات الجسمية. الاسكندرية: مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 11.
- مصطفى باهي سمير جاد. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار العالمية للنشر .
- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
- زوهير عمريو. (2014). نموذج لبرنامج تحضير ذهني مقترح لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي. المسيلة: مجلة الإبداع الرياضي. العدد 14.
- Debois, N. (2005). *Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples de mise en oeuvre*. paris: INSEP.
- Marjorie Bernier, Pascale Demontrond, Sophie Deremaux, Jean F. Fournier. (2006). *Evaluation des ressources psychologiques des athlètes de .FRANCE*: Institut National du Sport et de l'Education Physique (INSEP).
- Orlick, T. (1996). *The wheel of excellence*. Journal of Performance Education.