



واقع الإعداد النفسي من وجهة نظر لاعبي الفرق الرياضية الممتازة بالسودان

The Reality of Psychological Preparation from the Point of View of the Players of The Excellent Sports Teams in Sudan

Gehan Awad Musa elbadawi 

gehanelbadawi@gmail.com

جامعة الخرطوم / كلية التربية / التربية البدنية

Article information

Article history:

Received 29/4/2022

Accepted 30/5/2022

Available online May,30, 2022

Keywords:

Psychological preparation, the first-class teams, the reality of sport in Sudan

الإعداد النفسي، الفرق الدرجة الممتازة، واقع الرياضة في السودان

المخلص

هدف الدراسة الحالية إلى قياس واقع الإعداد النفسي لدى الفرق الرياضية بأندية الدرجة الممتازة بالسودان، والتعرف على علاقة الإعداد النفسي بنوع المنشط الرياضي (فردى-جماعي). وعلاقة ذلك بإنجاز في المنافسات الرياضية المحلية والعالمية لدى الفرق الرياضية الوطنية بالسودان من وجهة نظرهم. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء أداة لقياس واقع الإعداد النفسي لدى الفرق الوطنية بالسودان، وطبقت الباحثة المقياس، مستخدمة المنهج الوصفي على عينة من (150) لاعب بالأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، توصلت الدراسة إلى أن متوسط الأعداد النفسية (41.38) (10.19) أقل من الوسط الفرضي (60) بصورة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وأن متوسط الألعاب الفردية (41.38) ومقارنة بمتوسط الألعاب الجماعية (41.83) غير دالة إحصائياً. وفي ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة، بالاهتمام ببرامج الإعداد النفسي لتطوير السمات الإرادية والسيطرة على الجوانب الانفعالية والاستخدام الأمثل للخصائص المعرفية للاعبين أثناء التدريب والمنافسة بصورة موازية للتدريب المهاري والبدني. وتعيين اخصائين نفسيين رياضيين بأندية الدرجة الممتازة .

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.282> ©Authors, 2022. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open access article under the CC By 4.0 license ([creativecommons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))

Abstract

The current study aimed at two objectives: measuring the reality of psychological preparation in the sports teams of the Premier League in Sudan. To achieve the objectives of the study, the researcher built a tool to measure the reality of psychological preparation in the national teams in Sudan. The researcher applied the scale, using the descriptive method on a sample of (150) players with individual and group sports activities. While it is used very weakly in some clubs of the excellent class in Sudan for collective games and in the light of the results of the study, the researcher reached a set of recommendations and proposals, the most important of which are:

Emphasis on psychological preparation programs to develop voluntary features and control emotional aspects and the optimal use of the cognitive characteristics of the players during training and competition in parallel with the skills and physical training. The appointment of a sports psychologist for each club, whether for individual or collective sports, in order to raise awareness of the players and their urgent need for psychological preparation, because of its clear impact on the achievement of sports competitions locally and internationally.

1) التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او معرفية او نفسية للوصول للاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. و الاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في المجال الرياضي إن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا, " وترى ن الكثير من المدربين يهتمون بالتعرف على الكيفية التي يفكر بها اللاعبون، وما هو نوع تفكيرهم وكيف يمكن الكشف عن التفكير العلمي السليم والتفكير المبدع الخلاق الذي يساعد اللاعب على اكتشاف المعلومات بنفسه" (Aldewan & muhamad, 2011) وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية. لذا ينبغي ان يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية مستفيدة من مبدأ التكامل والتداخل بين العلوم والمعارف المختلفة. فالاعداد الصحيح للرياضي يتم على اساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس او المواقف التي تتطلب الاداء المهاري المعقد والتغلب على نواحي القصور مثل التردد والخوف وغيرها (فوزي، 2003، ص47).

بالرغم من عراققة الرياضة في السودان تلاحظ الباحثة عدم الاهتمام بالتدريب الرياضي النفسي والمهارات النفسية، والاعداد المعرفي للاعبين , حيث ذكرت في هذا (لمياء حسن الديوان واخرون: 2015, ص 12) " ان الجانب المعرفي هو جزء من منظومة الوحدة التدريبية المتكاملة لأي برنامج تدريبي ناجح يهدف الى الارتقاء بمستوى اللعبة فالمعرفة هي اساس التفكير والنجاح حيث يجب التعرف على المهارات الاساسية للعبة وكيف تلعب وكيف يتم رسم الخطط وذلك من خلال المحاضرات العملية والنظرية التي ستساهم في تطور الجانب المعرفي للعبة لدى اللاعب فإن المحاضرات النظرية تطور افاق التفكير والتحليل لدى الناشئ وتزداد بذلك قدرته على البحث والتحليل والسؤال عن اسرار وخبايا لعبته فضلاً عن ان كل تلك العملية تسهم في بناء شخصية " " ويعطي افكارًا للموضوعات وعليهم التفسير والتحليل والتطبيق اذ ان التعلم يحدث عندما نواجه المشكلات" (M. A. A. Kadhim & Aldewan, 2021) وهذه تعد احدى اهم المواضيع التي تلاقي اهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي، فالارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل وفق برنامج زمني (طويل – قصير) المدي، وينطلق هذا الإعداد من السمات الشخصية والمعرفية لدى لاعبي الالعاب الرياضية الفردية والجماعية وكيفية توظيفها وتعزيزها للارتقاء بالأداء لأعلى المستويات، وتستطلع هذه الدراسة واقع الاعداد النفسي في الأندية الممتازة من وجهة نظر اللاعبين.

كما أن الألعاب الرياضية تساهم في إعداد الفرد إعدادا شاملا يتضمن الجوانب البدنية والمهارية والفكرية والنفسية والاجتماعية، ومن اجل الوقوف عند ذلك جاءت أهمية الدراسة لتحديد واقع الإعداد النفسي للأندية الرياضية الممتازة بالسودان وعلاقة هذا الواقع بمستوى الانجاز المحلي والعالمي لمنافسات الألعاب الرياضية بالسودان من خلال كشف وتحديد الواقع النفسي المكنون في داخل نفسية من يمارس الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية في سبيل تطوير الحركة الرياضية.

تكمّن أهمية الدراسة في الآتي:

1. أهمية الأعداد النفسي للفرق الرياضية بأندية الدرجة الممتازة بالسودان.
2. أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بنوع المنشط الرياضي (فردى-جماعى). وعلاقة ذلك بالإنجاز في المنافسات الرياضية المحلية والعالمية لدى الفرق الرياضية الوطنية بالسودان من وجهة نظر لاعبي اندية الممتاز.
3. مواكبة التطور الذي يشهده المجال الرياضي عالميا والذي يعد تطور اللاعب الرياضي مرآة له إذ يسهم الاعداد النفسي في عملية الاعداد الشامل.

1-2 مشكلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتحديد واقع الاعداد النفسي بأندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الفردية والجماعية بالسودان وتبسيط الضوء على عملية الإعداد النفسي في أروقة اندية الممتاز، ومن خلال ما تقدم تكمن تحديد مشكلة الدراسة الحالية، في السؤال التالي: ما واقع الإعداد النفسي بأندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الفردية والجماعية بالسودان من وجهة نظر اللاعبين؟

3-1 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى الآتي: -

1. التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالسودان.
2. التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز وفق متغير نوع المنشط الرياضي العاى (فردية-جماعية).

4-1 مجالات الدراسة:

1-4-1 المجال البشري:

تقتصر الدراسة الحالية على لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية، والالعاب الرياضية الفردية.

2-4-1 المجال المكاني:

اندية الدرجة الممتازة بالسودان.

3-4-1 المجال الزماني:

في الفترة من (11 / 2 / 2020 / 12/22 2021م) .

5-1 مصطلحات الدراسة :

1-5-1 الإعداد النفسي:

هو تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.(علاوي:1993,ص37) كما هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في المنافسات الرياضية , فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً.

2-5-1 مفهوم الأعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خطوية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. الإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، لكل نشاط رياضي خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء أكان بالنسبة لنوع النشاط أو طبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطوية التي يجب أن يتميز بها اللاعب من سمات نفسية خاصة، لذا يعد علم النفس الرياضي من العلوم المرتبطة بإعداد اللاعب ويهدف إلى تحقيق المواصفات التي يجب ان تتوفر في اللاعب ليتمكن من تحقيق أفضل المستويات وكذلك يتجنب الإخفاقات النفسية الناتجة عن عدم التكيف النفسي مع المشكلات التي تواجه اللاعب من الجمهور أو الأعلام أو الإدارة والحكام.(راتب:2001،ص54)

3-5-1 أهداف الأعداد النفسي الرياضي:

بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط. التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .(راتب:2000، ص67)

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

1. اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
2. مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.

3. العمر التدريبي للاعب.
4. اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.
5. توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
6. يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يديرها.
7. إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25).
8. اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.
9. زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب . (شمعون:1996-ص25).

1-5-4 خطوات الأعداد النفسي للرياضيين :

يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي كما يلي:

1. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
2. على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
3. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة للاشتراك في التدريب والمنافسة.
4. ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.
5. الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
6. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.
7. ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.
8. الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
9. الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات (راتب: 1991، ص34).

1-6 أندية الدوري الممتاز بالسودان:

الدوري السوداني الممتاز هو الدرجة العليا للألعاب الرياضية في السودان، ويشارك في الدوري الممتاز حالياً 12 نادياً في جميع أنحاء السودان (بدرالدين:2001، ص30)

(2) منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

• مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي تقوم الباحثة بدراستها أو تسعى إلى أن يعمم عليها النتائج المتعلقة بالمشكلة المدروسة. (ملحم، 2010، ص169). يمثل مجتمع البحث الحالي لاعبي اندية الدرجة الممتازة الالعب الرياضية والبالغ عددهم (244)، لاعب جدول ادناه.

جدول (1)
يوضح المجتمع الكلي للألعاب الفردية والجماعية بأندية الممتاز

الرقم	اسم النادي	عدد الاعبين مجتمع الدراسة
1	الهلال	30
2	الموردة	27
3	مريخ الفاشر	18
4	الأمل عطبرة	41
5	المريخ	26
6	أهلي شندي	22
7	هلال الأبيض	26
8	حي العرب بورتسودان	31
9	اهلي مروي	23
-	المجموع	244
-	النسبة	%100

• عينة الدراسة:

بلغت عينه الدراسة (١٥٠) لاعب وقد اختيرت بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع الدراسة حسب المناشط التالية: أنشطة رياضية جماعية: (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة). أنشطة رياضية فردية: (السباحة، الملاكمة، والتنس).

جدول رقم (2)
يوضح عينة الدراسة

المجموع	نوع المنشط الرياضي		اسم النادي
	جماعي	فردى	
20	11	9	الهلال
19	10	9	الموردة
18	9	9	مريخ الفاشر
18	10	8	الأمل عطبرة
20	11	9	المريخ
17	8	9	أهلي شندي
18	10	8	هلال الأبيض
20	11	9	حي العرب بورتسودان
150	80	70	المجموع

• أداة الدراسة:

يتطلب تحقيق الأهداف الرئيسية للبحث الحالي توفر ما يلي :-

بناء مقياس الإعداد النفسي لأندية الممتاز، وجعله صالحاً للتطبيق بصورته النهائية :.لما كان البحث الحالي يهدف إلى قياس الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز وفق متغير نوع المنشط العاب(فردية-جماعية)، لذلك تطلب بناء مقياس يقيس مستوى إدراك اللاعبين لخدمات الإعداد النفسي، عبارة عن ثلاثة محاور (الوعي بأهمية تدريب المهارات النفسية -الإعداد المعرفي -الاعداد الانفعالي) وقد بلغ عدد العبارات (30) عبارة. وقد تطلب بناء المقياس القيام بالخطوات الآتية :-جمع فقرات المقياس :لغرض جمع فقرات مقياس خدمات الإعداد النفسي قامت الباحثة بالخطوات التالية :

تعريف الاعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز وذلك بالاستناد الى ما ورد في أدبيات الإطار النظري في الموضوع بما يخدم أغراض هذه الدراسة، لبناء مجالات المقياس وتحديد فقراته قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من النظريات النفسية لبناء مجالات المقياس وتحديد فقراته.

تم مناقشة مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال العمل الرياضي والنفسي حول واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز وفق متغير نوع المنشط العاب(فردية-جماعية).

في ضوء ما تقدم واعتمادا على الإطار النظري، الاعداد النفسي للرياضيين،

تم إعداد الصيغة الأولية لمجالات المقياس وفقراته، والتي تكونت من ثلاثين فقرة : (الصدق يعد الصدق أو الصلاحية) (Validity) من الشروط المهمة التي يجب أن تتوفر في أدوات القياس، يقصد بصدق المقياس Validity Instrument أي درجة يقيس المقياس، أي الغرض المصمم له ومقدرته على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها .(الكبيسي، 2010، ص 92) . وفيما يلي توضيح لمؤشرات صدق المقياس:

• الصدق الظاهري (validity Face) :

لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس، قامت الباحثة بعرض المقياس بفقراته المكونة (30 فقرة)، والإجابة (موافق- نوعا ما- غير موافق)، بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس بلغ عددهم (20) خبيراً، لبيان صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، وبيان ما إذا كانت الفقرات بحاجة إلى تعديل، واعتبرت الفقرة مقبولة إذا حصلت على اتفاق بنسبة (80%) فما فوق.

قامت الباحثة بترتيب درجات استمارات أفراد العينة البالغ عددهم (150 لاعب) في الالعاب الرياضية الفردية والجماعية ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ، ثم اختيار مجموعتين بنسبة 27%) للمجموعة العليا و(27%) للمجموعة الدنيا من استمارات أفراد العينة وكان عددهم (40) استمارة لكل مجموعة ، فقد وجد (clock & Achman (1971) و(Kelley1955) إحصائياً أن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تباين ممكنين وحتى تتوزع الدرجات اعتدالياً أو قريباً منه (علاوي، 1991، ص 43). وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين، أتضح أن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات مقياس الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز مميّزه عند مستوى دلالة (0,5) ودرجة الحرية (78) لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (1,98) وللتحقق من هذا الإجراء للمقياس تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات إجابات اللاعبين على كل فقره وبين درجاتهم الكلية ، وقد ظهرت جميع الفقرات ذات ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة.(01،) و(05،) وتحقق هذا الإجراء في صدق البناء.

• الصدق البناء Construct Validity :

عبارة عن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية ويمكن الحصول على هذا النوع من الصدق بعدة إجراء وتطبيق بعض العمليات الإحصائية منها ما يكون بواسطة إيجاد العلاقة بين درجات الفقرات (30) واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الممتاز والاختبارات، وتفترض هذه الطريقة أن درجة الفرد الكلية على المقياس تعد محكاً أو معيار صدق الاختبار وتحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية منخفضاً. (عزت، 2005: ص92). قد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق بتطبيق المقياس على عينة البحث بصوره عشوائية عن طريق ما يأتي

1. أسلوب القوة التمييزية: بما أن جميع فقرات المقياس مميّزه مما يعد أحد مؤشرات صدق البناء.
2. أسلوب ارتباط درجة أفرقه بالمجال الذي ينتمي إليه (الاتساق الداخلي) فتبين أن جميع فقرات المقياس مميّزه بمستوى الدلالة (01.1) و(0.5). فيعد هذا الأسلوب مؤشر من مؤشرات صدق البناء كما مبين في جدول (3)

جدول (3) معاملات الارتباط لدي عبارات محاور الاعداد النفسي

محور الإعداد الانفعالي		محور الإعداد المعرفي		محور الإعداد النفسي	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**0,869	21	**0,569	11	**0,869	1
**0,794	22	**0,843	12	**0,794	2
**0,866	23	**0,666	13	**0,866	3
**0,916	24	**0,668	14	**0,916	4
**0,751	25	**0,604	15	**0,751	5
**0,765	26	**0,640	16	**0,814	6
**0,814	27	**0,660	17	**0,765	7
**0,431	28	**0,604	18	*0,431	8
**0,716	29	**0,711	19	**0,716	9
**0,719	30	**0,739	20	**0,719	10

دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

الثبات: أولاً: طريقة الاتساق الخارجي (طريقة إعادة الاختبار):

يطلق على معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة معامل الاستقرار الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (Murphy, 1988). (p65) قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تكونت من 40 لاعب بالأنشطة الفردية والجماعية وبعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، تم حساب معامل الارتباط للمقياس بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبلغ معامل الارتباط (0,982) وبمستوى دلالة (0,1) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات اللاعبين على المقياس الحالي عبر الزمن وجدول (4) يوضح التطبيق الأول والثاني لمقياس الاعداد النفسي.

معامل ارتباط كل فقره بالمجال الذي ينتمي إليه في مقياس الاعداد النفسي أسلوب ارتباط درجة المجال مع درجة المقياس الكلية. (Aldewan, AbdulHussain, et al., 2015; M. A. Kadhim et al., 2020) تبين أن مجالات المقياس داله إحصائياً وهذا أيضاً مؤشر من مؤشرات صدق البناء

جدول (4) يوضح التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس الاعداد النفسي

المجال	المجال معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الوعي بأهمية الإعداد النفسي	0.703	0,01
الإعداد المعرفي	0.729	0,01
الإعداد الانفعالي	0.745	0,01

• طريقة تصحيح فقرات مقياس الإعداد النفسي:

ويقصد به وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع الدرجة لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس، وقد وضعت الى يسار الفقرات ثلاث بدائل متدرجة هي (وافق-نوعا ما- لا اوافق) للمقياس وتأخذ البدائل تسلسل الدرجات (3،2،1) ويبلغ أعلى درجة للمقياس (90 درجة)، وأقل درجة للمقياس (30 درجة) ، والوسط الفرضي 60 درجة للمقياس .

• إجراءات التطبيق:

قامت الباحثة بعد تعيين عينة البحث النهائية بتطبيق المقياس بصورته النهائية للموسم الرياضي 2018م وبعد الانتهاء من التطبيق جمعت الاستمارات والتأكد من ترك أي فقرة بدون إجابة من اجل إخضاعها للتحليل الإحصائي . وقد توصلت الباحثة للنتائج التي تم عرضها تبعا لأهداف البحث ووفق المسارات الآتية:

1. الهدف الأول:

التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى الفرق القومية بأندية الممتاز بالسودان. أظهرت نتائج الهدف الأول في التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى عينة البحث (150) لاعب الى أن متوسط درجات أفراد العينة في (38,41) والوسط الفرضي (60) درجة وبانحراف معياري قدرة (10,188) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحده ظهر هناك فرق دال إحصائيا، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (22,383)، أدنى من القيمة التائية الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة ودرجة حرية (149) وبمقارنة المتوسط الحسابي للإعداد النفسي بالمتوسط الفرضي للمقياس تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي

جدول (5)

متوسط درجات افراد عينة الدراسة

العينة	متوسط العينة المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
150	41,38	10,188	60	22,383	1,98	149	0,05
							غير دال احصائياً

وبما أن المعالجة الإحصائية أظهرت وجود فرق دال إحصائيا لصالح المتوسط الإحصائي نستنتج بأن واقع الإعداد النفسي لدى عينة البحث متدني جداً، لذا يحتاج لاعبي المنتخبات القومية بالسودان الى خدمات الإعداد النفسي لمساعدتهم على رفع المستوى المهاري والنفسي وتنمية قدرتهم العقلية.

أظهرت نتائج الدراسة، أن العينة من لاعبي الفرق القومية ليس لديها أي معرفة وإطلاع على الإعداد النفسي من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة خلال تطبيق مقياس الإعداد النفسي وذلك بسبب نقص في الاعلام وعدم تنظيم دورات مستمرة وتفعيل دور الاخصائي الرياضي النفسي. وأن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة عليها وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد. حيث توصل إلى أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية وإتباع خطوات من أجل تفعيل إعداد متكامل

2. الهدف الثاني:

التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة من الانشطة الرياضية الفردية والجماعية، لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين لاعبي الالعاب الرياضية الفردية وبين لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية. ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (0,120) وهي أدنى من القيمة الجدولية (1,98) وبمستوى دلالة إحصائية (0,05) وبدرجة حرية (148) والمتوسط الحسابي للالعاب الفردية (41,48) وللالعاب الرياضية الجماعية (2800,41) مما يشير أن عينة لاعبي الالعاب الرياضية الفردية تختلف عن عينة الالعاب الرياضية الجماعية في مجال الإعداد النفسي وهذا يعني أن الالعاب الجماعية هم أكثر وعياً بضرورة الاعداد النفسي من الالعاب الرياضية الفردية وان هناك بعض الاندية التي لديها اخصائي نفسي ولكنها تمثل (1%) فقط.

المصادر

- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم -التطبيقات " ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء القدرات لدى، الرياضي، سلسلة الفكر التربوي. والرياضة عند1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، سلسلة الفكر التربوية البدنية والرياضة عند13 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1991.
تدريب المهارات النفسية " تطبيقات الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2000.
الإعداد النفسي للنشئين، "دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين -الإداريين - أولياء الأمور" ، دار الفكر العربي 2001.
سامي محمود ملحم، (2007) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، ط ٢، عمان دار المسيرة.
لمياء حسن الديوان وأخران : بناء مقياس للمعرفة الخطئية بكرة القدم النسوية للصالات ،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد ، العدد 44 ، 2015 .
عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991
عويس الجبالي: التدريب الرياضي " النظرية والتطبيقية " ، ط 1 ، دار (G.M.S) للطبع ، القاهرة2000.
محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في الاداء الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 1 ، القاهرة ، 1993 .
urphy, R.k,(1988), Psychological Testing Preinciples and Application , New York, Hall International, Inc.
Lee C (1990).psyching up for amuscular endurance task :Effects ofimage content on performance and moodetatejournalof sportand exercisepsychology p12 <https://doi.org/10.1123/jsep.12.1.66>
<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training-13/08/2020%C3%A017h35>
Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building aTactical Knowledge Scale of Women’s Futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 11–20. <https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45.
Aldewan, L. H., & muhamad, rawaa. (2011). Measuring some General Thinking Patterns of Five-a-side Woman Players in West Asia championship. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* ,/(29), 9–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/51787>
Aldewan, L. H., & Muhammad, F. H. (2014). The effect of competition in a manner curriculum to teach comparative some ground movements Fluency and intellectual development of children Riyadh. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 40, 74–89.
Kadhim, M. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4). <https://doi.org/10.37506/ijfimt.v14i4.11907>
Kadhim, M. A. A., & Aldewan, L. H. (2021). The effectiveness of the guided discovery method in developing the motor dexterity skills of the second graders female students. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, 6(4), 237–250. <https://www.iasj.net/iasj/article/226429>
Kadhim, M. A., Aldewan, L. H., & Azzal, Y. H. (2020). The effect of teaching according to the Realistic Learning Model in teaching the technical performance of freestyle swimming for first grade student Abstract. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62, 330–343. <https://www.iasj.net/iasj/article/205196>

ملحق:

الرقم الفقرة	العبارات	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق
01	أرى أن الجانب النفسي هو المؤثر الرئيسي في أدائي في المنافسات.			
02	يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية.			
03	لا أجد من أُلجأ إليه لتخفيف العبء النفسي عند الهزيمة.			
04	يضايقني اعتبار مدربي الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد اللاعبين.			
05	أجد أن هبوط مستواي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة.			
06	أشعر أنني في حاجة إلى من يتفهم حالتي النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة			
07	يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين.			
08	يهتم مدربي بالجوانب البدنية والمهارية مقابل إهمال الجانب النفسي.			
09	يساعدني مدربي على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج تدريبي خاص بها			
10	أرى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوةً بالجانب البدني والمهاري.			
11	أقوم بالتصور العقلي للمهارات قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة.			
12	أفقد التفكير بإيجابية قبل الدخول في المنافسة			
13	يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية.			
14	ينتشت انتباهي عند التعرض لضغوط المنافسة			
15	ممارستي للتصور العقلي للمهارات يحسن لدى تركيز الانتباه.			
16	أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة.			
17	استخدم عبارات إيجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة.			
18	لدى أهداف انفعالية واضحة أحاول تحقيقها.			
19	يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية.			
20	أستطيع تركيز انتباهي والاستمرار في الأداء رغم تفوق المنافس.			
21	لا أفقد ثقتي بنفسي أثناء تعرضي لضغوط المنافسة مهما كانت			
22	أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة.			
23	أستطيع التحكم في الضغوط التي تواجهني في المنافسات.			
24	أخشي الفشل وفقدان السيطرة على أدائي عند اقتراب المنافسة.			

			أستطيع دائما تحديد أهدافي وطرق الوصول إلى تحقيقها في ظل ضغوط المنافسة.	25
			أشعر بحاجة إلى متابعة مستمرة لحالي النفسية قبل المنافسة	26
			أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي أواجهها.	27
			مع استمرار ضغوط المنافسة لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	28
			لدى أهداف انفعالية واضحة أحاول تحقيقها.	29
			أستطيع تصحيح أدائي بسرعة عندما أخطئ رغم ضغوط المنافسة.	30