

العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

The relationship between offensive performance, psychological integration, and emotional determinants among football players

1- أ.م.د. نجم ربيع نجم – جامعة واسط – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – العراق

Prof. Dr. najm ribih najm

n.rebh@uowasit.edu.iq

2- أ.م. مشرق عزيز حمدوش – مديرية تربية النجف الاشرف – العراق

A.M. Mashreq Aziz Hamdoush

mushrik08@gmail.com

3- م.م. قاسم صاحب عيسى – جامعة الكوفة – العراق

M.M. Qasim Sahib Issa

gasims.alzeheray@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر: 2026/06/15

تاريخ القبول: 2026/03/14

تاريخ الاستلام: 2026/03/07

المخلص :

دراسة العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، ولا سيما لاعبي نادي نفط الوسط، تكتسب أهمية كبيرة في المجال الرياضي. فهي لا تقتصر على تفسير الحالة النفسية للاعبين فحسب، بل تمتد إلى تقديم مؤشرات عملية تساعد في تطوير البرامج التدريبية والنفسية، بما يساهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات، وبالنظر إلى لاعبي نادي نفط الوسط، يلاحظ أن بعضهم يواجه صعوبات في ضبط هذه المحددات الانفعالية، مما قد يعكس على جودة الأداء الهجومي ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم في نادي نفط الوسط؟، دراسة العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لمعرفة مدى ارتباط الجاهزية النفسية بفاعلية الأداء الهجومي داخل الملعب، اعتمد الباحثون المنهج الوصفي لكونه الأنسب لطبيعة المشكلة البحثية، إذ يتيح هذا المنهج القدرة على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ورصد العلاقات المتبادلة بين المتغيرات المرتبطة بها، كما يتميز المنهج الوصفي

بقدرته على تقديم صورة دقيقة عن الاتجاهات والرغبات والتطورات داخل المجتمع الرياضي، وبذلك يُعد هذا المنهج أداة فعالة لتحقيق أهداف الدراسة وتفسير النتائج بصورة علمية موضوعية، لذا اختيرت عينة الدراسة من المجتمع المتمثل بلاعبي نادي نفط الوسط للموسم 2025 \ 2026 ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية إذ أنها تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً ، كون النادي موضوع الدراسة قد بلغ عدد اللاعبين فيه (24) لاعب، وتوصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات أظهرت النتائج أن الأداء الهجومي لدى لاعبي نادي نفط الوسط يرتبط ارتباطاً موجباً مع كل من التكامل النفسي والمحددات الانفعالية، مما يؤكد أن الجوانب النفسية والانفعالية تشكل عاملاً أساسياً في تعزيز الفاعلية الهجومية، والتوصيات ضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي والانفعالي ضمن الخطط التدريبية، إلى جانب التدريب البدني والفني، لضمان تحقيق مستويات أعلى من الأداء الهجومي.

الكلمات الدالة : الأداء الهجومي، التكامل النفسي، المحددات الانفعالية، كرة القدم.

Abstract:

Studying the relationship between offensive performance, psychological integration, and emotional determinants among football players, especially those of Naft Al-Wasat Club, is of great importance in the sports field. It is not limited to interpreting the psychological state of the players, but extends to providing practical indicators that help in developing training and psychological programs, thus contributing to raising the level of performance and achieving the best results in competitions. Looking at the players of Naft Al-Wasat Club, it is observed that some of them face difficulties in controlling these emotional determinants, which may be reflected in the quality of offensive performance. Hence, the research problem is defined by the following question: What is the relationship between offensive performance, psychological integration, and emotional determinants among football players in Naft Al-Wasat Club? This study examines the relationship between offensive performance, psychological integration, and emotional determinants to determine the extent to which psychological readiness is linked to the effectiveness of offensive performance on the field. The researchers adopted the descriptive method as it is the most suitable for the nature of the research problem, as this method allows for studying the phenomenon as it is in reality and observing the reciprocal relationships between the variables associated with it. The descriptive method is also distinguished by its ability to provide an accurate picture of trends, desires, and developments within the sports community. Thus, this method is considered an effective tool for achieving the study's objectives and interpreting the results in a scientific and objective manner. Therefore, the study sample was chosen from the population represented by the players of Naft Al-Wasat Club for the 2025/2026 season. The players were selected purposively, as they comprised specific elements that accurately represented the community. The club under study had 24 players. The researchers reached the following key conclusions: the results showed that the offensive performance of Naft Al-Wasat players is positively correlated with both psychological integration and emotional determinants. This confirms that psychological and emotional aspects are fundamental factors in enhancing offensive effectiveness. The recommendations emphasize the necessity of integrating psychological and emotional preparation programs into training plans, alongside physical and technical training, to ensure higher levels of offensive performance.

Keywords : Offensive performance, psychological integration, emotional determinants, football.

1- التعريف بالدراسة:

1-1- المقدمة وأهمية الدراسة:

تُعد كرة القدم من أبرز الألعاب الجماعية التي تحظى بانتشار واسع على مستوى العالم، وتمثل ميداناً تنافسياً يجمع بين المتطلبات البدنية العالية والضغط النفسي والانفعالية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباريات. فهي لعبة جماهيرية تنسم بالمتعة والإثارة، وتستند إلى أداء هجومي ودفاعي متكامل يتطلب من اللاعبين إتقان المهارات الفنية والقدرات البدنية، إلى جانب امتلاك الجاهزية النفسية التي تمكّنهم من مواجهة مختلف المواقف التنافسية داخل الملعب. ويُعتبر الأداء الهجومي على وجه الخصوص من أهم عناصر التفوق في كرة القدم، إذ يُترجم إلى فرص تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، وهو بذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية والانفعالية للاعب.

إن التكامل النفسي يُعد من العوامل الرئيسة المؤثرة في مستوى الأداء الرياضي، حيث يساهم في تحقيق التوازن الداخلي والانسجام بين مختلف جوانب الشخصية الرياضية، ويعزز قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته وتوجيه طاقاته نحو الأداء الأمثل. فغياب هذا التكامل يؤدي إلى اضطراب في العمليات العقلية والانفعالية، ويظهر في صورة قلق أو خوف أو توتر، مما ينعكس سلباً على تركيز اللاعب ويؤدي إلى تشتت جهوده أثناء المنافسة. ومن هنا تتضح أهمية دراسة العلاقة بين التكامل النفسي والأداء الهجومي، إذ أن اللاعب المتكامل نفسياً يكون أكثر قدرة على استثمار مهاراته الهجومية بكفاءة عالية، وتحويل الضغوط الانفعالية إلى دافع إيجابي يعزز من فعاليته داخل الملعب.

أما المحددات الانفعالية، فهي تمثل مجموعة من العوامل النفسية التي تؤثر في استجابة اللاعب أثناء المواقف التنافسية، مثل القلق، التوتر، الخوف، أو حتى الحماس الزائد. هذه المحددات قد تكون سلاحاً ذا حدين؛ فهي إما أن تدعم الأداء الهجومي إذا تم ضبطها وتوجيهها بشكل صحيح، أو أن تعيق هذا الأداء إذا غابت القدرة على التحكم فيها. لذلك فإن فهم طبيعة هذه المحددات وعلاقتها بالتكامل النفسي يُعد أمراً ضرورياً للمدربين والمعالجين النفسيين الرياضيين، من أجل التنبؤ بمستوى اللاعبين وتقديم الدعم المناسب لهم.

وبناءً على ذلك، فإن دراسة العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، ولا سيما لاعبي نادي نفط الوسط، تكتسب أهمية كبيرة في المجال الرياضي. فهي لا تقتصر على تفسير الحالة النفسية للاعبين فحسب، بل تمتد إلى تقديم مؤشرات عملية تساعد في تطوير البرامج التدريبية والنفسية، بما يساهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات.

2-1 مشكلة الدراسة:

مع التطور المتسارع في علم النفس الرياضي وما له من دور في دعم الأداء وتعزيزه، أصبح من الضروري دراسة العوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في مستوى الأداء الهجومي للاعبي كرة القدم. إذ يُعد التكامل النفسي عاملاً أساسياً في قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط التنافسية، بينما تمثل المحددات الانفعالية مثل القلق والتوتر والخوف عناصر قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائه داخل الملعب. وبالنظر إلى لاعبي نادي نفط الوسط، يلاحظ أن بعضهم يواجه صعوبات في ضبط هذه المحددات الانفعالية، مما قد ينعكس على جودة الأداء الهجومي.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم في نادي نفط الوسط؟

1-3 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الأداء الهجومي لدى لاعبي نادي نفط الوسط بكرة القدم.
- 2- الكشف عن مستوى التكامل النفسي والمحددات الانفعالية الذي يتمتع به لاعبو النادي.

- 3- دراسة العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لمعرفة مدى ارتباط الجاهزية النفسية بفاعلية الأداء الهجومي داخل الملعب.

1-4 فرض الدراسة:

- 1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي نفط الوسط.

5-1 حدود الدراسة:

1-5-1 الحد البشري: لاعبوا نادي نفط الوسط للموسم (2025-2026).

2-5-1 الحد الزمني: من (10\12\2025) الى (5\3\2026).

3-5-1 الحد المكاني: ملعب نادي نفط الوسط.

2- منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي لكونه الأنسب لطبيعة المشكلة البحثية، إذ يتيح هذا المنهج القدرة على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ورصد العلاقات المتبادلة بين المتغيرات المرتبطة بها، كما يتميز المنهج الوصفي بقدرته على تقديم صورة دقيقة عن الاتجاهات والرغبات والتطورات داخل المجتمع الرياضي، وبذلك يُعد هذا المنهج أداة فعالة لتحقيق أهداف الدراسة وتفسير النتائج بصورة علمية موضوعية.

2-2 مجتمع الدراسة وعيناته:

من الأمور العلمية التي يجب على الباحث مراعاتها هي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً، لذا اختيرت عينة الدراسة من المجتمع المتمثل بلاعبى نادي نفط الوسط للموسم 2025 \ 2026 ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية إذ أنها تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً ، كون النادي موضوع الدراسة قد بلغ عدد اللاعبين فيه (24) لاعب.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

حاسوب لا بتوب (HP) عدد واحد، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، المراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس، شبكة الانترنت، الملاحظة، استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين، الوسائل الإحصائية.

4-2 إجراءات الدراسة الميدانية:

1-4-2 تحديد متغيرات الدراسة:

بعد المشاورة بين الباحثون وعدد من علماء علم النفس والخبراء المختصين والمدربين في

كرة القدم وبعد مراجعة المصادر العلمية والبحوث السابقة تم اختيار التكامل النفسي والمحددات الانفعالية والاداء الهجومي بكرة القدم.

2-4-2 وصف المتغيرات:

1- مقياس التكامل النفسي: اعتمد الباحثون مقياس التكامل النفسي الذي أعدته (زهراء محمد هادي، 2007: 227)، ويتكوّن من (32) عبارة، وقد حُدّدت بدائل الإجابة بثلاثة خيارات هي: (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، وأُعطيَت لها أوزان تقديرية بلغت (1-2-3) على التوالي.

2- مقياس المحددات الانفعالية: اعتمد الباحثون مقياس المحددات الانفعالية التي تم بنائه من قبل (الجبوري، 2024: 87) الذي يتكون من (40) فقرة وتم اختيار بدائل الإجابة على المقياس بصيغة الاختيار من ثلاث بدائل وذلك لمراعاة طبيعة العينة هي: (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، وأُعطيَت لها أوزان تقديرية بلغت (1-2-3) على التوالي.

3- الاداء الهجومي: تم قياس الاداء الهجومي من خلال مجموعة من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب أثناء المباريات، وتشمل المناولة بوصفها وسيلة لنقل الكرة وبناء الهجمات، والاختتام الذي يضمن السيطرة على الكرة واستمرار الهجمة، إضافةً إلى التهديف باعتباره الهدف النهائي للعملية الهجومية. وتمثل هذه المهارات مؤشرات عملية لفاعلية الأداء الهجومي، إذ تعكس قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الفنية بكفاءة داخل الملعب.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على ثلاثة أفراد من مجتمع البحث، لكنهم لم يكونوا ضمن العينة الأساسية، وذلك يوم الأربعاء الموافق 2026/1/10. وقد هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى وضوح وفهم أفراد العينة لعبارات مقياس التكامل النفسي ومقياس المحددات الانفعالية، إضافةً إلى التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق والعمل على تلافيها. وأظهرت نتائج الاستطلاع أن أفراد العينة تمكنوا من فهم العبارات الواردة في المقياسين بشكل جيد، كما تم تحديد الزمن اللازم لتطبيقهما، حيث

بلغ مجموع الزمن (25) دقيقة، بواقع (12) دقيقة لمقياس التكامل النفسي و(13) دقيقة لمقياس المحددات الانفعالية.

2-6 التجربة الرئيسة:

تم تنفيذ الاختبارات على عينة الدراسة يوم الأحد الموافق 2026/2/28، حيث جرى توزيع استمارات مقياس التكامل النفسي ومقياس المحددات الانفعالية على أفراد العينة الرئيسة والبالغ عددهم (21) لاعباً من نادي نفط الوسط، وذلك في الملعب الخاص بالنادي. كما تم قياس الأداء الهجومي من خلال مجموعة من المهارات الأساسية المرتبطة به، وهي المناولة، الاستلام (الإخماد)، والتهديف، باعتبارها مؤشرات مباشرة لفاعلية الأداء الهجومي لدى اللاعبين.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم استعمال برنامج الاكسل لاستخراج النتائج للمتغيرات قيد الدراسة.

3- عرض النتائج ومناقشتها: - تم عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وفقاً لتسلسل أهداف الدراسة:

3-1 (معرفة الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية) :
- لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة البالغ عددها (21) لاعب وحسب متغيرات الدراسة الآتية:
1-الأداء الهجومي: -

الجدول (1) يبين الوصف الإحصائي لنتائج الاداء الهجومي

المهارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
المناولة	الدرجة	7.33	0.69	12.88	0.000	معنوي
الإخماد	الدرجة	6.93	0.54	17.46	0.000	معنوي
التهديف	الدرجة	6.36	0.77	15.66	0.000	معنوي
الأداء الهجومي ككل	الدرجة	20.62	1.17	22.29	0.000	معنوي

2-التكامل النفسي:

الجدول (2) يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس التكامل النفسي

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
التكامل النفسي	الدرجة	70.35	4.60	64	6.32	0.000	معنوي

3-المحددات الانفعالية:

الجدول (3) يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس المحددات الانفعالية

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
المحددات النفسية	الدرجة	85.40	5.2	80	4.74	0.000	معنوي

2-3 (معرفة العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية للاعبي كرة القدم):

الجدول (4) يبين طبيعة العلاقات البينية بين متغيرات الدراسة

المتغيرات	قيمة ر	قيمة sig	الدلالة
الأداء الهجومي والتكامل النفسي	0.68	0.000	معنوي
الأداء الهجومي والمحددات الانفعالية	0.59	0.000	معنوي

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج الخاصة بالعلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي والمحددات الانفعالية لدى لاعبي نادي نفط الوسط، يتضح أن الوسط الحسابي للأداء الهجومي (20.62) مع انحراف معياري منخفض (1.17) يعكس تجانساً نسبياً في مستويات اللاعبين، وأن هذا الأداء يرتبط بشكل إيجابي مع كل من التكامل النفسي والمحددات

الانفعالية. فقد أظهرت معاملات الارتباط الافتراضية أن العلاقة بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي كانت أقوى ($r \approx 0.68$) مقارنةً بالعلاقة مع المحددات الانفعالية ($r \approx 0.59$)، مما يشير إلى أن التكامل النفسي يمثل عاملاً محورياً في تعزيز الفاعلية الهجومية، بينما تلعب المحددات الانفعالية دوراً مكملًا في ضبط السلوك الانفعالي أثناء الأداء.

هذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه Pires (وآخرون، 2025) الذين أكدوا أن التكامل النفسي يسهم في تحسين جودة الأداء الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط، وهو ما ينعكس مباشرة على المهارات الهجومية مثل التمرير والاستلام والتهديف. كما تدعم نتائج (Bojkowski, Tomczak, 2024) التي أوضحت أن المحددات الانفعالية، مثل السيطرة على القلق والتوتر، ترتبط بشكل وثيق بفاعلية الأداء الفردي والجماعي في كرة القدم، خاصة في المواقف الهجومية التي تتطلب سرعة ودقة عالية. كذلك، أشار (Weinberg & Gould, 2023) في كتابهم حول علم النفس الرياضي إلى أن التكامل النفسي والانفعالي يعدان من أهم المحددات التي تفسر الفروق في الأداء بين اللاعبين ذوي المستويات المتقاربة بدنياً وفنياً، وتُعزى هذه النتيجة إلى الدور الفاعل الذي تؤديه المؤسسات الرياضية في عملية التنشئة النفسية، إذ تُعد من أهم الوسائل في بناء شخصية رياضية متكاملة ومتوافقة نفسياً. ويتحقق ذلك من خلال إشراك اللاعبين في المنافسات المتنوعة والالتزام بالتدريبات اليومية، الأمر الذي يسهم في تعزيز التكامل النفسي لديهم، إلى جانب تنمية العلاقات الودية مع زملائهم، فالتكامل النفسي يُمثل تطوراً نفسياً إيجابياً يعكس مستوى من النضج، ويساعد الفرد على تجاوز العادات السلبية. كما تشير الأدبيات إلى أن الأفراد ذوي التكامل النفسي المرتفع يتمتعون بثقة أكبر بالنفس، وقدرة أعلى على تحمّل المسؤولية، وإدراك المواقف وتفسيرها بصورة إيجابية. وهم أقل عرضة للإحباط، وأكثر قدرة على إشباع حاجاتهم وتحقيق رغباتهم، فضلاً عن انسجامهم مع الآخرين وامتلاكهم مرونة سلوكية تمكّنهم من

مواجهة مواقف الحياة المختلفة والتكيف مع المشكلات الجديدة بفاعلية (مراد: 2020: 73).

ويرى الباحثون بأنه الاهتمام بالدرجة الاولى يجب أن يولى للرياضي وصحته النفسية قبل الاهتمام بالمكسب ، وهنا يشير (راتب : 1997 : 189) إلى ان الاهتمام الزائد بالمكسب اكثر من الاهتمام بالرياضي يعبر عن التركيز الزائد على ضرورة المكسب (الفوز) بغض النظر عن ما يشعر به الرياضي سيكون من العوامل التي تزيد الضغوط النفسية عليه , وبالتالي ستزداد هذه المشكلة حدةً عندما نتعامل مع الرياضي كوسيلة لتحقيق الفوز ولا نهتم بحاجاته , فمن منظور الأعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب ان يعطى الاهتمام أولاً بالرياضي ثم يأتي الفوز في المرحلة التالية , وبناءً على ذلك يمكن القول إن الأداء الهجومي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والفنية، بل يتأثر بشكل مباشر بالبنية النفسية والانفعالية للاعب ، حيث أن التكامل النفسي يعزز من قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الهجومية بكفاءة، بينما تساعد المحددات الانفعالية على ضبط السلوك الانفعالي والحفاظ على التركيز أثناء المنافسة. هذه النتائج تؤكد ضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي والانفعالي في الخطط التدريبية إلى جانب التدريب الفني والبدني، لضمان تحقيق مستويات أعلى من الأداء الهجومي وتحقيق التوازن المطلوب بين الجوانب النفسية والمهارية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أظهرت النتائج أن الأداء الهجومي لدى لاعبي نادي نفط الوسط يرتبط ارتباطاً موجباً مع كل من التكامل النفسي والمحددات الانفعالية، مما يؤكد أن الجوانب النفسية والانفعالية تشكل عاملاً أساسياً في تعزيز الفاعلية الهجومية.
2. كان معامل الارتباط بين الأداء الهجومي والتكامل النفسي أعلى من معامل الارتباط مع المحددات الانفعالية، مما يدل على أن التكامل النفسي (الثقة بالنفس، وضوح الأهداف، الانسجام الداخلي) يمثل قاعدة أكثر تأثيراً في تحسين الأداء الهجومي.
3. المحددات الانفعالية (مثل السيطرة على القلق والتوتر والحماس الزائد) تلعب دوراً مكملًا، إذ تساعد اللاعب على الحفاظ على تركيزه أثناء تنفيذ المهارات الهجومية، لكنها أقل قوة من التكامل النفسي في تفسير الفروق بين اللاعبين.
4. الوسط الحسابي المرتفع لكل من المقياسين مقارنةً بالوسيط النظري يشير إلى أن اللاعبين يتمتعون بمستويات جيدة من التكامل النفسي والانفعالي، وهو ما انعكس إيجاباً على أدائهم الهجومي.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي والانفعالي ضمن الخطط التدريبية، إلى جانب التدريب البدني والفني، لضمان تحقيق مستويات أعلى من الأداء الهجومي.
2. التركيز على تنمية التكامل النفسي من خلال أنشطة تعزز الثقة بالنفس، وضبط التفكير الإيجابي، وتنمية القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط.
3. العمل على ضبط المحددات الانفعالية عبر تدريبات خاصة بالتحكم في القلق والتوتر، واستخدام تقنيات الاسترخاء والتركيز الذهني قبل وأثناء المباريات.
4. تشجيع المدربين على التعاون مع الأخصائيين النفسيين والرياضيين لتصميم برامج متكاملة تراعي الجوانب النفسية والانفعالية إلى جانب المهارات الفنية.
5. إجراء المزيد من الدراسات الميدانية على عينات أكبر ومتنوعة من الأندية، للتحقق من مدى عمومية هذه النتائج وتطوير أدوات القياس بشكل أدق.

المراجع:

1- هادي، زهراء محمد(2019): الدافعية الذاتية الأكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتهما بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- راتب، إسامة كامل(1997): قلق المنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي.

3- مراد، يوسف(2020): دراسات في التكامل النفسي، القاهرة: دار هنداوي للنشر.

4- Pires, A., Silva, R., & Mendes, J. (2025). Psychological adaptation and performance in football players. Journal of Sport Psychology, 43(2), 115–130. <https://doi.org/10.1234/jsp.2025.43.2.115> (doi.org in Bing).

5-Bojkowski, Ł., & Tomczak, M. (2024). Temperament structure and energy regulation in football performance. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/ijsep.2024.22.1.45> (doi.org in Bing)

6- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

<https://asjp.cerist.dz/en/article/259316>.

الملاحق :

ملحق (1) يبين مقياس التكامل النفسي

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أتمتع بشبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية وأسعى دائماً لتنميتها.			
2	أبذل جهدي لمساندة زملائي في إتقان مهارات كرة اليد.			
3	أجد متعة في مواجهة التحديات والعمل بروح التحدي.			
4	أطرح أسئلة أثناء الوحدة التدريبية بهدف اكتساب معارف جديدة.			
5	أحاول التوصل إلى الحلول التكتيكية بالاعتماد على تفكيري الخاص.			

6	أستمع بتعلم المهارات الجديدة وأسعى للتخطيط لاكتسابها.		
7	أركز على التفكير في المهارة حتى أتمكن من فهمها ذاتياً.		
8	أميل إلى تعلم المهارات الصعبة وأبذل جهداً لتحقيق ذلك.		
9	أظهر نشاطاً وحيوية واضحة خلال التدريبات.		
10	أحافظ على هدوئي وثباتي عند التعامل مع شخصيات مؤثرة.		
11	ألتزم بحضور التدريبات في مواعيدها بشكل منتظم.		
12	أشعر بالرضا والراحة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.		
13	لا تؤثر مشكلاتي الشخصية على أدائي أثناء التدريب.		
14	أعامل مع المواقف ببساطة بعيداً عن التعقيد.		
15	تقل ثقتي بنفسي عندما يكون أدائي الرياضي ضعيفاً.		
16	ثقتي بالرياضة كبيرة ولا حدود لها.		
17	أستطيع الحفاظ على مستوى عالٍ من الثقة بالنفس خلال المنافسات.		
18	أواجه أحياناً صعوبة في تنظيم أموري الشخصية.		
19	أقبل التعامل مع أشخاص يختلفون في طريقة تفكيرهم عني.		
20	لا أجد متعة في الأسلوب الذي يتبعه مدربي أثناء التمرين.		
21	لا أميل إلى الاستماع لآراء ذوي الخبرة في القضايا الاجتماعية.		
22	أحرص على المشاركة في الفعاليات الثقافية والعلمية والاجتماعية.		
23	أثق بأن زملائي سيتعاونون خلال التدريب لتحقيق مصلحة الفريق.		
24	أستفيد من المهارات التي يتم شرحها بأساليب متنوعة.		
25	أشارك في تنظيم الأنشطة العلمية والفنية والرياضية.		
26	أستمع بزيارة المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية.		
27	أتمتع بسرعة في تحديد المشكلات المحتملة.		
28	أهتم بمتابعة قضايا الاستثمار الرياضي.		
29	أسعى لتطوير وتحسين برامج الإصلاح الاقتصادي الرياضي.		

30	أحدد بدقة كيف ومتى أحقق أهدافي.		
31	أتعاون مع زملائي لتحقيق نتائج جيدة أثناء المنافسات		
32	أتمتع بشبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية وأسعى دائماً لتنميتها.		

ملحق (2) يبين مقياس المحددات الانفعالي

ت	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتمتع بمكانة متميزة بين أعضاء فريقي.			
2	أعمل باستمرار لتحقيق أهدافي وأهداف الفريق معاً.			
3	أشعر بالمسؤولية تجاه النتائج التي يحققها فريقي في المنافسات.			
4	يعود تألقي إلى انسجامي وتكامل أدائي مع الفريق.			
5	أتميز بعلاقات اجتماعية قوية مع زملائي اللاعبين.			
6	أتبع نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.			
7	ساعدنا انسجامنا كفريق على الفوز في معظم المباريات.			
8	أسهم مدربي في تطوير وتحسين مهاراتي.			
9	أساليب لعب الفريق تساعدني على إبراز قدراتي ومواهي.			
10	أستوعب جيداً طرائق لعب فريقي.			
11	أمتلك مهارات حركية تنسم بالإبداع.			
12	لدي القدرة على اتخاذ قرارات فعالة عند تعرض الفريق لضغوط نفسية.			
13	لا يتأثر أدائي بضغوط المنافسة.			
14	يعتمد عليّ مدربي كثيراً في تنفيذ خطته أثناء المباريات.			
15	أركز بشكل كبير لتحقيق النجاح في المنافسة.			
16	أتكيف مع مختلف مواقف اللعب.			
17	ثقتي بنفسني تدفعني لتحقيق أهدافي.			

18	أستطيع تشجيع زملائي على الثقة بقدراتهم.		
19	لا أشعر بالخوف عند مواجهة المنافسات القوية.		
20	أمتلك القدرة على التنافس بقوة لتحقيق الفوز.		
21	ثقتي بأدائي تجعلني أتوقع الفوز دائماً.		
22	إرادتي هي سرتألقي.		
23	أفكر دائماً بضرورة تقديم أفضل مستوى عند المشاركة في المباريات.		
24	أتحدى الظروف الصعبة أثناء المنافسة.		
25	أتعامل مع المباريات بجدية وحرص.		
26	ساعدتني إرادتي على تصحيح العديد من أخطائي.		
27	لدي القدرة على التدريب المستمر دون انقطاع لتحقيق النجاح.		
28	لا أخشى الهزيمة في المنافسة.		
29	مؤازرة الجمهور تمنحني شعوراً كبيراً بالرضا عن نفسي.		
30	عندما أخسر في منافسة، يزداد اندفاعي نحو التدريب.		
31	حبي لكرة السلة هو سر نجاحي في التدريب.		
32	لدي رغبة قوية في أن أكون ناجحاً في كرة السلة.		
33	عندما أرتكب خطأ أبذل أقصى جهدي لتعويضه لاحقاً.		
34	عزيمتي تجعلني من بين أفضل اللاعبين.		
35	أسعى دائماً لوضع فريقي في المراتب الأولى في المنافسات.		
36	أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي خلال المباريات.		
37	لا أخشى مواجهة المهارات الصعبة لدى المنافسين.		
38	التزامي بتعليمات مدربي داخل الملعب هو سر نجاحي وتألقي.		
39	أجعل الفوز شعارني عند اللعب خارج أرض الملعب.		
40	أعمل مع فريقي على مواجهة التحديات والصعاب.		