



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي بعنوان

أهمية المحضر النفسي للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة

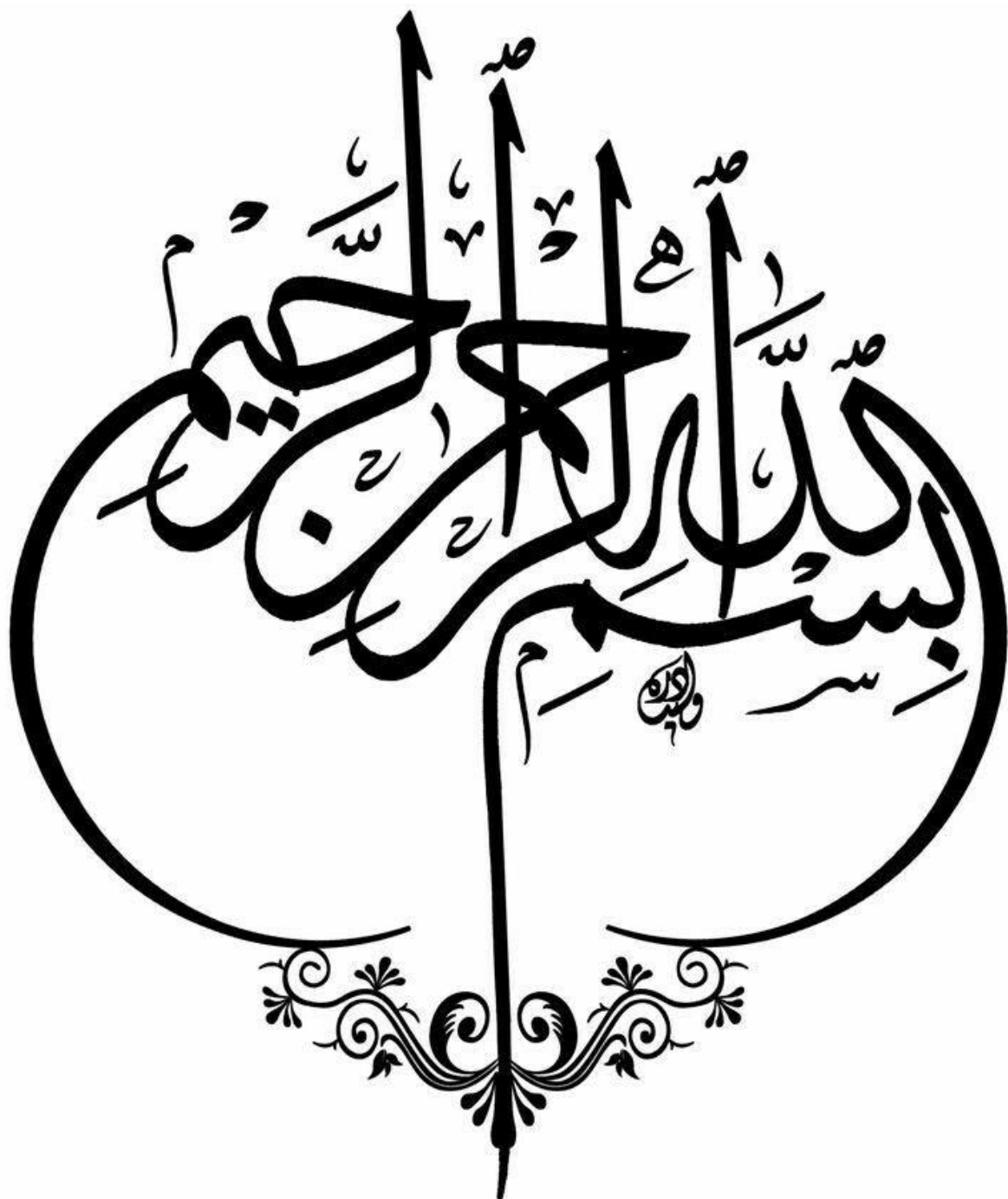
تحت الإشراف:

- د/ محمد زرف

من إعداد الطالب:

- بلخادم صديق بوعلام

السنة الجامعية: 2024/2023



# الإهداء

بسم الله والحمد لله الذي هو وثقنا لإنهاء هذا العمل

نهدي ثمرة جهدنا إلى كل من مدنا بالمساعدة سواء

من قريب أو من بعيد.....

إلى الوالدين الكريمين اللذين كانا الدافع الأسمى لنا

لطلب العلم، فكل جهد وكل مثابرة هي رد صغير لهما

أمام كل ما قدماه لنا من عطاء واحتواء.

وإلى جميع أفراد أسرتنا أخواتنا كل واحد بإسمه لا نخص

أحدا منهم بالذكر...

وإلى الأستاذ المشرف " نهدى له هذه المذكرة

كعربون امتنان لمتابعته لسير هذا البحث.

وإلى كل أساتذة الدفعة

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف  
الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن  
تبعه بإحسان على يوم الدين، أما بعد...

فإننا أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله حيث أتاح لنا  
إنجاز هذا العمل بفضلته فله الحمد أولاً وأخيراً، وعلمني  
أن الفشل تجربة تسبق النجاح فاللهم أعطني نجاحاً لا  
أفقد به تواضعي، وإذا أعطيتني تواضعاً فلا تفقدني  
به الاعتزاز بنفسي...

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى والداي على عطاءهما  
وتشجيعهما لنا ومساندتهم لنا في كل خطوة خطوناها  
طيلة المسار الدراسي والجامعي.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ المشرف على كل  
ما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات منهجية وعلمية ...

هدفت دراستنا الى الكشف عن أهمية المحضر النفسي للاعبى كرة القدم فئة اقل من 17 سنة. في تخفيض الضغط النفسي اثناء المنافسة وفي تخفيض وإدارة السلوكيات العدوانية، اذ تم استخدام المنهج الوصفي، كونه ملائم لطبيعة الدراسة، وتم استخدام استبيان قمنا ببنائه وتم توزيعه على عينة قدرت ب ( 30 ) مدربا لكرة القدم في مختلف اندية كرة القدم على مستوى ولاية مستغانم، والذين اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي للدراسة ومن خلال استخدام الأساليب الإحصائية توصلنا الى:

• للمحضر النفسي دور في إدارة ضغوط المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

• للمحضر النفسي دور في إدارة السلوكيات العدوانية وخفضها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

الكلمات المفتاحية: المحضر النفسي، لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، كرة القدم، مدربي كرة القدم

## Abstract

Our study aimed to uncover the importance of psychological preparation for football players under 17 years old in reducing psychological pressure during competition and in managing and reducing aggressive behaviors. We used the descriptive method, as it is suitable for the nature of the study, and we used a questionnaire that we constructed and distributed to a sample of 30 football coaches in various football clubs in the Wilaya of Mostaganem. The coaches were randomly selected from the original population of the study. Through the use of statistical methods, we concluded that:

- Psychological preparation plays a role in managing competitive pressures among football players under 17 years old.
- Psychological preparation plays a role in managing and reducing aggressive behaviors among football players under 17 years old.

**Keywords:** psychological preparation, football players under 17 years old, football, football coaches

أ.....	الاهداء
ب.....	الشكر والتقدير
ج.....	الملخص
د.....	قائمة المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الاشكال

### التعريف بالبحث

1.....	مقدمة
4.....	1-المشكلة
6.....	3-الفرضيات
6.....	4- الاهداف
6.....	5- أهمية البحث
7.....	6-مصطلحات البحث
9.....	7-الدراسات السابقة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول المحضر النفسي

16.....	تمهيد
16.....	1-تعريف المحضر النفسي
16.....	2- مهام المحضر النفسي في الأندية الرياضية
17.....	3- دور المحضر النفسي
17.....	4- اشراف المحضر النفسي على التدريب السيكولوجي للاعبين

- 5- بعض التقنيات المستعملة من طرف المحضر النفسي: ..... 18
- 6- عوامل التحضير النفسي: ..... 19
- 7- تعرف المحضر النفسي على اسباب قلق المنافسة ..... 19
- 8- أساليب تعرف المحضر النفسي على قلق الرياضيين وأعراضه ..... 20
- ..... 23 خلاصة:

### الفصل الثاني كرة القدم

- تمهيد: ..... 25
- 1- تعريف كرة القدم: ..... 25
- 2- التطور التاريخي لكرة القدم : ..... 26
- 3- تعريف كأس العالم لكرة القدم ونموذجها حديثاً: ..... 27
- 4- أنواع الضربات في كرة القدم: ..... 28
- 7- الصفات الأساسية للاعب كرة القدم ..... 30
- 8- مدرب كرة القدم ..... 31
- 9- الصفات الفنية للمدرب الرياضي: ..... 31
- 10- خصائص مهارات الأساسية في كرة القدم ..... 32
- 11- خصائص قوانين كرة القدم ..... 32
- ..... 33 خلاصة الفصل

### الفصل الأول الفئة العمرية اقل من 17 سنة

- تمهيد ..... 35
- 1- مفهوم الفئة العمرية اقل من 17 سنة ..... 35
- 2- مراحل المراهقة لدى فئة اقل من 17 سنة ..... 36
- 4- أنماط فئة العمرية اقل من 17 سنة ..... 39

- 5- أزمة الفئة العمرية اقل من 17 سنة ..... 39
- 6- الحاجات الأساسية للفئة العمرية اقل من 17 سنة ..... 40

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاتها الميدانية

- تمهيد: ..... 43
- 2- منهج البحث: ..... 43
- 3- مجتمع وعينة البحث: ..... 44
- 4- مجالات البحث: ..... 46
- 5- أدوات البحث: ..... 46
- 6- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: ..... 47
- 7- الوسائل الإحصائية: ..... 48
- خلاصة: ..... 49

#### الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض وتحليل النتائج ..... 51
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ..... 72
- 3- الاستنتاجات ..... 73
- 4- التوصيات والاقتراحات ..... 75
- خلاصة عامة ..... 76

قائمة المراجع

قائمة الملاحق



## قائمة الجداول

- جدول رقم 1 يبين توزيع العينة وفق متغير السن ..... 44
- جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية..... 45
- جدول رقم 3 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة ..... 48
- جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول..... 52
- جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول ..... 53
- جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول ..... 54
- جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول..... 55
- جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول ..... 56
- جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول ..... 58
- جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول ..... 59
- جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول ..... 60
- جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الأول..... 61
- جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني..... 62
- جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني..... 65
- جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني ..... 66
- جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني ..... 67
- جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني..... 70
- جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني ..... 71

## قائمة الاشكال

- الشكل (01): يوضح حركات تسديد ضربة الجزاء ..... 28
- الشكل رقم (02) يوضح: المهارات الأساسية لكرة القدم ..... 30
- شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن ..... 45
- شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن ..... 46
- شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول ..... 52
- شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول ..... 53
- شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول ..... 54
- شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول ..... 55
- شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول ..... 56
- شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول ..... 57
- شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول ..... 58
- شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول ..... 59
- شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول ..... 60
- شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول ..... 61
- شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني ..... 62
- شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني ..... 63
- شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني ..... 64
- شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني ..... 65
- شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني ..... 66
- شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني ..... 67

- شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني.....68
- شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني.....69
- شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني.....70
- شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني.....71

## مقدمة

تعتبر الحالة النفسية للرياضيين من اهم العوامل المساعدة في الحصول على افضل مستوى من الأداء، وعليه تولي الأندية والفرق اهتماما كبيرا بهذا الجانب، حيث يتطلب ذلك تضافر الجهود من اجل توفير جو ملائم يساعد الرياضيين في التخلص من كامل التاثيرات والضغطات النفسية .

ويزداد هذا التوتر بشكل كبير في ظل المنافسات القوية والضغط التي يتعرضون لها، حيث يشعر اللاعبون بالقلق من فرصهم في النجاح والتألق في مجال كرة القدم. ومن هنا تبرز أهمية الاهتمام بالجانب النفسي والتحضير السيكولوجي لهذه الفئة، مما يبرز لنا أهمية توظيف المحاضر النفسي الرياضي ضمن اندية كرة القدم الخاصة بفئة لاعبي اقل من 17 سنة ، اذ يسعى دور المحاضر النفسي الى فهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وتحليلها، ومن ثم تطوير استراتيجيات لتحسين الأداء وتعزيز التحمل النفسي والتركيز والثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط النفسية والتحكم في العواطف أثناء المنافسة الرياضية. (hamrounni, 2015, p. 03)

ولابد ان تظهر كل من الأندية والمدربين اهتماما بالجانب النفسي للاعبين كرة القدم، واهتماما بتوفير الدعم والاعداد النفسي لهم قبل او اثناء او بعد المنافسات الرياضية سواء انطلاقا من التحضيرات، او ما تترتب عليه نتائج المباريات، فلا بد ان نشير الى ان عدة مفاهيم ترتبط بضرورة تواجد المحاضر النفسي، مثل دافعية الإنجاز وقلق المنافسة وحالات الخوف ونوبات الهلع، والانفعالات العدوانية، والتاثيرات النفسية للتعرض للاصابات وغيرها من المشكلات السيكولوجية التي قد يعاني منها لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

وعليه تتجلى أهمية دراستنا في البحث في أهمية المحاضر النفسي للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة وعليه جاءت هذه الدراسة التي تنقسم الى قسمين جانب تمهيدي تعريفي للبحث وجانب نظري يتحوي على الفصول النظرية لمتغيرات الدراسة، وجانب تطبيقي يعرض الإجراءات المنهجية الميدانية وعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

التعريف بالبحث

### 1-المشكلة

يستهدف علم النفس الرياضي دراسة السلوكيات والجوانب النفسية والانفعالية المتعلقة باللعبين الرياضيين، وما هو مرتبط بالأداء الحركي وقياسه، فهو يشير إلى العلاقة الوطيدة بين الجانب النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين، فقد كان علم النفس الرياضي وقد بحث علم النفس الرياضي في المشكلات والمعارف النفسية وجوانبها التي ترتبط باللعبين في عدة مجالات، ويبحث أيضا في الخصائص والمظاهر والأنماط النفسية التي تشكل القاعدة الأساسية للنشاط الرياضي، وذلك لتطوير هذا النشاط الرياضي والسعي إلى إيجاد أهم الحلول النفسية لمختلف المشكلات المرتبطة. (علاوي و درويش، 1989، صفحة 15)

ومن بين المجالات التي يهتم بها علم النفس الرياضي، مفهوم التحضير النفسي للاعبين في مختلف الممارسات الرياضية الشائعة ككرة القدم والتي تتميز بمنافساتها، فالتحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فلا بد من الاهتمام بهذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعب نفسيا وكذلك لخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق نتائج مرضية (خطاب، 1995، صفحة 65)

وان الاهتمام بسلوكيات اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية تساهم في رفع أداء ومردود لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة خلال المباريات، مما يستوجب ويستدعي الاستعانة بالمحضرين النفسيين المتكويين في علم النفس الرياضي، فقد اشارت دراسة (طاو، 2019) التي تناولت أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم والتي توصلت الى نتيجة مفادها، وجوب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين وتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي، في حين اشارت نتائج دراسة (اقرنايسي، 2022) الى ضرورة الارشاد والاعداد النفسي والعقلي والبدني على أساس علمي تدريبي رياضي يدخل ضمن التحضير النفسي، والتوجه نحو تنصيب محضر نفسي يهتم بلاعبي كرة القدم. (اقرنايسي يوسف، 2022)

فاتطالقا من الدراساتين السابقتين ونتائجهما نرى بواحد أهمية المحضر النفسي ودوره في التهيئة السلوكية للاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ، وقد عرف "أبو حجلة" المحضر النفسي بأنه "يدخل ضمن الفئة التي معظم الافراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من اقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض انهم درسوا مقررات علم النفس الرياضية والمقررات المرتبطة به. ومن ثم يتوقع

## التعريف بالبحث

منهم ان يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم في تطوير الاداء للرياضيين (أبو حجلة، 1997، صفحة 279)

وذلك ما يبرز أنه على المحاضر النفسي ان يكون شخصا متخصصا وممارسا، ملما بالمبادئ والاسس المهنية الضرورية للتدخلات النفسية المركزة على التحضير والاعداد النفسي، خاصة اثناء المنافسات، وتتميز الرياضة ككرة القدم بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عامل هام وضروري لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط "القلق، الخوف، الارتباك" لذا وجب وضع برامج ارشادية ومحضرين ومرشدين نفسانيين لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي. (مزروع، 2011، صفحة 169)

وبما ان كرة القدم تتخللها عدة منافسات رياضية، وتتطلب مهارات عالية في الأداء، فان ذلك مرتبط أيضا بمدى جاهزيتهم واستعدادهم النفسي، ويشمل ذلك مختلف الفئات العربية للاعبين وتصنيفاتهم ونخص بالذكر الفئة العمرية اقل من 17 سنة، ونظرا لضرورة ما سبق اثار فضولنا البحث والنظر في مدى أهمية وجود محاضر النفسي في اندية كرة القدم، ومدى أهمية تواجده لتقديم الرعاية النفسية للاعبين، وعليه وعلى ضوء ما سبق جاءت هذه الدراسة لتستطلع من وجهة نظر المدربين مدى أهمية وضرورة تواجد محاضر النفسي ضمن فريق كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة، وعليه نطرح التساؤلات التالية:

### 2-التساؤلات:

- ما مدى أهمية المحاضر النفسي للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟

#### 2-1-التساؤلات الفرعية

- هل للمحاضر النفسي دور في إدارة ضغوط المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟
- هل للمحاضر النفسي دور في إدارة السلوكيات العدوانية وخفضها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟

### 3-الفرضيات

#### 3-1- الفرضية العامة

- للمحضر النفسي دور فعال في معالجة بعض المشكلات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

#### 3-2- الفرضيات الجزئية

- للمحضر النفسي دور في إدارة ضغوط المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.
- للمحضر النفسي دور في إدارة السلوكيات العدوانية وخفضها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

#### 4- الاهداف

- معرفة دور المحضر النفسي ومدى أهمية تواجده للاشراف على التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.
- استطلاع وجهة نظر المدربين على مدى احتياج اللاعبين لتواجد المحضر النفسي.
- الكشف عن مدى أهمية وجود محضر نفسي للاعداد الجيد للمنافسات الرياضية.
- الكشف عن مدى أهمية وجود محضر نفسي للتعامل مع المشكلات السلوكية العدوانية لدى اللاعبين وكيفية التعامل معها وخفضها.
- تقييم الوعي النفسي للمدربين بضرورة تواجد محضر نفسي للاحاطة بالعوامل النفسية في تطوير لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

#### 5- أهمية البحث

تتمثل أهمية بحثنا هذا بأن الجانب النفسي يلعب دور مهما في التأثير على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مبينة ذلك عدة دراسات، وهو ما يجعلنا نفكر بضرورة وجود محضر نفسي يتعامل ويعالج ويدرب اللاعبين على كيفية إدارة ضغوطاتهم جراء المنافسة وسلوكياتهم اثناء الغضب وكيفية إدارة انفعالهم، كما تصب أهمية دراستنا في تحديد الاحتياجات التدريبية النفسية وفهم النواقص في التدريب النفسي الحالي وتحديد الاحتياجات المستقبلية لتطوير المحضر النفسي للاعبي كرة القدم الشباب،



## التعريف بالبحث

والسعي في تحسين الأداء الرياضي من خلال تحديد كيف يمكن للمحضر النفسي المناسب أن يسهم في تحسين أداء اللاعبين في الملعب من خلال تعزيز الثقة بالنفس، والتحكم في الضغط، وتعزيز التركيز، وتطوير الصمود النفسي، وتحسين الصحة النفسية والعاطفية.

### 6-مصطلحات البحث

لابد من تحديد مصطلحات البحث وتعريفها اصطلاحا واجراءا كالتالي:

#### 6-1-المحضر النفسي

##### أ- التعريف الاصطلاحي

تتضمن هذه الفئة معظم الافراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من اقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض انهم درسوا مقررات علم النفس الرياضية والمقررات المرتبطة به. ومن ثم يتوقع منهم ان يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم في تطوير الاداء للرياضيين (أبو حجلة، 1997، صفحة 279)

ب- التعريف الإجرائي: هو المتخصص في التحضير السيكولوجي والعقلي للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة وفق مبادئ علم النفس الرياضي، الذي يسعى لتجهيزهم للمنافسة الرياضية لتحقيق أداء جيد.

#### 6-2- كرة القدم

##### أ- التعريف الاصطلاحي

"تعتبر كرة القدم من أكثر الالعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف شعبها كرة القدم أو على الاقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وكرة القدم الحديثة تعتمد على درجة كفاءة اللعب و اداء المهارات الاساسية في كرة القدم وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها، وتختلف طبيعة الاداء في كرة القدم ما بين العدو السريع وبأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشي والتصويب". (شريط، 2020، صفحة 03)

##### ب- التعريف الإجرائي

## التعريف بالبحث

هي الممارسة الرياضي التي تتطلب استعداد نفسي وبدني جيد يشرف عليه كل من المحاضر النفسي والمدرّب عل تجهيز لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة لغوض مبارياتها.

### 3-6- لاعبي كرة القدم

#### أ- التعريف الاصطلاحي

"هم اللاعبين المتميزين بكفاءة اللعب واداء المهارات الاساسية في كرة القدم وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها، وتختلف طبيعة الاداء في كرة القدم ما بين العدو السريع وبأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشي والتصويب". (شريط، 2020، صفحة 03)

#### ب- التعريف الإجرائي

هم لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة والتي تحدد مرحلتهم العمرية بالمرافقة، والذين هم في طور نمو مستمر، نفسي وعقلي، بدني وفيزيولوجي، قد يواجهون مشاكل نفسية ترتبط بالمنافسات والتي قد تؤثر على أدائهم الرياض.

### 3-6- مدربي كرة القدم

#### ب- التعريف الاصطلاحي

هو المسؤول عن وضع البرامج التدريبية في كرة القدم فبوجوده تكون القيادة الرشيدة المتمثلة التي تستلزم التحصل على التدريب المهني الكافي، القدرة على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية و عملية تساهم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (ابو عبده، 2001، صفحة 23)

#### ب- التعريف الإجرائي

هو مدرب كرة القدم الذي تسمح له الكفاءة الميدانية والخبرة بتقديم بالاشراف على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، بالتركيز على الأداء الرياضي والمهاري.

### 7-الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة النتائج العلمية التي تثري الدراسات القادمة من خلال إعطاء نموذج منهجي يساعد الباحث في رسم الشكل المنهجي لبحثه انطلاقاً من تفسير أيضاً نتائج بحثه مقارنة بنتائج الدراسات السابقة، من خلال هذا العنصر سنعرض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

7-1-دراسة كل (رفيق علوان، 2016) تحت عنوان " أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15. 17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر"

هدفت هذه الدراسة إلى كشف عن أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 15. 17 سنة) والاهتمام ببعض الجوانب العلية والفنية المتعلقة بعملية التحضير النفسي اثناء وخلال المنافسة الرياضية لهذه الفئة العمرية، وللبحث في ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه مناسب لطبيعة الدراسة وتم اعتماد على استمارة خاصة باستبيان أعدت لغرض اهداف البحث، بحيث تم تطبيقه على عينة من 54 لاعبي كرة القدم من إجمالي 16 نادي رياضي، واستخدم الباحث وسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية، اختبار كا تربيع، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- اهتمام مختلف المدربين للفوارق الفردية بين لاعبي كرة القدم أثناء التحضير النفسي وعملياته.
- بواسطة الجهود المتواصلة والمستمرة من قبل المدربين في تقديم المساعدة للاعبين في حل مشاكلهم الشخصية، يتبنون استخدام أساليب متنوعة في عملية الإرشاد النفسي للاعبين الخاصة بهم. نتيجة لهذا الجهد، يدركون أهمية تحضير اللاعبين نفسياً كعامل أساسي ويعملون على إعطائها الاهتمام الكامل في عمليات التحضير النفسي الرياضي. يتبعون سياسة تنظيم دورات تدريبية متخصصة ويقومون بإنشاء مراكز تدريب مخصصة لمدربي كرة القدم في مجال التحضير النفسي وتنمية المهارات النفسية. ومن خلال التركيز على تكوين المدربين في علم النفس الرياضي، يتمكنون من التعامل بفعالية مع التحديات النفسية التي يواجهها اللاعبون، مما يساهم في تطوير قدراتهم في حل المشاكل النفسية بفاعلية.

### 2-7-دراسة كل من (خلوف محمد، 2016) تحت عنوان " مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية"

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى: الكشف عن أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء اللاعبين، والسعي في التعرف على مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، ملائم للدراسة وطبيعتها شملت عينة البحث على 12 مدرب من تدريبي فرق كرة القدم والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى:

تأكيد الأهمية القائمة على التحضير النفسي في إطار تدريب لاعبي كرة القدم يعكس التغييرات الحديثة في المفهوم الرياضي، حيث أصبحت التحضيرات النفسية لها أهمية متزايدة كأساس للأداء الرياضي الناجح. فعدم الاعتماد على التحضير النفسي يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين، حيث تعتبر التقنيات الحديثة للتحضير النفسي، مثل التركيز على الاسترخاء والتصور العقلي وتطوير الانتباه والحوار الداخلي، عناصر أساسية لدعم وتحسين أداء اللاعبين. إن استخدام هذه التقنيات يساعد اللاعبين على التوجيه الذاتي والتطوير الشخصي، مما يعزز الدافعية والقدرات الشخصية اللازمة لتحقيق الأداء المتميز في المباريات

### 3-7-دراسة كل من (شوقي عصام، 2016) تحت عنوان " الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم فئة من 14 الى 17 سنة دراسة ميدانية لأندية شرفي بسكرة"

نهف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي: محاولة دراسة وتحليل نوعية التأثير بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية، ومحاولة معرفة تأثير الإعداد النفسي في تحسين مردود الرياضي، وإبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، وإبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم. تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت المدربين واللاعبين، الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات. النتائج المتوصل إليها:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم.
- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.
- الدور النفسي للمدرب يؤثر على لاعبي كرة القدم.

- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

### 7-4-دراسة (إبراهيم حجاج، 2019) تحت عنوان "تأثير الاختصاصي النفسي على نتائج فريق الكرة الطائرة "

في هذه الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يهدف إلى تحديد العلاقات بين المتغيرات وتوجيه القياسات وجمع المعلومات التي يمكن تحليلها وتفسيرها، ثم استخلص الاستنتاجات واستخدم الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.. تضمنت العينة مجموعة من مدربي الكرة الطائرة، حيث شملت 7 مدربين من تسعة أندية على مستوى ولاية سطيف. واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان للمرشد النفسي دور إيجابي أم سلبي في النتائج المحققة لفرق الرياضة. وخلصت الدراسة إلى أن وجود الاختصاصي النفسي داخل الفريق ينعكس إيجابيًا على نتائج الفريق، حيث أصبح الجانب النفسي أمرًا بالغ الأهمية لرفع قدرات وكفاءات اللاعبين خلال المنافسات الرياضية.

### 7-5-دراسة كل من (قرنايسي يوسف، 2022) تحت عنوان "دور الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"

تسعى الدراسة إلى فهم دور الإرشاد النفسي في مجال التدريب لبعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، والتحقق من فعاليته في تحسين تلك المهارات عبر مختلف مراحل المنافسة، تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة لملائمته وطبيعة الدراسة، حيث تم اختيار عينة مكونة من 25 لاعبًا من بعض الأندية في الجزائر بشكل مدروس، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان خاص باللاعبين. بناءً على جمع ومعالجة البيانات، توصلت الدراسة إلى أن الإرشاد النفسي الرياضي يلعب دورًا فعالاً في تحسين وتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم وزيادة النتائج الرياضية بشكل عام. استناداً إلى هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة دمج الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية في برامج التدريب الرياضي، وتعيين مرشدين نفسيين متخصصين للعمل مع اللاعبين. هذا الإجراء يهدف إلى تحقيق التوازن الشامل بين الجوانب البدنية والنفسية لتطوير اللاعبين بشكل متكامل، مما يسهم في تعزيز أدائهم وتحقيق النجاح في المجال الرياضي.

## التعريف بالبحث

7-6-دراسة كل من (شنوفي زينب، بن عكي محند اكلي، بن عكي أميرة، 2020) تحت عنوان " مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية دراسة ميدانية على مستوى بعض اندية رابطة ولاية باتنة لكرة القدم 'أكابر'

تركز الدراسة على معرفة مدى استخدام استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في نوادي الجزائر، بتحديد بعض نوادي رابطة باتنة لكرة القدم أكابر، تم اعتماد المنهج الوصفي وشملت العينة 20 مدرباً للفرق المشاركة في القسم الشرفي وقبل الشرفي لموسم 2020، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتوزيع استمارات الاستبيان عليهم، وتم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام النسب المئوية، توصلت الدراسة إلى استنتاجات مهمة، منها عدم اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود محضر نفسي رياضي مختص وإهمال المدربين للجانب النفسي. استناداً إلى هذه النتائج، يُوصى بضرورة إدماج محضر نفسي رياضي مختص في هذا المجال، نظراً للتدريب المكثف الذي يتلقاه والذي يتفوق على التدريب العام للمدربين، وذلك بهدف تعزيز أداء اللاعبين وتحسين نتائج الفرق.

7-8-دراسة كل من (اقرانيسي يوسف، 2022) تحت عنوان "دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"

تهدف الدراسة إلى استكشاف دور الإرشاد النفسي في مجال التدريب بالنسبة لبعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وتقييم فعالية الإرشاد النفسي في تحسين تلك المهارات عبر مراحل مختلفة من المنافسة. تم اعتماد المنهج الوصفي واستهدفت العينة 25 لاعباً من بعض الأندية في الجزائر، تم اختيارهم بشكل متعمد، وتم جمع البيانات باستخدام استبيان مخصص للرياضيين.

بعد تحليل ومعالجة البيانات، أظهرت النتائج أن الإرشاد النفسي الرياضي يلعب دوراً فعالاً في تحسين المهارات النفسية وتطويرها للاعبين لكرة القدم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم والنتائج الرياضية بشكل عام. بناءً على هذه النتائج، توصلت الدراسة بضرورة دمج الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية في برامج التدريب الرياضي، وتعيين مرشدين نفسيين متخصصين للعمل مع اللاعبين بهدف تحقيق أقصى استفادة من العملية الإرشادية وتعزيز أدائهم الرياضي

## التعريف بالبحث

7-9-دراسة (سلام محمد، سعدي حمزة، 2023)، تحت عنوان "متطلبات تكوين محضر نفسي في كرة القدم وعلاقتها بممارسة المهنة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على متطلبات تكوين محضر نفسي في كرة القدم وعلاقتها بممارسة المهنة ومدى أهمية ذلك في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، حيث انتهج الطالبان المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة البحث على عينة قوامها 25 أستاذ من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة، كما استخدم الطالبان استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصلا إلى النتائج التالية:

- ان التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود ادائهم والوصول الى النتائج المسطرة.
- انه لا يوجد توظيف للمحضر النفسي في الاندية الهاوية والا يتلقى المهام اللازمة وذلك راجع لنقص الإمكانيات والوعي بضرورته ودوره في الفريق.
- ان التكوين شرط أساسي في ممارسة مهنة محضر نفسي بحيث الخبرة الرياضية غير كافية فيجب الخضوع للتربصات خاصة وتكوينات جامعية اكايدمية.
- مهنة محضر نفسي في الوسط الرياضي الجزائري (كرة القدم) حاليا ليس لها أهمية واهتمام.
- يمكن للمحضر النفسي ان يأتي بالاضافة للفريق وصنع الفارق في تحقيق الانجازات والوصول الى النتائج المرجوة.

## 8-التعليق على الدراسات السابقة

- من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الاشارة الى عدة نتائج:
- معظم الدراسات تناولت متغيرات مختلفة مثل المحضر النفسي ما عدا دراسة (سلام محمد، سعدي حمزة، 2023)
- بعض الدراسات تناولت عدة متغيرات مختلفة متشابهة مع مفهوم المحضر النفسي مثل الارشاد النفسي، المحضر النفسي.
- تنوعت الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة كالاستبيان.

## التعريف بالبحث

- معظم الدراسات توصلت الى نتائج تمثلت في ضرورة تواجد المحضر النفسي في اندية كرة القدم.
- معظم الدراسات تبنت إحدى المناهج الأكثر استخداما في التربية البدنية والرياضية وهو المنهج الوصفي. غير انها تنوعت في استخداماته مثل المسحي والتحليلي.
- معظم الدراسات اختلفت في اختيار العينة مقابل عينتنا اذ تمثلت عينتنا في لاعبي كرة القدم.

وقد استفدنا كباحثين من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج الوصفي والوسائل المستخدمة في جمع البيانات وتحديد الأدوات الإحصائية أيضا.



**الباب الأول**

**الدراسة النظرية**

الفصل الأول

المحضر النفسي

## تمهيد

يلعب المحضر النفسي دورًا حيويًا في تحسين الأداء النفسي للأفراد في مجالات مختلفة مثل الرياضة والتعليم والعمل. يمتلك المحضر النفسي المهارات والمعرفة اللازمة لتقديم الدعم النفسي والتوجيه بهدف تعزيز قدرات الأفراد وتعزيز صحتهم العقلية وتحقيق أهدافهم. تعتمد استراتيجيات المحضر النفسي على فهم عميق للنفس البشرية وتطبيق تقنيات علم النفس لتحفيز الأفراد وإعدادهم لمواجهة التحديات بطريقة فعّالة. يكمن دور المحضر النفسي في تحقيق النجاح والرفاهية، سواء كان الهدف تحسين الأداء الرياضي أو تعزيز التوازن النفسي لدى اللاعبين وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل

## 1- تعريف المحضر النفسي

تتضمن هذه الفئة معظم الافراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من اقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض انهم درسوا مقررات علم النفس الرياضية والمقررات المرتبطة به. ومن ثم يتوقع منهم ان يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم في تطوير الاداء للرياضيين (أبو حجلة، 1997، صفحة 279)

. يُقوم المحضر النفسي الرياضي بتوفيق مبادئ علم النفس التقليدي مع واقع الرياضة لدى الفرد. خلال اللقاءات، يسعى إلى تحديد الروابط النفسية بين الفرد وأدائه الرياضي، مع التركيز على جانبي الاستماع والحوار بدلاً من النصيحة أو التقنيات، التي يتم استخدامها بشكل أكبر من قبل مدربي التحضير الذهني. وبشكل عام، يُعنى المحضر النفسي الرياضي بفهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وتحليلها، ومن ثم تطوير استراتيجيات لتحسين الأداء وتعزيز التحمل النفسي والتركيز والثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط النفسية والتحكم في العواطف أثناء المنافسة الرياضية. (hamrounni, 2015, p. 03)

## 2- مهام المحضر النفسي في الأندية الرياضية

عبارة عن مجموعة إجراءات يجب تنفيذها خلال الإعداد الرياضي إعدادا نفسيا، لتحمل أعباء التدريب التنافسي، ويبدأ من الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزاله عمليا هذا الميدان. ونشير اليها كالتالي كمهام للمعد والمحضر النفسي: (umontpellier, 2020)

- تقييم مهارات العقل للرياضيين

- التخطيط وتنفيذ برامج التدريب العقلي، سواء على مستوى الفرد أو الجماعي
- تحسين الظروف النفسية لتحقيق الأداء الأمثل
- الوقاية من المشاكل النفسية، والمنشطات، والإصابات النفسية والجسدية
- تطوير وصيانة التوازن العام والرفاهية العامة للرياضيين
- متابعة دورية للرياضيين خلال التدريبات والمنافسات وفقاً لاحتياجاتهم (umontpellier, 2020)

### 3- دور المحضر النفسي

يساهم الاختصاصي النفسي في الاعداد النفسي والسيكولوجي الجسدي للاعبين وسنتطرق لذلك في ما يلي: (د.ا، 2013، صفحة 21)

- يساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين عن طريق تطوير مهاراتهم العقلية، مثل تحديد الأهداف وتعزيز التخيل الإيجابي قبل المنافسة، وزيادة الثقة بالنفس والدافعية لديهم.
- يركز على توجيه انتباه اللاعبين نحو المهام والواجبات المطلوبة منهم في الملعب، وذلك عبر تدريبهم على تحديد أهداف قصيرة محددة تصاغ من قبلهم والعمل على تحقيقها في ظروف متغيرة تتضمن أوقات المنافسات.
- يعمل على تخفيف التوتر والقلق الناجم عن المنافسات من خلال جلسات الترويح والاسترخاء، وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- يدرّب أعضاء الفريق، سواء كانوا إداريين أو مدربين أو لاعبين، على تعزيز واستخدام الاتصال والتواصل الفعّال، سواء كان ذلك من خلال التوجيه غير المباشر، أو الندوات والمقابلات الفردية، مما يساهم في تحسين أدائهم خلال المنافسات. يقوم وبشكل كبير بتغيير السلبيات من إخفاق أو تذبذب في المستوى التي شوهدت في المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة.

### 4- اشراف المحضر النفسي على التدريب السيكولوجي للاعبين

يتعلق التدريب على المهارات النفسية بعدة جوانب مرتبطة بالتدريب الرياضي، مثل صعوبات التركيز أو الاسترخاء أثناء المنافسة، والشعور بنقص الدافعية للاستمرار في المنافسة. يُضيف الكتاب

العديد من المجالات التي يمكن للخبير النفسي الرياضي المساهمة فيها بجهده وفكره مع الفريق الرياضي، وتشمل: (زكي محمد، 1997، صفحة 53)

- استشارة وتعزيز الطاقة النفسية للرياضيين: يتم ذلك عن طريق استخدام الخبير النفسي الرياضي لإجراءات مناسبة لتحفيز الرياضيين نحو تحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس.
- مواجهة القلق السلبي لدى الرياضيين: بمساعدة الرياضيين وتعريفهم على أفضل الطرق لمواجهة القلق السلبي والذي يؤثر عادة على التركيز قبل وأثناء المشاركة في المنافسات الرياضية.
- رفع مستوى التحمل النفسي للرياضيين: بمساعدتهم خلال التدريب على تحمل الضغوطات النفسية التي قد تظهر خلال المنافسات والتدريبات الطويلة.
- التدريب العقلي على المهارات الحركية والنفسية المتعلقة بالممارسة الرياضية: من خلال وضع برامج تدريبية لرفع مستوى المهارات المرتبطة بالرياضة الممارسة.

#### 5- بعض التقنيات المستعملة من طرف المحضر النفسي:

##### 5-1- التقنيات التقليدية القديمة:

تاريخياً، لاحظنا وجود الإعداد النفسي منذ العصور القديمة، حيث كان الهنود يستخدمون التصوير الذهني لتجاوز العقبات، ومع مرور الزمن، شهد هذا المجال تطوراً ملحوظاً. وصل الإنسان إلى استخدام تقنيات متنوعة لتحقيق أهداف محددة، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، يقوم المدربون واللاعبون بتطبيق عدة تقنيات تأتي من خلفياتهم الثقافية والدينية. على سبيل المثال، يستخدم المدربون الألفاظ والحديث الشفهي لتشجيع اللاعبين خلال التدريبات والمنافسات، مما يساعد في رفع المعنويات، ويمكن تسميته بـ"تشجيع"، حيث يحث المدرب اللاعبين على بذل مجهود أكبر وزيادة الإصرار والعزيمة. ومن الأساليب الأخرى المستخدمة هي تقنية التحريض، حيث يحث المدربون اللاعبين ويوجهونهم لزيادة الحماس والإصرار، وينصحونهم بالتفاني في الأداء والتطوير. (الروبريني، 2021، صفحة 15)

## 5-2- التقنيات العلمية الحديثة (تقنية الاسترخاء)

تدريب اللاعبين على تقنيات الاسترخاء يساهم في تطوير اتجاهات نفسية إيجابية تجاه التدريب والمنافسة، مما يحفزهم على العمل بجدية والمثابرة من أجل التحسن المستمر. كما يمكن لهذا التدريب أن يمكن اللاعبين من التعامل بشكل إيجابي مع الوضعيات التنافسية والتغيرات العاطفية المختلفة التي قد تنشأ منها، ويساعدهم في التفكير الإيجابي والتحضير الذهني للمنافسة (التنشيط المعرفي الإيجابي). بالإضافة إلى ذلك، يمثل التدريب على تقنيات الاسترخاء والتقنيات النفسية الأخرى دعماً ومكماً للتقنيات التدريبية التقليدية مثل التدريب البدني والتدريب التقني - التكتيكي، مما يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم والتحكم بشكل أفضل في أنفسهم خلال المنافسات. فعملية التدريب الحديث هي عملية تربية منظمة ومستمرة تقوم على أسس علمية. فلا سبيل للبحث عن أماكن هادئة أكثر تتوفر فيها كل الشروط، لأن الرياضي مطالب بضبط إنفعالاته قبل المنافسة وأثناء المنافسة (الواحد، 2017، صفحة 32)

## 6- عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أسساً ثلاثة أقسام: (علاوي م.، 1998)

- المكونة النوروبولوجية "Neurobiologique": تؤثر على تطوير القدرات العقلية مثل التذكر والتعلم.
- المكونة النفسية العقلية "Psychique": ترتبط بالجوانب التحفيزية والتشجيعية للفرد، وتساهم في وضع خطط واستراتيجيات لتحقيق النجاح.
- المكونة الاجتماعية "Sociologique": تأخذ بعين الاعتبار موقع الفرد في المجتمع، وتعتبر أهمية كبيرة خاصة في الرياضات الجماعية، مع الاهتمام بالرياضات الفردية أيضاً.

## 7- تعرف المحضر النفسي على أسباب قلق المنافسة

تفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، والبعض الآخر يخفق في ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة أثناء المنافسة (راتب ا.، 1997، صفحة 175)

ويصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

- الخوف من الفشل: وهو القلق الناجم عن خوف الرياضي من عدم تحقيق النجاح في المسابقة أو الأداء بشكل مرضٍ.
- الخوف من عدم الكفاية: وهو القلق الذي يشعر به الرياضي عندما يدرك نقصاً في استعداداته البدنية أو الذهنية، مما يؤدي إلى عدم رضاه عن أدائه.
- الخوف من فقدان السيطرة: وهو القلق الناتج عن عدم القدرة على السيطرة على الأحداث أثناء المنافسة، حيث يشعر الرياضي بأن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.
- ضغوط المنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بالضغوطات النفسية، مما يؤدي إلى زيادة التنشيط الفسيولوجي وظهور أعراض جسمية مثل اضطراب المعدة وزيادة إفراز العرق وزيادة ضربات القلب. يمكن تفسير هذه الأعراض إيجابياً كمؤشر على حالة الاستثارة النفسية، أو سلبياً كمؤشر على زيادة مستوى القلق (الرحماني، 2018)

#### 8-أساليب تعرف المحضر النفسي على قلق الرياضيين وأعراضه

يمكن استخدام طرق مختلفة لتحديد مستوى القلق لدى الرياضي، بما في ذلك استخدام قائمة مراجعة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه التدابير بانتظام قبل تنافس الرياضي، يمكن فهم مستوى القلق لدى الرياضي، حتى يتمكن المدرب من تحديد أسباب القلق. مستوى القلق.زيادة. تحديد مستوى القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة جوانب معينة من سلوكه أثناء المنافسة، ومن ذلك الطرق التالية:

- ✓ الأخطاء المتكررة من قبل الرياضيين، وخاصة في مواقف المنافسة، يمكن تفسيرها على أنها مؤشر على زيادة القلق.
- ✓ قد يشير الأداء الضعيف للرياضي في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة إلى زيادة مستويات القلق.
- ✓ ادعاء الرياضيين بأن ميلهم للإصابة قد يكون مؤشراً على قلق المنافسة الرياضية.
- ✓ عدم التزام الرياضيين بالواجبات التكتيكية أو نسيان الواجبات الموكلة إليهم أثناء المنافسة يعد في بعض الأحيان من مؤشرات القلق الشديد. (راتب ا.، 1997، صفحة 195)

وبعد تناولنا لكيفية التعرف على قلق الرياضيين سنعرض اعراض القلق كالتالي.

- القلق البدني يشمل الجانبين الفسيولوجي والوجداني، ويتمثل في زيادة سرعة نبضات القلب، وسرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات في المعدة، وتوتر العضلات. على الرغم من أن النظرية تقترض استقلالية كل نوع من أنواع القلق، إلا أنها تشترك في التأثير على المواقف الضاغطة، حيث تُعتبر مثل هذه المواقف نوعاً من الاستثارة. ويُنظر إلى كل من أنواع القلق المعرفي والبدني على أنهما جوانب أساسية للسلوك البشري، حيث يُرتبط الأول بالشدة.

- القلق المعرفي هو الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة للتوقعات السلبية أو التقييم الذاتي السلبي لأداء الرياضي، مما يؤدي إلى ضعف قدرته على التركيز والانتباه. وأظهرت الدراسات السابقة أن العامل المتعلق بحالة القلق المعرفي يمكن تقسيمه إلى عاملين: حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس. يبدو أن كل من هذين العاملين يُمثلان طرفي النقيض المتصل للتقييم المعرفي، حيث يُعتبر أحدهما إيجابياً وهو حالة الثقة بالنفس، بينما يُعتبر الآخر سلبياً وهو حالة القلق المعرفي (رسول، 1999، صفحة 11)

وفقاً لـ"فورينون"، يشير التشخيص النفسي إلى اتباع الطريقة المعاكسة، حيث ينطلق التقدير من الرياضة نحو الاختصاصي النفسي أو المدرب. ومع ذلك، في الواقع، يتعلق الأمر بالفريق بأكمله، والتمارين المستمرة التي تقود الفريق نحو المباريات الشبيهة بحالات اللعب، بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في هياكل الفريق وكيفية ربط هذه العمليات بأسلوب علمي لتحقيق تنظيمية فعالة للفريق. الهدف من ذلك هو تعزيز الأداء الجماعي للفريق بشكل شامل، مع التأكيد على الأسلوب الجيد. فإعداد الجانب النفسي يعزز عملية تنمية القدرات النفسية الضرورية من خلال استخدام إجراءات ووسائل إعداد نفسي تساعد على تطوير القدرات التالية: (الويس، 1980)

- تعزيز الطموح لتحفيز الذات نحو النشاط.
- بناء الإرادة لتعزيز وتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المنهجي في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.
- اكتساب مهارات التحكم والمراقبة والتوازن.



- تطوير القدرة على الاسترجاع، وخاصة التركيز الذاتي وبعض الصفات الشخصية. (الويس، 1980، صفحة 249)

1. تقييم أداء الرياضي بناءً على الجهد المبذول والتقدم المحقق، بدلاً من التركيز على النتائج النهائية.
  2. تشجيع أولياء اللاعبين على حضور المباريات ودعمهم للرياضيين.
  3. تقديم التقدير للرياضيين بناءً على الجهد والتفاني، وليس فقط بناءً على النجاحات الفردية.
  4. توفير فرص متساوية للرياضيين لتحقيق النجاح في البرامج التدريبية.
  5. تخطيط برامج تدريبية محفزة ومثيرة للرياضيين.
  6. الاهتمام بالتحفيزات المعنوية، مثل التشجيع والثناء وتقديم الجوائز التي تعزز الروح المعنوية، مثل الشهادات التقديرية والميداليات.
- ومن الجدير بالذكر أنه يجب تجنب بعض الأمور التي قد تعوق تطوير الدافعية، مثل: (راتب ا.، 2002، صفحة 120)

1. فرض الممارسة على الرياضيين بشكل قسري.
2. استخدام العقاب والتهديدات الرياضية كوسيلة لتحفيز الرياضيين.
3. التركيز المفرط على نتائج المسابقات دون النظر إلى الجهود المبذولة.
4. تكليف الرياضيين بمهام تفوق قدراتهم الحالية.

## خلاصة:

المحضر النفسي يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصحة النفسية وتحسين الأداء في مختلف مجالات الحياة. بفضل معرفته العميقة بالإنفس البشرية وتقنياته المتقدمة، يستطيع المحضر النفسي تقديم الدعم والتوجيه اللازمين للأفراد لمواجهة التحديات وتحقيق أهدافهم. يعتمد المحضر النفسي على استراتيجيات مبتكرة لتحفيز الأفراد، تطوير الثقة بالإنفس، وتعزيز مهارات التعامل مع الضغوط. من خلال العمل مع المحضر النفسي، يمكن للأفراد تحسين أدائهم، تحقيق التوازن النفسي، والتمتع بحياة أكثر صحة وسعادة. في الختام، يُعد المحضر النفسي عنصراً أساسياً في تعزيز الرفاهية النفسية والنجاح الشخصي في مختلف مجالات الحياة.

## الفصل الثاني

### كرة القدم

## تمهيد:

رياضة كرة القدم هي واحدة من أكثر الرياضات شعبية وانتشارًا في العالم، وتعتبر من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة. تتميز هذه الرياضة بشعبيتها الكبيرة بين الجماهير، حيث يتوافد ملايين الأشخاص لممارسة كرة القدم ومتابعتها، سواءً كلاعبين أو مشجعين. كما يشهد العديد من الأشخاص مباريات كرة القدم عبر التلفزيون، مما يعكس شهرتها العالمية، تعتمد رياضة كرة القدم على مبادئ وقوانين محددة تحكم سير اللعبة، وتشهد مبارياتها تنافسًا شديدًا وحاسمًا بين الفرق المختلفة. يتميز لاعبو كرة القدم بمهارات عالية وقدرات بدنية وذهنية مميزة، ويتطلب التفوق في هذه الرياضة القدرة على تنفيذ المهارات بدقة وفعالية، يتضمن هذا الفصل الخاص بكرة القدم تناول مفهوم الرياضة وتاريخها في العالم وفي الجزائر، بالإضافة إلى استعراض أهم البطولات العالمية مثل كأس العالم والدوريات الوطنية التي تحظى بشعبية كبيرة، وتسليط الضوء على الدول التي حققت النجاحات في هذا المجال.

## 1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم ليست مجرد رياضة بل هي أيضًا عبارة عن تجربة جماعية، وهذا ما أكده رومي جميل الذي وصف كرة القدم بأنها "رياضة جماعية تتكيف معها جميع أفراد المجتمع". فعلى الرغم من تنافس الفرق في الملعب، إلا أنها توحد اللاعبين والمشجعين على حد سواء، وتعكس تفاعلًا اجتماعيًا وثقافيًا واسع النطاق، وفي مباريات كرة القدم، يتنافس فريقان يتكون كل منهما من 11 لاعبًا، بما في ذلك حارس المرمى الذي يحمي مرماه. ولضمان سير المباراة بانسجام وعدالة، يوجد أيضًا حكام يشرفون على سير المباراة. عادةً ما يكون هناك حكم رئيسي يقف في وسط الملعب ويدير اللعبة، بالإضافة إلى حكمين مساعدين يقفان على الخطوط الجانبية لمتابعة اللعب، وحكم رابع احتياطي في حالة الحاجة للتدخل في المباراة. تلعب هذه اللجنة الحكومية دورًا مهمًا في ضمان سير المباراة بنزاهة وإنصاف، وفي تطبيق القوانين واللوائح المحددة للعبة. (ديلمي، 1997، صفحة 08)

كرة القدم تعد من أقدم الرياضات وأكثرها شعبية في العالم، وتعرف في بعض البلدان باسم "كرة القدم"، أو بمصطلح "كرة القدم"، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فيسمونها "كرة القدم الأمريكية" أو "رغبي". والفرق بين كرة القدم وكرة القدم الأمريكية أساسًا يكمن في القواعد والأساليب المتبعة في كل رياضة. كلمة "كرة القدم (Soccer)" هي اختصار لعبارة "Association Football"، وتم اعتمادها

لتمييز كرة القدم عن رياضة الرغبي وكرة القدم الأمريكية، وتستخدم في العديد من البلدان للإشارة إلى هذه الرياضة بشكل عام. (العموري، 2020، صفحة 13)

كرة القدم، والمعروفة بالإنجليزية بـ"Football"، هي واحدة من أكثر الرياضات شعبية وشهرة على مستوى العالم. يتميز هذا النوع من الرياضات بمشاركة عدد هائل من الأشخاص، ويمتد شعبها عبر أعداد هائلة من المشجعين. تشتمل لعبة كرة القدم على فريقين متنافسين، يتألف كل منهما من إحدى عشرة لاعباً، يهدفون إلى تسجيل الأهداف باستخدام الأقدام بشكل رئيسي، مع السماح بأي جزء آخر من الجسم باستثناء اليدين والذراعين، وذلك في مدة زمنية تقدر بـ90 دقيقة مقسمة إلى شوطين يبلغ مدة كل منهما 45 دقيقة. يُمارس هذه الرياضة في أماكن متعددة، بما في ذلك الملاعب الرسمية لكرة القدم، والصالات الرياضية، والشوارع، والملاعب المدرسية، والمنتزهات، والشواطئ (زموري، 2023، صفحة 02)

## 2- التطور التاريخي لكرة القدم :

- بدأت كرة القدم بفترة من الفوضى قبل أن يتم تقنينها في العصر الفيكتوري. كانت هذه اللعبة تُمارس بشكل غير منظم، ولم تكن لها قواعد محددة. في الفترة التالية، قام المنظرون بتحليل اللعبة ووضع قواعد لها. لم تكن التكتيكات في كرة القدم تشبه الشكل الحديث حتى نهاية القرن العشرين، وكان ترتيب اللاعبين في الملعب يؤثر بشكل كبير في طريقة اللعب. ومع ذلك، لم تكن كرة القدم تعرف للتعقيد في بداياتها. اذ يُعتقد أن بعض الحضارات القديمة كانت تمارس ألعاباً تشمل ركل الكرة بالقدم، ولكن النسخة الحديثة لكرة القدم لا تزال تضع جذورها في "لعبة الغوغاء" (Mob Game) التي كانت تشتهر في بريطانيا العصور الوسطى. على الرغم من أن بعض الثقافات مدعية لأنها موطن أصلي لكرة القدم، مثل روما واليونان ومصر والصين وغيرها، إلا أنه يُعتقد أن تأثيرات لعبة الغوغاء ساهمت بشكل كبير في تطوير اللعبة الحديثة، مع إعادة صياغتها لتجنب الاقتباس الواضح.. (ويلسون، 2011، صفحة 17)

- تطورت كرة القدم على مر العصور لتصبح واحدة من أكثر الرياضات شعبية وانتشاراً في العالم. في البداية، كانت اللعبة تمارس بشكل غير منظم وبدون قواعد محددة، وكانت تتسم بالارتجالية دون أساس تهديبي أو فني. تاريخياً، يُعتقد أن كرة القدم بدأت تُمارس في الصين القديمة بين الجيوش الصينية، حيث كانت تستخدم كوسيلة لتدريب الجنود على المهارات العسكرية مثل الهجوم والدفاع. كذلك، اعتمدت عليها الجيوش الرومانية بعد أن قام الشعب الإنجليزي بنقلها وتطويرها. وفي هذه الفترة، لم تكن هناك

قواعد محددة تنظم كرة القدم كما هو الحال الآن، مع مرور الزمن، تطورت كرة القدم لتصبح لعبة تتمتع بقواعد محددة وتنظيم دقيق، وأصبحت محل شعبية كبيرة في مختلف أنحاء العالم. اليوم، تتمتع كرة القدم بشهرة عالمية كبيرة، حيث يقوم الملايين بممارستها ومتابعة مبارياتها بشغف، وقد أصبحت القوانين والتكتيكات والتدريبات متطورة ومُنظمة لتلبية متطلبات اللعبة في العصر الحديث.. (الدليمي و لحر، 1997، صفحة 8)

ويؤكد الباحثون تاريخياً أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق.م) وكانت تسمى TSUTCHOU بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون الى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMAR منذ 14 قرناً مضت، وفي إيطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون. (الدليمي و لحر، 1997، صفحة 8)

### 3-تعريف كأس العالم لكرة القدم ونموذجها حديثاً:

هذه المسابقة التي تقام كل أربع سنوات والتي بدأت عام 1930 هي كأس العالم لكرة القدم، وهي بالفعل واحدة من أكثر الأحداث الرياضية شهرة في العالم. أُقيمت أول مباراة في مونتيفيديو بأوروغواي في 13 يوليو 1930، وكان عدد الدول المشاركة في ذلك الوقت 13 دولة. كما تم تسمية الجائزة الخاصة بهذه البطولة باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه. منذ ذلك الحين، نمت هذه البطولة لتصبح واحدة من أبرز وأهم الأحداث الرياضية في العالم، حيث تستقطب ملايين المشجعين وتشهد مشاركة منتخبات كرة القدم من جميع أنحاء العالم. (بديع، 2007، صفحة 17)

تم وضع استراتيجية اللعب العادل" لمجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم في فترة 2018 اخذ تعريف كاس كرة القدم وجهة حديثة الدراسة التغييرات المقترحة والمعرفة ما إذا كانت ستفيد اللعبة. لقد تم استقبال الاستراتيجية بشكل جيد في جميع أنحاء عالم كرة القدم وكانت هناك موافقة قوية على أن تركز على ثلاثة مجالات مهمة: (الطريفي، 2019، صفحة 350)

- تعديلات القوانين في كرة القدم تثير دائماً العديد من الأسئلة والتحديات، وهنا بعض النقاط التي ينبغي مراعاتها عند التفكير في التعديلات المقترحة:

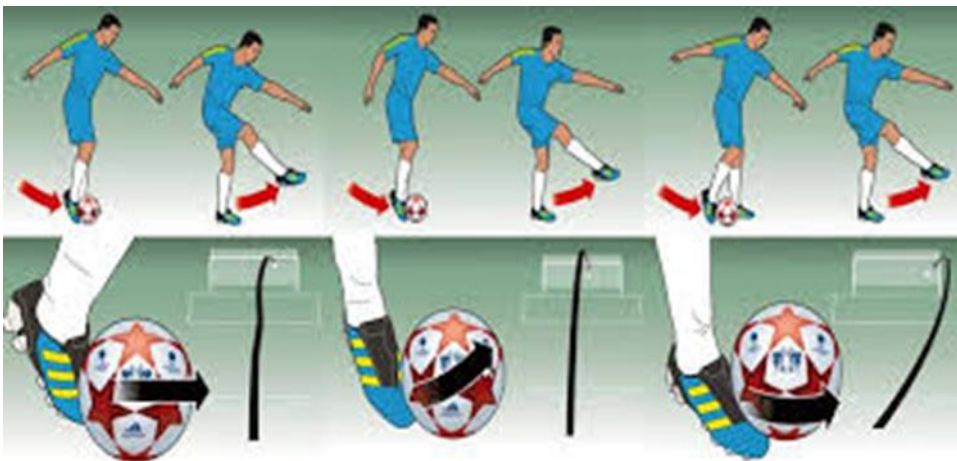
- العدالة والنزاهة: يجب أن يكون التعديل المقترح وسيلة لتعزيز العدالة والنزاهة داخل أرض الملعب، مما يعني تقديم قوانين تضمن المساواة بين الفرق والحفاظ على نزاهة المنافسة.
- العالمية والشمولية: يجب أن يكون التعديل المقترح ملائمًا لكافة مستويات كرة القدم في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المستويات الهواة والاحترافية، لضمان تطبيقه بشكل شامل وشمولي.
- جذب المشجعين: يجب أن يشجع التعديل المقترح المزيد من الناس من جميع الخلفيات والكفاءات على المشاركة والتمتع بكرة القدم، مما يساهم في زيادة جاذبية اللعبة وتوسيع قاعدة جمهورها.
- التطور التكنولوجي: ينبغي أن يمثل التعديل المقترح في التطور التكنولوجي المستمر، مما يساهم في تحسين جودة اللعبة وتقديم تجارب أفضل للمشجعين واللاعبين على حد سواء. (الطريفي، 2019، صفحة 350)

#### 4-أنواع الضربات في كرة القدم:

لكرة القدم عدة أنواع من الركلات والتسديدات والضربات نحدد منها:

#### 4-1-الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
  - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- 4-2-ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.



الشكل (01): يوضح حركات تسديد ضربة الجزاء

- عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس، يُعطى ضربة التماس.

- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى باستثناء الجزء بين القائمين، ويُلعب آخر لمس لها من قبل الفريق المدافع، يُعطى ضربة جزاء.
- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى باستثناء الجزء بين القائمين، ويُلعب آخر لمس لها من قبل الفريق الخصم، يُعطى ضربة ركنية

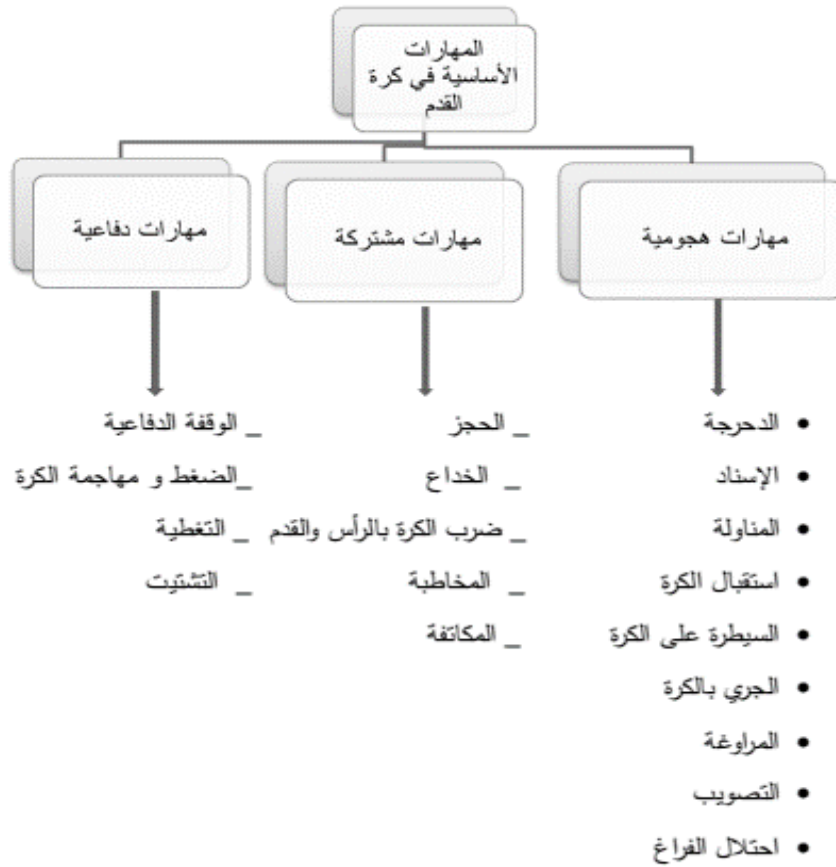
#### 6- المهارات الأساسية في كرة القدم.

ويشير (جبار، 2001، صفحة 15) إلى إن أهم ما يميز الأداء الجيد للمهارات الأساسية هو :

- 1- السهولة في الأداء.
  - 2- الدقة والتحكم في الأداء.
  - 3- التوافق في أداء الحركة.
  - 4- الاقتصاد في أداء الحركة.
- استنادًا إلى ما سبق، يُعتبر المهارة قدرة اللاعب على أداء الحركات الدقيقة باستخدام الجهازين العصبي والعضلي بكفاءة، مما يسمح له بتنفيذ الأداء بدقة وفعالية مع استهلاك أقل للجهد وفي أقصر وقت ممكن، بغض النظر عن الظروف. تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى ما يلي (صباح، 1991، صفحة 275)

- المناولة (ضرب الكرة بالقدم).
- درجة الكرة.
- إخماد الكرة (إيقاف حركة الكرة).
- التهديف (تصويب الكرة نحو المرمى).
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة والخداع.
- مهاجمة الكرة (قطع الكرة).





الشكل رقم (02) يوضح: المهارات الأساسية لكرة القدم (السنان و مرابط، 2019، صفحة 60)

#### 7-الصفات الأساسية للاعبين كرة القدم

- من مميزات كرة القدم أنها تمكّن جميع الأشخاص، بغض النظر عن تشكيلة أجسامهم، من ممارستها.
- لا يُعتبر الرياضي المثالي هو الذي يمتلك الجسم القوي والقوة التقنية العالية والذكاء والمعنويات العالية فقط. في الواقع، يمكن أن يظهر اللاعبون بأشكال وأساليب مختلفة، ومع ذلك، يمكن أن تعتمد معايير الاختيار دائماً على الصفات البدنية فقط. يمكن للاعب الصغير الحجم والنشط والماكر، الذي يجيد المراوغة على الخصم القوي، أن يتفوق في المباريات، وهذا ما يعزز صورة العالمية لكرة القدم.
- يتطلب التحكم في المرتكزات الأرضية في الملعب ومعرفة تمرير الكرة بسلاسة وتوجيهها تناسقاً وتناغمًا عامًا. (المولي، 1999، صفحة 27).

## 8- مدرب كرة القدم

المدرب في عالم الرياضة هو الشخصية التربوية التي تتولى مسؤولية تدريب اللاعبين وتوجيههم، ويمتلك تأثيراً مباشراً على تطوير مستواهم الرياضي. يلعب المدرب دوراً فعالاً في بناء شخصية اللاعب وتطويرها بشكل شامل ومتوازن. من المهم أن يكون المدرب مثلاً يُحتذى به في تصرفاته ومعلوماته، حيث يمثل المدرب العامل الأساسي والمهم في عملية التدريب، توفير المدرب المناسب يُعتبر تحدياً رئيسياً يواجه اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فعلى الرغم من وجود العديد من المدربين، إلا أن الاختيار المناسب يبقى مسألة صعبة، وأضاف زكي محمد حسن الذي يشير إلى أهمية ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعاداته الفكرية. فاللاعب قد يحاول تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل الكلام، المظهر، وطريقة الأداء، وهذا الأمر قد يكون غير ملحوظ في بعض الأحيان. يمكن أن يكون لشخصية المدرب تأثير فعال على أداء اللاعب، واستجابته الشخصية نحو المدرب قد تكون لها أثر كبير في خلق مجتهدات إيجابية نحو التطور والتحسين في أداء اللاعب. (صنفي، 1998، صفحة 12)

## 8-الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- ✚ أن يتمتع بالقدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة.
- ✚ أن يكون قادراً على تحليل أخطاء اللاعبين بطريقة منطقية وموضوعية.
- ✚ أن يتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات تحت ضغط المنافسة بروية وهدوء.
- ✚ تحديد متطلبات خطة التدريب بما يشمل الأدوات، والأجهزة، والمعسكرات، وما إلى ذلك.
- ✚ تحديد الاحتياجات من قوى العمل المساعدة، بمعرفة مسؤوليات وواجبات كل فرد.
- ✚ أن يكون قادراً على اختيار أفضل الطرق لتحقيق الأهداف المحددة.
- ✚ أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل التقنية التي تساعده في تحقيق الأهداف.
- ✚ أن يكون قائداً محبوباً، يتعامل مع اللاعبين بعدالة دون تمييز، وحازماً في إدارته للفريق دون تكلف أو متسلطية.
- ✚ أن يكون له القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية الأخوة الصادقة بينهما لذلك وجب أن يكون عادلاً في تعامله معهم، فمن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب عن الآخرين (البيك، 2007)

## 9- خصائص مهارات الأساسية في كرة القدم

خصائص مهارات كرة القدم الأساسية (كرامة، محاضرات في كرة القدم، مستوى سنة الثالثة ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية. جامعة وهران، 2021):

- التنوع: تتمثل في إمكانية استخدام مختلف أجزاء الجسم في تنفيذ المهارات، باستثناء اليدين، حيث يختلف استخدام كل جزء من الجسم في شكل التنفيذ وقوة التعامل مع الكرة وغيرها من العناصر. على سبيل المثال، يختلف استخدام القدم عن استخدام الرأس أو الركبة في شكل التنفيذ وقوة التعامل.
- التعدد: يشير إلى وجود عدد كبير من المهارات التي يمكن تقسيمها إلى فروع مختلفة. هذا يزيد من التنوع والتشويق لدى المشاهدين ويجعل من الصعب تنبؤ اللاعبين بالطريقة التي سيتعاملون بها مع الكرة.

بناءً على ما سبق، يظهر أن المهارات الحركية الأساسية هي الأساس الذي يجب أن يركز عليه التدريب اليومي في كرة القدم. فمن النادر أن تكون المباريات مثيرة عندما لا يكون اللاعبون ماهرين في تنفيذ المهارات الأساسية. (كرامة، محاضرات في كرة القدم، مستوى سنة الثالثة ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية. جامعة وهران، 2021، صفحة 43)

## 10- خصائص قوانين كرة القدم

(بن رجم، 2021، صفحة 20): نشير إليها كما يلي

- العناصر الاجتماعية: تُعتبر من أهم السمات في الرياضات الجماعية، حيث تتشابك فيها علاقات وأدوار متكاملة ومرتبطة بين عدة أشخاص، وتهدف إلى تحقيق أهداف مشتركة ضمن إطار اجتماعي.
- النظام: يُحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وطريقة التواصل المسموح بها مع الزملاء والتفاعل مع الخصوم. تُعطي هذه السمة اللعبة طابعًا مهمًا في تنظيم اللعب وتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بالعلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، حيث يشكلون كالجسم المتكامل معاً في سعيهم لتحقيق الأهداف المشتركة، وينشأ ذلك نتيجة التنظيم والتنسيق خلال المنافسات.
- التنافس: تُعد جوانب كرة القدم - مثل الهجوم والدفاع والتمرير والتسديد على المرمى - حافزاً مهماً لإضفاء طابع تنافسي على اللعبة، حيث يبقى اللاعبون مستمرين في حركتهم لملاحقة خصومهم ومراقبة حركاتهم، ويزيد ذلك من حدة الاحتكاك بين الفرق ولكن ضمن القواعد المسموح بها. (عيساوي، 1980، صفحة 99)

### خلاصة الفصل

توصلنا في هذا الفصل الذي تناول مفهوم وكرة القدم وتاريخها وخصائصها والخصائص المهارية واللاعبين والمدربين إلى أن كرة القدم ليست مجرد لعبة رياضية بل هي ظاهرة عالمية تؤثر في مختلف جوانب الحياة. من خلال تطورها عبر العصور، أصبحت كرة القدم أحد أهم الأنشطة الثقافية والاجتماعية في العالم، تجمع بين الناس من مختلف الثقافات والخلفيات. تتميز كرة القدم بالعديد من الخصائص الفريدة مثل الضمير الاجتماعي والنظام والعلاقات المتبادلة بين اللاعبين، مما يمنحها طابعاً مميزاً يعزز من جاذبيتها. تعتمد اللعبة على مهارات متعددة تشمل المناولة ودرجة الكرة والتهديف والمراوغة والتنافس، وتتطلب من اللاعبين والمدربين مهارات تكتيكية وفنية عالية.

## الفصل الثالث

الفئة العمرية للاعبين كرة القدم اقل

من 17 سنة

## تمهيد

يمر الانسان في حياته بعدة مراحل نمائية من بينهم مرحلة المراهقة وتعرف بأنها مرحلة عمرية من مراحل النمو تكون بين الطفولة والبلوغ ، ففي هذا الفصل، سنركز على مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة حيوية في حياة لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة. يتميز هذا الفصل بتحليل مجموعة من العوامل المتعلقة بتلك المرحلة العمرية، والتي تشمل التحديات والتغيرات التي يواجهها اللاعبون في هذا العمر. سنتناول أيضًا كيفية تأثير هذه التغيرات على مجالات مختلفة في حياة اللاعبين، بما في ذلك النواحي الاجتماعية والنفسية والرياضية.

## 1- مفهوم الفئة العمرية اقل من 17 سنة

المراهقة لغة مستمدة " من رافق الغلام أي قارب من اللحم وبلغ مبلغ الرجال ( (الديدي، 1995، صفحة 7) وفي مفهوم آخر تعني المراهقة لغة: " الاقتراب والدنو من اللحم، وراهق الغلام أي دنى من اللحم " (الهنداوي، 2002، صفحة 288).

أما اصطلاحاً فتستمد كلمة المراهقة Adolescence جذورها من الكلمة اللاتينية الأصل والمشتقة من الفعل والذي يعني النمو نحو الرشد (الشريم، 2009، صفحة 27).

المراهقة هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ هذا ما أكدته أوزيل في تعريفها التالي: "هي المرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد" (الهنداوي، 2002، صفحة 289). إن المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد وقد تطول هذه الفترة أو تقصر ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي لآخر (مرسي، 2002، صفحة 22)

خلال مرحلة المراهقة، تظهر تحولات نفسية ديناميكية ناشئة عن عملية الانفصال والتميز من الوالدين، حيث يتم تنشيط مأزق أوديبى جديد وتفكيك العلاقة الأبوية السابقة. يبدأ المراهق في بناء ارتباطات جديدة تتمحور حول قضايا لبيدية جديدة. في هذه المرحلة، يطور المراهق آليات دفاعية لحماية النفس من الصدمات العاطفية وتحقيق التوازن النفسي. يصبح التمتع بالذات وحماية النفس من الصدمات

العاطفية جزءاً مهماً من تجربة المراهق. وهذا يجعل فترة المراهقة تتسم بالتحديات في التكيف مع التغيرات النفسية المعقدة والتحول العاطفية. (رولان دورون، فرونسواز يارو، 1997، صفحة 44)

خلال فترة المراهقة، يحدث نمو سريع يؤثر على الجوانب الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والعاطفية للفرد. تُعتبر هذه الفترة فترة نموية مميزة بسبب تغيراتها المستمرة والشاملة. يمكن تقسيم فترة المراهقة إلى فترتين: البداية والنهاية. في بداية فترة المراهقة، ترتبط الظاهرة بظهور علامات البلوغ لأول مرة، وتتزامن هذه الفترة مع التغيرات البيولوجية في الجسم. أما نهاية فترة المراهقة، فتكون مرتبطة بالتغيرات الاجتماعية، وتشمل قدرة المراهق على تحقيق استقلاليته وفهمه العميق لشخصيته وتشكيل صورته الجديدة عن نفسه ومحيطه الاجتماعي. يشير صلاح مخيمر إلى أهمية التغيرات الجنسية خلال فترة المراهقة، حيث تعتبر الثورة الجنسية الحاصلة بعد فترة الطفولة القوة المحركة التي تسبق كل شيء في حياة المراهق، وتؤثر بشكل كبير على تفكيره وسلوكه وعلاقاته الاجتماعية. (مرسي، 2002، صفحة 23)

## 2-مراحل المراهقة لدى فئة اقل من 17 سنة

بداية المراهقة تختلف من شخص الى آخر ومن جنس لآخر ومن سلسلة الى أخرى ونستدل بعدم القدرة على تحديد فترة المراهقة بقول " جوزيف ستون وتشوشين " ان المراهقة تبدأ عند مظاهر البلوغ وهي ليست دائماً واضحة وتأتي دائماً مع النضج الاجتماعي ولهذا فقد قسم العلماء المراهقة الى مراحل فرعية أهمها: (عمونا، 2000، صفحة 301)

- المراهقة المبكرة: تبدأ في سن 11 إلى 14 سنة، وتتزامن هذه المرحلة مع الطور الثالث من التعليم. تتميز المراهقة المبكرة ببداية النمو السريع الذي يصاحب فترة البلوغ، وتنتهي عادة حوالي سنة بعد استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد
- المراهقة المتوسطة: تمتد من سن 14 إلى 18 سنة، وتتزامن في الغالب مع الطور الثانوي من التعليم. تتميز المراهقة المتوسطة بتواصل عملية النمو والتطور الجسدي والعقلي، وتشكيل هوية الفرد.

- المراهقة المتأخرة: تمتد عادة ما بين سن 18 و21 سنة، وتكمن محاولة المراهق في هذه المرحلة في التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وضبط النفس. تعتبر فترة المراهقة المتأخرة فترة انتقالية إلى النضج الاجتماعي والعاطفي.3-خصائص الفئة العمرية اقل من 17 سنة (عمونا، 2000، صفحة 301)

### 3-1- الخصائص الهرمونية الجسمية

- تتميز مرحلة المراهقة بنمو الغدد ولكل منها وظيفة خاصة، وتصدر كل منها مستحضرات تختلف باختصاصها. وتُقسم الغدد إلى عدة أنواع وهي كالتالي: (الرياشي، 2018، صفحة 26)
1. الغدد القنوية: تقوم الغدد القنوية بتجميع موادها الأولية من الدم أثناء مرورها بها، ثم تخلط هذه المواد وتفرزها خلال قنواتها، كما تفعل الغدة الدرقية، حيث تجمع موادًا من الدم والماء وأملاح المعادن، ثم تخلطها لتكون جزءًا من الدموع.
  2. الغدد الصماء: هذه الغدد تقوم بتجميع المواد الأولية الخاصة بها من الدم مباشرة، ثم تحويلها إلى مواد كيميائية معقدة التركيب تسمى الهرمونات، ومن ثم تُفرزها مباشرة في الدم دون استخدام قناة خاصة.
  3. الغدد المشتركة: هذه الغدد تفرز إفرازات خارجية وداخلية معًا، ومن هذه الغدد البنكرياس الذي يساهم في إفرازه في عمليات الهضم والتمثيل الغذائي، وداخليًا فإنه يفرز الهرمون الأنسولين. وتشمل الغدد الجنسية الخلايا الجنسية مثل البويضات للإناث والحيوانات المنوية للذكور، التي تفرز هرمونات جنسية مباشرة في الدم.

### 3-2- الخصائص الحركية

- يعتبر العديد من العلماء فترة المراهقة أكثر فوضى في مرحلة النمو، حيث تتميز حركات المراهقين بالاختلال في التوازن والتناغم، مما يظهر الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق مثل التناسق الحركي العام، وتتمثل هذه الاضطرابات الحركية في: (كرامة، 2015، صفحة 53)
- الإرتباك الحركي العام: حيث تصبح حركات المراهقين غير منسجمة وغير متناغمة كما كانت في فترات سابقة، ويظهر ذلك بوضوح في الأنشطة البدنية مثل المشي.
  - الإفتقار للرشاقة: يظهر هذا النقص في الرشاقة في حركات تتطلب توافقًا جيدًا بين أجزاء الجسم، مما يؤثر على أداء الحركات.



- نقص دقة الحركات :حيث يفتقد بعض المراهقين دقة في حركات أطرافهم مثل الأرجل والذراعين، مما يؤدي إلى فقدان دقة التمرير مثل في لعب كرة القدم في هذه الفترة.
- الزيادة المفرطة في الحركات :تترتب بعض الإصابات الرياضية على بعض الحركات الزائدة للمراهقين. (كرامة، 2015، صفحة 53)

يشير الدكتور قاسم حسن حسين في دراسته إلى بعض الخصائص التي تميز اللاعب المراهق في كرة القدم، وتتضمن هذه الخصائص : (عرض، 1997، صفحة 72)

### 1. الصفات البدنية:

- السرعة الانفعالية: القدرة على التحرك بسرعة لالتقاط الفرص والانطلاق نحو الكرة.
- السرعة الحركية: القدرة على أداء المهارات بسرعة ودقة تحت ضغط المنافسة.
- سرعة الاستجابة: القدرة على التكيف مع المواقف الخطرة والتحرك بسرعة للاستجابة لها.
- القوة المميزة للسرعة: القوة التي تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس أو إبعادها.
- القوة: القدرة العضلية في التغلب على المقاومات أو مواجهتها بالتوتر العضلي.

### 2. صفات أخرى:

- السرعة والتحمل والرشاقة: تظهر أهميتها في المنافسة والاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
  - القوة: تؤثر بشكل كبير في أداء الحركات والمراوغات سواء على الأرض أو في الهواء.
- (عرض، 1997، صفحة 72)

### 3-3- الخصائص العقلية

طورت الحياة العقلية للمراهق باتجاه التمايز والتباين، مما يُمكنه من التكيف الصحيح في بيئته المتغيرة. في هذه المرحلة، يكتسب الطفل القدرة على استخدام المفاهيم الموجودة في مرحلة التفكير القبلي أو التصوري. يستطيع استخدام الرموز في التفكير وفهم النسبة وبناء النتائج والقياس المنطقي وقبول وجهات النظر المختلفة وفهم النظريات، وبذلك تصبح المراهقة بداية الرشد للفرد، ويمكن تلخيص هذه المظاهر في: (حمودة، 1991، صفحة 53)

- نمو خيال المراهق بشكل خصب.
- تحول خياله من المحسوسات إلى المفاهيم المعقولات.
- استخدامه للرموز في التفكير والإدراك المنطقي.
- الاعتماد على الحفظ الآلي والذاكرة القوية.

#### 4- أنماط فئة العمرية اقل من 17 سنة

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي (السالموطي و زيدان، 1985، الصفحات 154-155):

- المراهقة المتكيفة: تتميز بالاستقرار العاطفي والعلاقات الطيبة مع المحيطين، وعدم الاستغراق في الأحلام السلبية أو الخيالات، وتميل إلى الاعتدال.
- المراهقة الإنسحابية المنطوية: تتميز بالعزلة والتردد والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، مع انطواء على الذات وحل المشكلات بمفرده، وقد يصل في بعض الحالات إلى الهواجس والخيالات المرضية.
- المراهقة العدوانية المتمردة: يكون المراهق في هذه المرحلة ثائراً ومتمرداً على السلطة، ويتميل إلى تأكيد ذاته والتشبث بسلوكيات تمردية مثل التدخين وتغيير الشكل، وقد يتمثل العدوانية بشكل مباشر أو غير مباشر، مع بعض الإمكانيات للانجذاب للأوهام والخيالات بشكل أقل
- المراهقة المنحرفة: هذا النوع يمثل الصورة المتطرفة للمراهق المستقر والمتمرد. إذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، يمكن أن يصل مدى الانحراف فيها إلى مستويات خطيرة. يتضمن ذلك الانحلال الخلقي والإخلال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تثير ردود فعل سلبية من المجتمع، وقد يصل بعض هؤلاء المراهقين في بعض الحالات إلى الجريمة أو المشاكل النفسية والعقلية. (السالموطي و زيدان، 1985، الصفحات 154-155)

#### 5- أزمة الفئة العمرية اقل من 17 سنة

إن المراهقين بشكل عام يسعون إلى تحديد هويتهم ودخول عالم البالغين من خلال مجموعة من الطرق، حيث يسعون إلى إكمال رجولتهم واعترافهم بكيانهم والعمل على الاستقلال في أفكارهم وأعمالهم. يخوضون تجارب متعددة لتحقيق شعور بالخروج من دور الطفولة واكتمال نموهم واستقلالهم. وخلال

هذه التجارب المتعددة، قد يواجهون صراعات مع السلطات المشرفة ويخرجون عن سيطرة الوالدين والمعلمين ويقاومونها، ويستحقرون آراء الكبار وقد يلجأون أحياناً إلى الكذب والسرقة والتدخين واستخدام العنف والقسوة كوسائل للتعبير عن نضوجهم ورجولتهم. يتنوع هذا التصرف بين المراهقين بشكل كبير، ويعكس مدى تنوع الطرق والمسارات التي يسلكونها في تحديد هويتهم ونضوجهم. (مرسي، 2002، صفحة 76)

#### 6- الحاجات الأساسية للفئة العمرية اقل من 17 سنة

تصاحب التغيرات التي يشهدها الفرد مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، وعلى الرغم من أن حاجاتهم قد تبدو في البداية مشابهة لحاجات الكبار، إلا أنها تتضمن فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة. يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية كما يلي: (زهران، 2001، صفحة 432)

- الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة البدنية.
- الحاجة إلى الشعور بالأمان والراحة النفسية الداخلية.
- الحاجة إلى البقاء على قيد الحياة وتجنب المخاطر والأذى.
- الحاجة إلى الاسترخاء والراحة النفسية.
- الحاجة إلى العلاج والاهتمام عند الإصابة بالمرض أو الجوع.
- الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة والأمنة.

تلك الحاجات تمثل جزءاً أساسياً من تطور المراهق ونموه الشخصي والاجتماعي، وتعكس تعقيد الفترة التي يمر بها المراهقون وتحديات التكيف مع التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي يواجهونها.

## خلاصة

الفئة العمرية أقل من 17 سنة هي فترة حاسمة في حياة الأفراد، حيث تحدث فيها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية. خلال هذه المرحلة، ينتقل الأطفال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، وهو انتقال يتسم بالتطور السريع في القدرات الفكرية والعاطفية والاجتماعية. تكتسب الفئة العمرية أقل من 17 سنة أهمية خاصة في مجالات التعليم والتنشئة الاجتماعية، حيث تتشكل فيها الأساسيات التي تبني الشخصية المستقبلية للفرد.

في هذه المرحلة، يكون الأفراد في حاجة ماسة إلى الدعم والتوجيه من الأسرة، المدرسة، والمجتمع. يتطلب التعامل مع هذه الفئة العمرية فهماً عميقاً لاحتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وتوفير بيئة آمنة ومستقرة تشجع على النمو السليم. تتضمن الفئة العمرية أقل من 17 سنة أيضاً تحديات مثل التعامل مع التغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ، والتحولات النفسية التي تتعلق بالهوية الذاتية والثقة بالنفس

الباب الثاني

الواسة التطبيقية

## الفصل الثالث

# منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

إن فهم وتنفيذ الإجراءات المنهجية بشكل صحيح يسهم في تحقيق أهداف البحث بشكل دقيق وموثوق، ويضمن الحصول على نتائج قيمة ومعرفية، لذا جاء فصل الإجراءات المنهجية ليحدد بوضوح توجيه سير البحث وتحديد الخطوات التي ينبغي اتخاذها لتحقيق أهداف الدراسة بشكل فعال، إذ يمكن القول بأنه يمثل الإطار الذي يحدد كيفية تنظيم وتنفيذ البحث وجمع البيانات، وتحليلها، واستنتاج النتائج فقد تنوعت الأساليب المنهجية المستخدمة في البحث العلمي، ولكن من المهم اختيار الأسلوب الأنسب لطبيعة الدراسة وأهدافها، في هذا السياق، سنتناول هذا الفصل لعرض أهم الإجراءات المنهجية الميدانية المتبعة.

### 1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أداة بحثية قيمة تساهم في فهم وتحليل آراء ومعتقدات الأفراد والجماعات في مجتمع معين. بفضل قدرتها على جمع البيانات الكمية، توفر الدراسة الاستطلاعية رؤى موضوعية ومعمقة حول الظواهر والتفاعلات الاجتماعية وال نفسية، وتعد العقبان التي يمكن ان تواجه الباحث، فمن خلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بالتقرب لعدة نوادي مختلفة لكرة القدم على مستوى ولاية مستغانم اين تم التعرف على عينة الدراسة أي مدربي كرة القدم، وكذا للقياس ببناء الاستبيان وحساب خصائصه السيكومترية من خلال توزيعه على افراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

### 2- منهج البحث:

المنهج في البحث العلمي يُعتبر الخيط الذي يوجه الباحث من بداية الدراسة إلى نهايتها، حيث يتبعه لتحقيق الأهداف المطلوبة والوصول إلى النتائج المرجوة. وفي هذا البحث، اختار الباحثون استخدام المنهج الوصفي بناءً على ملاءمته لطبيعة الإشكال المطروح، يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر المناهج استخدامًا، خاصة في مجالات البحث التربوية، والنفسية، والاجتماعية، والرياضية. يركز هذا المنهج على جمع الأوصاف الدقيقة للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الحالي وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة واستطلاع آراء ومعتقدات الأفراد والجماعات، ويهدف المنهج الوصفي أيضًا إلى دراسة العلاقات بين الظواهر المختلفة وتحليلها بدقة. هذا يتضمن النظر في نموها وتطورها على مر الزمن، وفهم كيفية تفاعلها مع بعضها البعض، . (باهي، 2000، صفحة 38). وفي دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي في دراستنا لملاءمته طبيعة الموضوع.

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1- مجتمع البحث:

مجتمع البحث في العلوم الانسانية هو: "مجموعة العناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، والتي يجري عليها البحث، وان المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يتمثل في 30 مدرب كرة القدم

3-2- عينة البحث:

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته والبالغ عددهم 30 مدربا لكرة القدم.

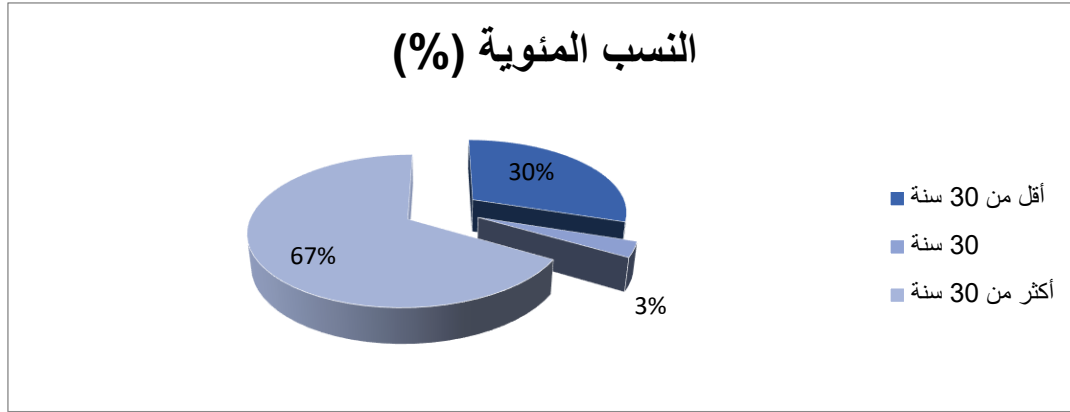
3-4- محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير السن:

جدول رقم 1 يبين توزيع العينة وفق متغير السن

النسب المئوية (%)	التكرارات	
30	09	اصغر من 30 سنة
03	01	30 سنة
67	20	اكبر من 30 سنة
100	30	المجموع





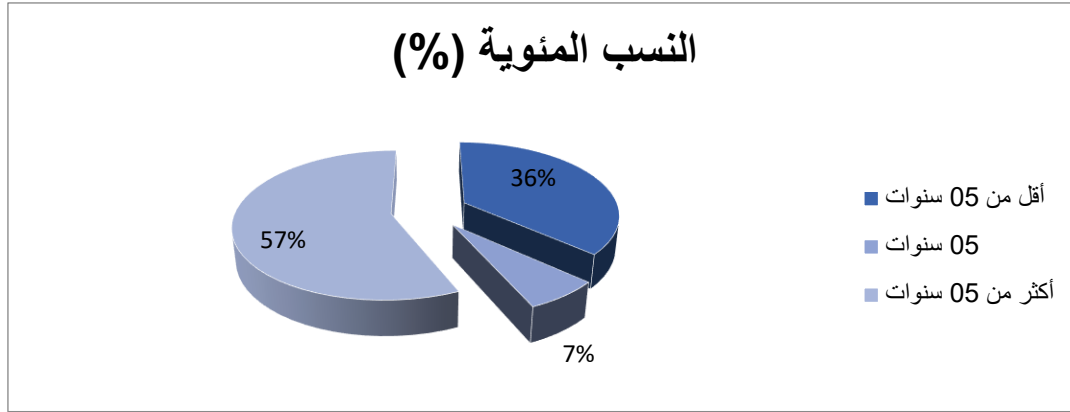
شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 67% تفوق أعمارهم 30 سنة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% تبلغ أعمارهم 30 سنة.

توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية

النسب المئوية (%)	التكرارات	
36	11	05 سنوات فما اقل
07	02	05 سنوات
57	17	05 سنوات فما اكثر
100	30	المجموع



شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 57% تفوق خبرتهم المهنية 05 سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% تساوي خبرتهم المهنية 05 سنوات.

#### 4- مجالات البحث:

##### 3-1- المجال الزمني للدراسة:

بدأت دراستنا من أكتوبر 2023 حيث قمنا بجمع للمادة العلمية من مختلف المكتبات بالاستناد على المراجع ذات الصلة بموضوع بحثنا وكذا الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

قمنا بالدراسة الإستطلاعية في يوم 06-01-2024 وكان الهدف منها هو التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة وإختيار العينة، حيث تم التنقل الى عدة نوادي لكرة القدم على مستوى مستغانم أما الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من 2024/04/12 إلى غاية 2024/04/30 ، تم

خلالها تطبيق الاستبيان

##### 4-2- المجال المكاني:

تم التوجه إلى عدة نوادي كرة القدم على مستوى مستغانم.

##### 4-3- المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة قدرت ب ( 30 ) مدربا لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة

##### 5- أدوات البحث:

يتم تحديد أدوات الدراسة وفقا للموضوع المعالج، حيث تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في

تم استخدام أداة البحث وهي استبيان مقسم حسب فرضيات الدراسة الى محورين

اعتمدنا على سلم التنقيط التالي:

- نعم: 1
- لا: 2
- أحيانا: 3

وتم تقسيم الاستبيان إلى قسمين: قسم خاص بالمعلومات البيبليوغرافية (السن)، والقسم الثاني الخاص ببنود الاستبيان المقسمة على محورين:

- المحور الأول: على دور المحاضر النفسي في المنافسات الرياضية
- المحور الثاني: دور المحاضر النفسي في التقليل من السلوكيات العدوانية

#### 6- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

##### 6-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 09 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

##### 6-2- الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 03 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

- أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.
- ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.
- رابعا: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.
- خامسا : حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 3 يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 3 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.96	0.93	المحور الأول
0.95	0.90	المحور الثاني
0.95	0.91	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.90، 0.93]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.95 و0.96 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

#### 7- الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$كا^2 = \text{مجموع} [ \text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة} ]^2 / \text{التكرارات المتوقعة}$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق القانون

التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02 .  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

#### خلاصة:

يمكننا استنتاجاً من هذا الفصل أن الإجراءات الميدانية تشكل جزءاً حيوياً في أي بحث علمي حيث تساعد في التحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة وتحديد التحديات التي قد تواجه الدراسة الميدانية. كما أن المنهج المتبع في الدراسة يوجهنا نحو اختيار المجتمع وعينة الدراسة، ويحدد أدوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة، ويشير إلى الإجراءات التطبيقية الميدانية لتطبيق الأدوات. بالإضافة إلى ذلك، يُمكن من خلال المنهج الانتقال إلى عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، حيث يتم تجسيدها بواسطة الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بها.

## الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد**

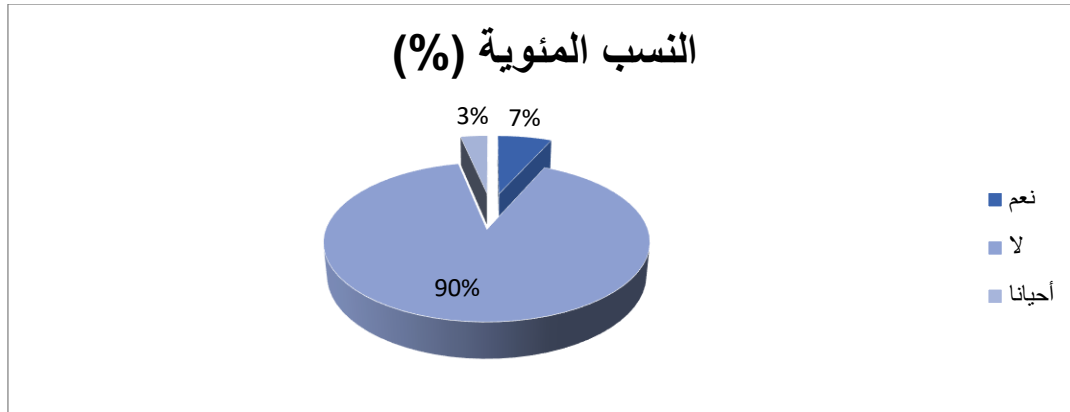
إن عملية عرض النتائج وتحليلها له أهمية بالغة في الدراسة الميدانية، حيث يتم التعرف على مدى تحقيق الفرضيات أو عدم تحقيقها، وسنحاول في هذا الفصل من خلال عرض النتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات، وما أتيج لنا من تراث نظري ودراسات سابقة، التوصل إلى إثبات الفرضيات أو نفيها.

المحور الأول: للمحضر النفسي دور في المنافسة الرياضية.

السؤال الأول: هل يملك فريقكم محضر نفسي رياضي يهتم بمشكلات اللاعبين النفسية وبصحتهم العقلية؟

جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحسوبة	الجدولية			
					07	02	نعم
دال	02	0.05	5.99	43.40	90	27	لا
					03	01	أحيانا
					100	30	المجموع



شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% أفادوا أن فريقهم يمتلك محضرا نفسيا رياضيا يهتم بمشكلات اللاعبين النفسية وبصحتهم العقلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% أفادوا أن فريقهم لديه محضر نفسي في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 43.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة

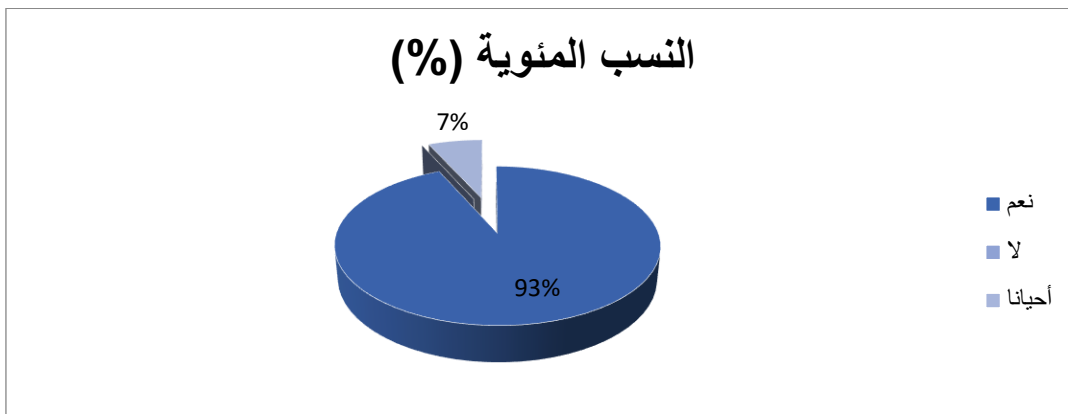


خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا أن فريقهم يمتلك محضراً نفسياً رياضياً يهتم بمشكلات اللاعبين النفسية وبصحتهم العقلية.

**السؤال الثاني:** هل تعتقد أن وجود محضر نفسي قبل المنافسة الرياضية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين؟

جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحسوبة	الجدولية			
					93	28	نعم
دال	02	0.05	5.99	48.80	00	00	لا
					07	02	أحياناً
					100	30	المجموع



شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

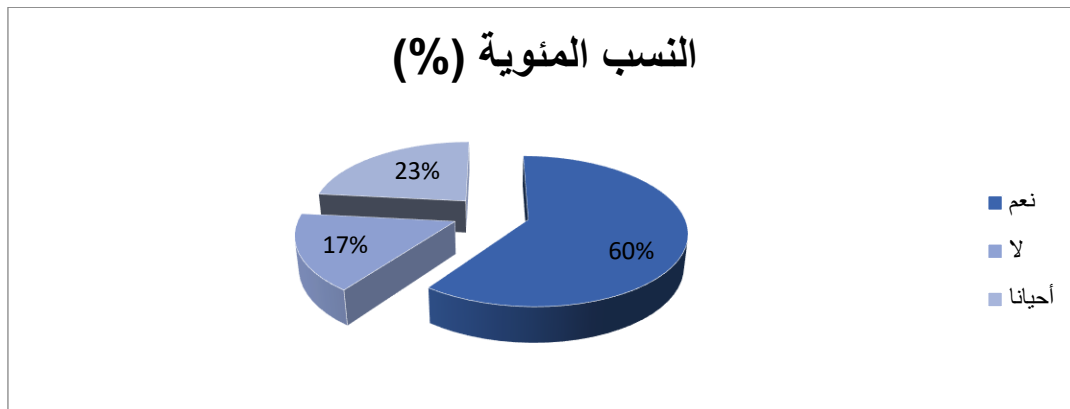
من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 93% يرون أن وجود محضر نفسي قبل المنافسة الرياضية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، في حين أن النسبة

الأقل والذين يمثلون 07% يرون أنه يساهم في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 48.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن وجود محضر نفسي قبل المنافسة الرياضية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

**السؤال الثالث:** هل تعتقد بأنه من الضروري أن يشرف المحضر النفسي أيضا على تدريباتهم قبل المنافسة؟

جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	60	18				
لا	17	05			02	دال
أحيانا	23	07	5.99	0.05		
المجموع	100	30	9.80			



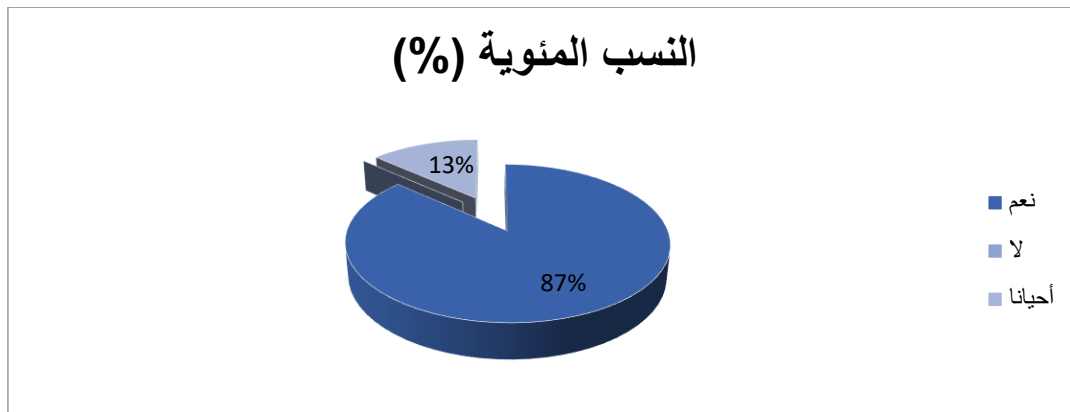
شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% يرون بأنه من الضروري أن يشرف المحاضر النفسي أيضا على تدريباتهم قبل المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون بأنه من الضروري أن يشرف المحاضر النفسي أيضا على تدريباتهم قبل المنافسة.

السؤال الرابع: هل تعتقد بأن الإعداد النفسي الذي يقدمه المحاضر يساهم في تحسين أدائهم الرياضي أثناء المنافسة؟

جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	87	26	39.20	0.05	02	دال
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	13	04	5.99	0.05	02	دال
المجموع	100	30	5.99	0.05	02	دال



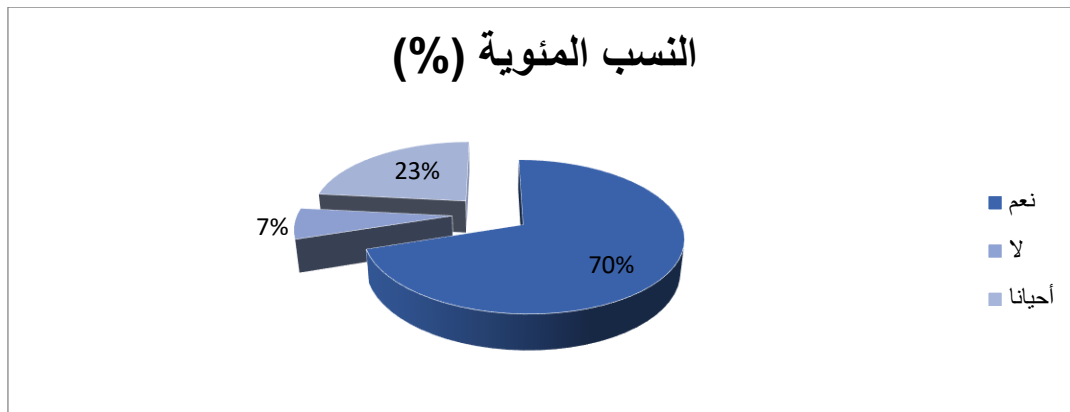
شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن الإعداد النفسي الذي يقدمه المحاضر يساهم في تحسين أدائهم الرياضي أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يرون أنه يساهم في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 39.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد النفسي الذي يقدمه المحاضر يساهم في تحسين أدائهم الرياضي أثناء المنافسة.

**السؤال الخامس:** هل ترى بأن اللاعبين قادرين على تجاوز مشاعر الإحباط في حالة الهزيمة بوجود محاضر نفسي؟

جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	70	21				
لا	07	02	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	23	07				
المجموع	100	30				



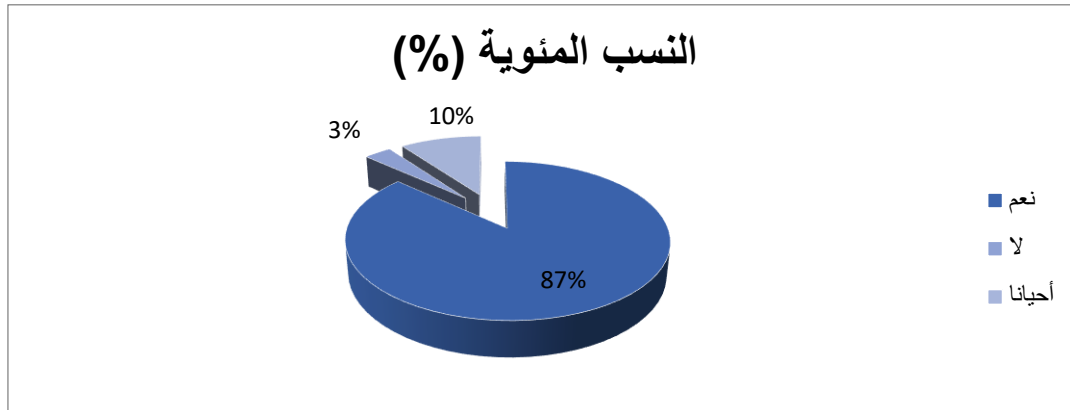
شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 70% يرون أن اللاعبين قادرين على تجاوز مشاعر الإحباط في حالة الهزيمة بوجود محضر نفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% لا يرون أنهم قادرين على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 19.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللاعبين قادرين على تجاوز مشاعر الإحباط في حالة الهزيمة بوجود محضر نفسي.

**السؤال السادس:** هل ترى بأن للمحضر النفسي أهمية في رفع دافعية الإنجاز اثناء المنافسة لدى اللاعبين؟

جدول رقم ...: يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	87	26	38.60	0.05	02	دال
لا	03	01	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	10	03	5.99	0.05	02	دال
المجموع	100	30	5.99	0.05	02	دال



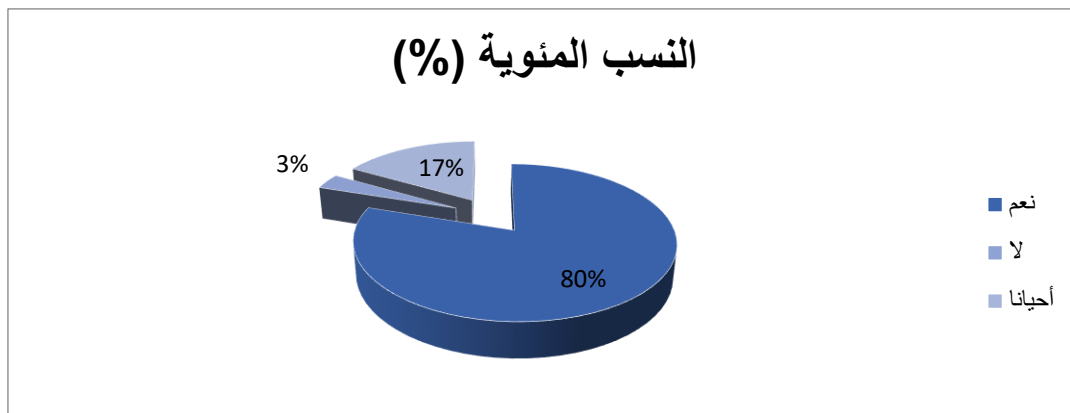
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم ... نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن للمحضر النفسي أهمية في رفع دافعية الإنجاز أثناء المنافسة لدى اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 38.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن للمحضر النفسي أهمية في رفع دافعية الإنجاز أثناء المنافسة لدى اللاعبين.

السؤال السابع: هل تعتقد بان التوجيه النفسي الذي يقدمه يعزز تطوير قدراتهم وإمكانياتهم؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	80	24				
لا	03	01	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	17	05				
المجموع	100	30				



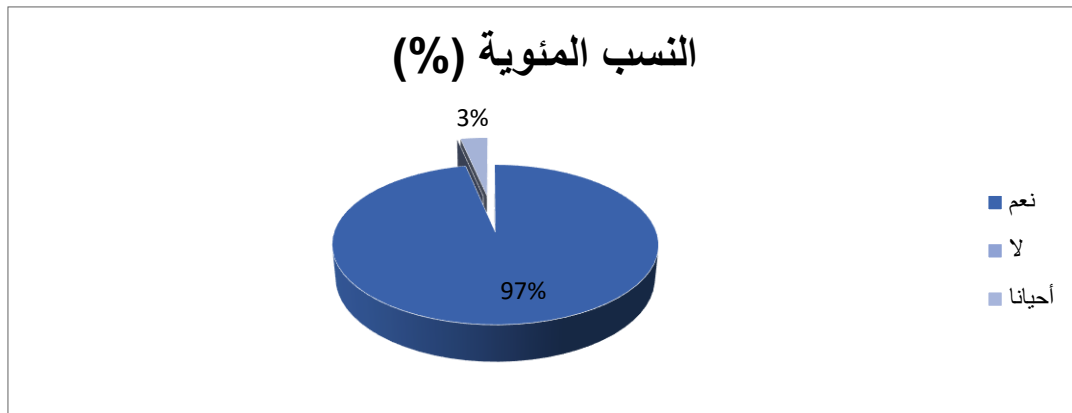
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن التوجيه النفسي الذي يقدمه يعزز تطوير قدراتهم وإمكانياتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 30.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التوجيه النفسي الذي يقدمه يعزز تطوير قدراتهم وإمكانياتهم.

السؤال الثامن: هل ترى أنه من الضروري تقديم الدعم النفسي للاعبين أثناء المنافسة؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	97	29	54.20	0.05	02	دال
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	03	01	5.99	0.05	02	دال
المجموع	100	30	5.99	0.05	02	دال



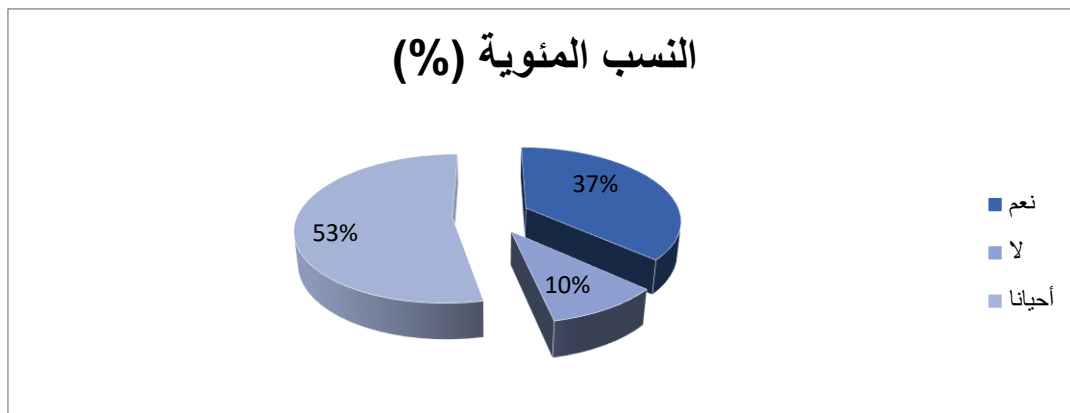
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% يرون أنه من الضروري تقديم الدعم النفسي للاعبين أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يرون أنه من الضروري القيام بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 54.20 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه من الضروري تقديم الدعم النفسي للاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع: هل تشعر بأن غياب المحاضر النفسي له اثارا سلبية على أدائهم؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة $\chi^2$		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار $\chi^2$
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	37	11				
لا	10	03	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	53	16				
المجموع	100	30				



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

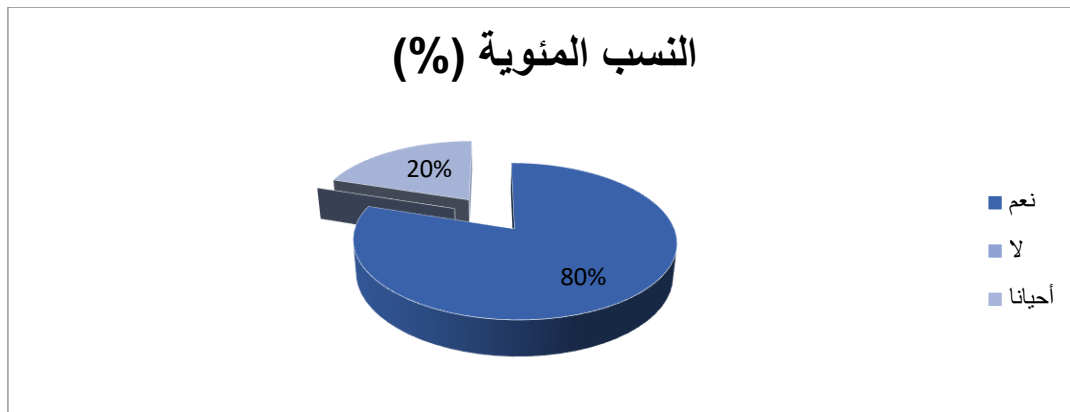


من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 53% يرون أن غياب المحضر النفسي له اثار سلبية في بعض الأحيان على أدائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 8.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن غياب المحضر النفسي له اثار سلبية في بعض الأحيان على أدائهم.

السؤال العاشر: هل تعتقد أن بإمكان المحضر النفسي خفض الضغط والتوتر قبل وأثناء وبعد المنافسة؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	80	24	31.20	0.05	02	دال
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	20	06	5.99	0.05	02	دال
المجموع	100	30	5.99	0.05	02	دال



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول

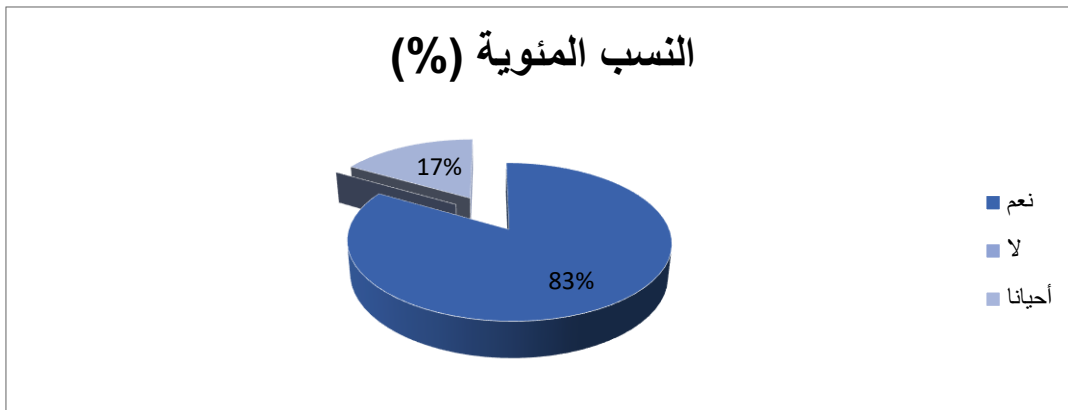
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن بإمكان المحضر النفسي خفض الضغط والتوتر قبل وأثناء وبعد المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% يرون أن له القدرة على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 31.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن بإمكان المحضر النفسي خفض الضغط والتوتر قبل وأثناء وبعد المنافسة.

المحور الثاني: للمحضر النفسي دور في تقليل السلوكيات العدوانية.

السؤال الأول: يمكن أن يتغير سلوك اللاعبين بوجود المحضر النفسي إلى الأحسن؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	83	25	35	0.05	02	دال
لا	00	00	35	0.05	02	دال
أحيانا	17	05	35	0.05	02	دال
المجموع	100	30	35	0.05	02	دال



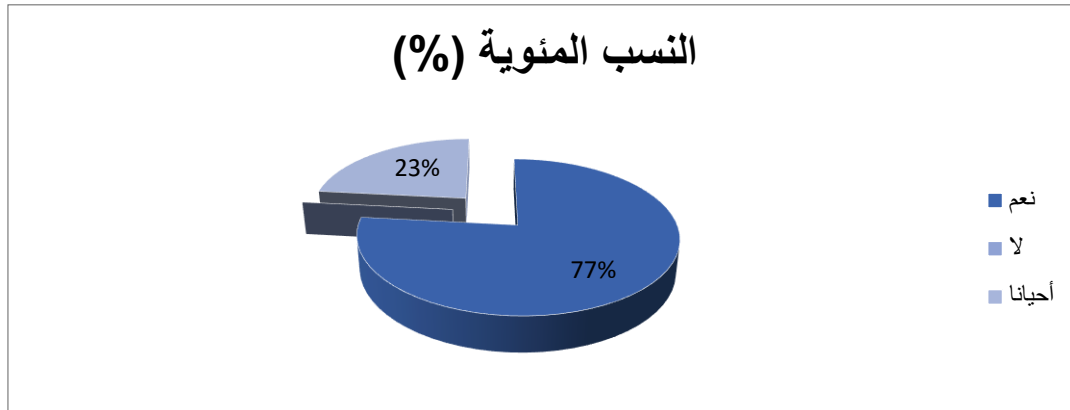
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 83% يرون أنه يمكن أن يتغير سلوك اللاعبين بوجود المحضر النفسي إلى الأحسن، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكن أن يتغير سلوك اللاعبين بوجود المحضر النفسي إلى الأحسن.

السؤال الثاني: هل يعتبر التفكير الإيجابي الذي يعززه المحضر النفسي ضروري لتجنب الصراع بين اللاعبين؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	77	23				
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	23	07				
المجموع	100	30				



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

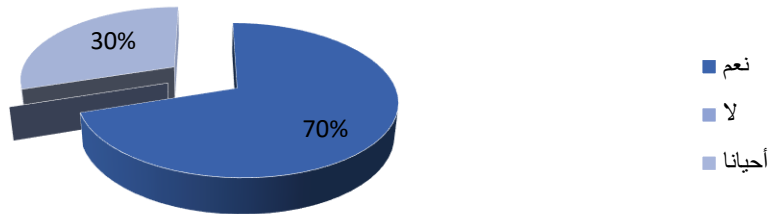
من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 77% يرون أن التفكير الإيجابي الذي يعززه المحضر النفسي ضروري لتجنب الصراع بين اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% يرون أنه ضروري في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 27.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التفكير الإيجابي الذي يعززه المحضر النفسي ضروري لتجنب الصراع بين اللاعبين.

السؤال الثالث: هل تعتقد دور المحضر في تعزيز التفكير الإيجابي لدى اللاعبين والاسترخاء يجنبهم السلوكيات العدوانية؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	70	21				
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	30	09				
المجموع	100	30				

النسب المئوية (%)



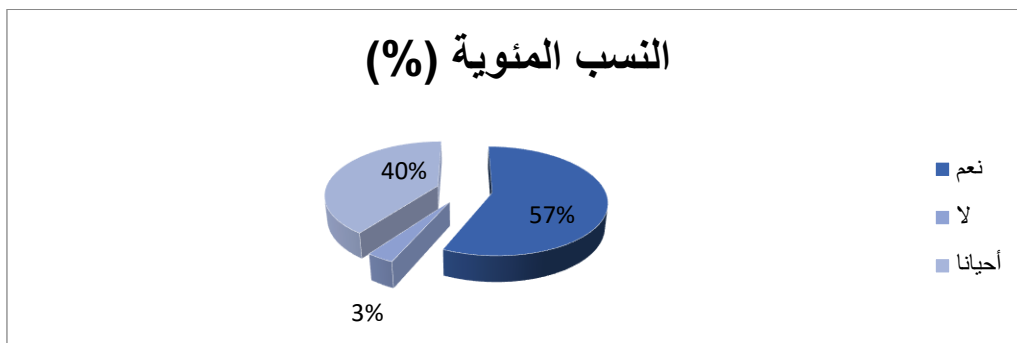
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 70% يرون أن دور المحاضر في تعزيز التفكير الإيجابي لدى اللاعبين والاسترخاء يجنبهم السلوكيات العدوانية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 30% يرون أنه يساهم في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 22.20 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن دور المحاضر في تعزيز التفكير الإيجابي لدى اللاعبين والاسترخاء يجنبهم السلوكيات العدوانية.

**السؤال الرابع:** هل ترى بأن وجود محاضر نفسي ضروري للتعبير عن المشاعر السلبية الداخلية للاعبين؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة $\chi^2$		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار $\chi^2$
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	57	17				
لا	03	01	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	40	12				
المجموع	100	30				



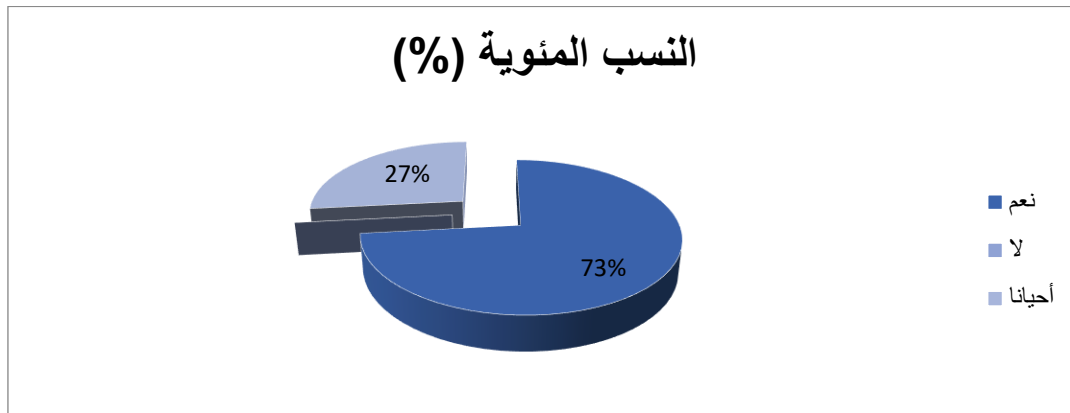
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 57% يرون أن وجود محضر نفسي ضروري للتعبير عن المشاعر السلبية الداخلية للاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 13.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن وجود محضر نفسي ضروري للتعبير عن المشاعر السلبية الداخلية للاعبين.

**السؤال الخامس:** هل تعتقد بان التعبير عن تلك المشاعر معه تساهم في تقليل نسبة حدوث سلوك عدواني من قبل اللاعبين؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	73	24.80	5.99	0.05	02	دال
لا	00					
أحيانا	08					
المجموع	100					



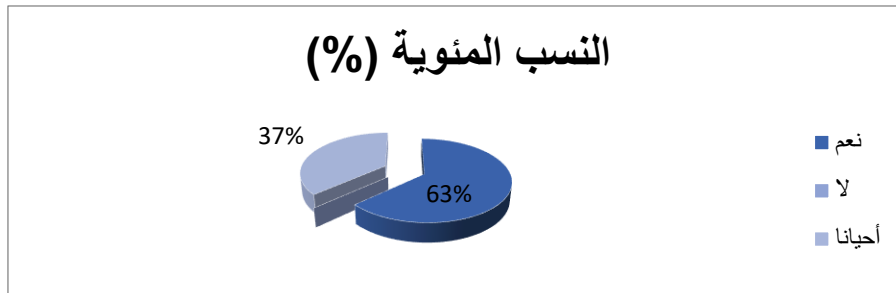
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 73% يرون أن التعبير عن تلك المشاعر مع محضر نفسي يساهم في تقليل نسبة حدوث سلوك عدواني من قبل اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يرون أنه يساهم في ذلك أحياناً، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 24.80 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التعبير عن تلك المشاعر مع محضر نفسي يساهم في تقليل نسبة حدوث سلوك عدواني من قبل اللاعبين.

السؤال السادس: هل ترى بأن المحضر النفسي له دور في التخفيف من الاستجابات الجارحة اللفظية والجسدية؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة $\chi^2$		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار $\chi^2$
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	63	19				
لا	00	00	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	37	11				
المجموع	100	30				



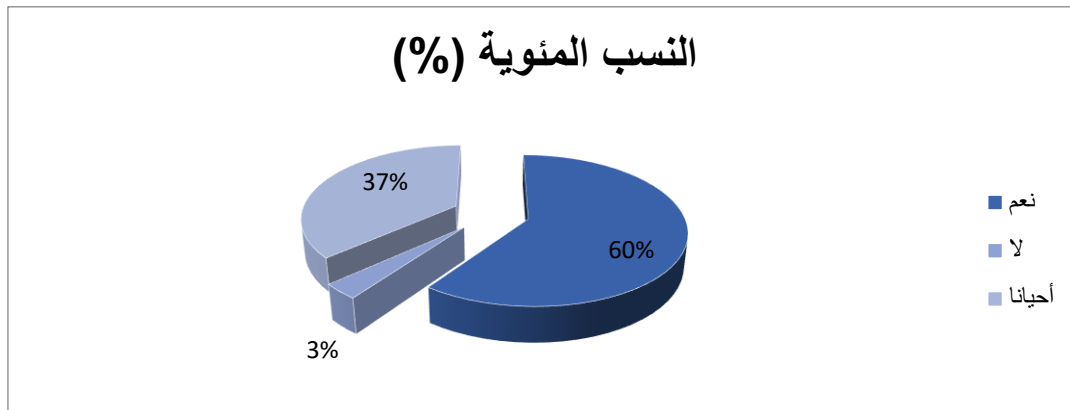
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 63% يرون أن المحضر النفسي له دور في التخفيف من الاستجابات الجارحة اللفظية والجسدية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 37% يرون أن له دورا في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن المحضر النفسي له دور في التخفيف من الاستجابات الجارحة اللفظية والجسدية.

**السؤال السابع:** هل تعتقد بأن تطوير استراتيجيات التحكم في الغضب والضغط بين اللاعبين من مهمة المحضر النفسي؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	60	18	60	0.05	02	دال
لا	03	01	03	0.05	02	دال
أحيانا	37	11	37	0.05	02	دال
المجموع	100	30	100	0.05	02	دال



شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

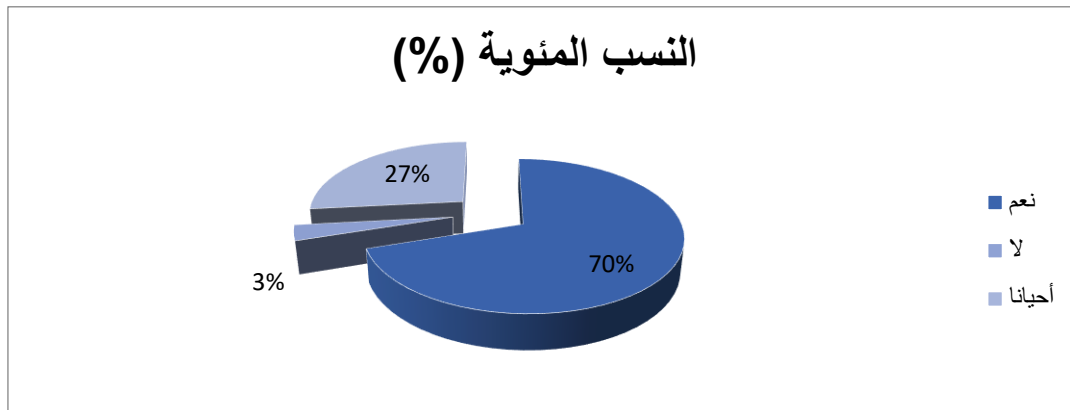


من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% يرون أن تطوير استراتيجيات التحكم في الغضب والضغط بين اللاعبين من مهمة المحضر النفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 14.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن تطوير استراتيجيات التحكم في الغضب والضغط بين اللاعبين من مهمة المحضر النفسي.

**السؤال الثامن:** هل تشعر بأنه من المهم تواجد محضر نفسي للسيطرة على التوترات الانفعالية السلبية بين اللاعبين؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	70	21				
لا	03	01	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	27	08				
المجموع	100	30				



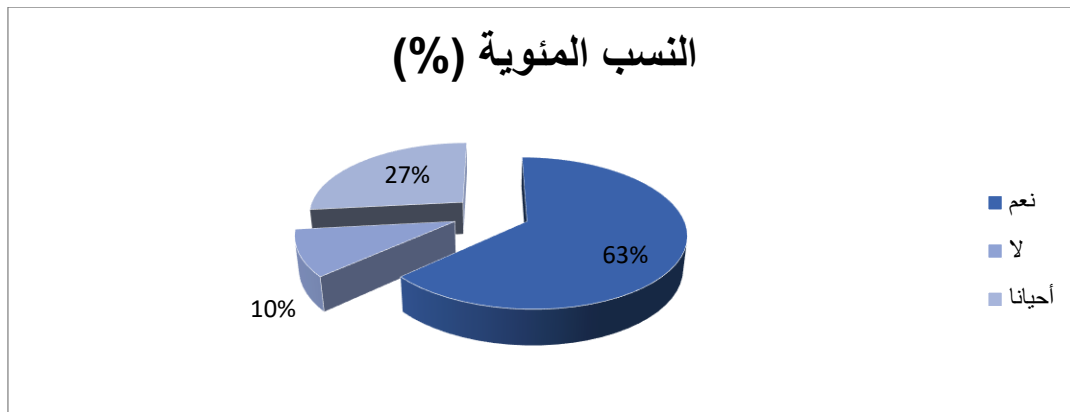
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 70% يشعرون بأنه من المهم تواجد محضر نفسي للسيطرة على التوترات الانفعالية السلبية بين اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 20.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يشعرون بأنه من المهم تواجد محضر نفسي للسيطرة على التوترات الانفعالية السلبية بين اللاعبين.

**السؤال التاسع:** هل تظن بأن اللاعبين يعانون من بعض السلوكيات العدوانية التي تستدعي محضر نفسي لتخفيفها؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	63	13.40	5.99	0.05	02	دال
لا	03					
أحياناً	08					
المجموع	100					



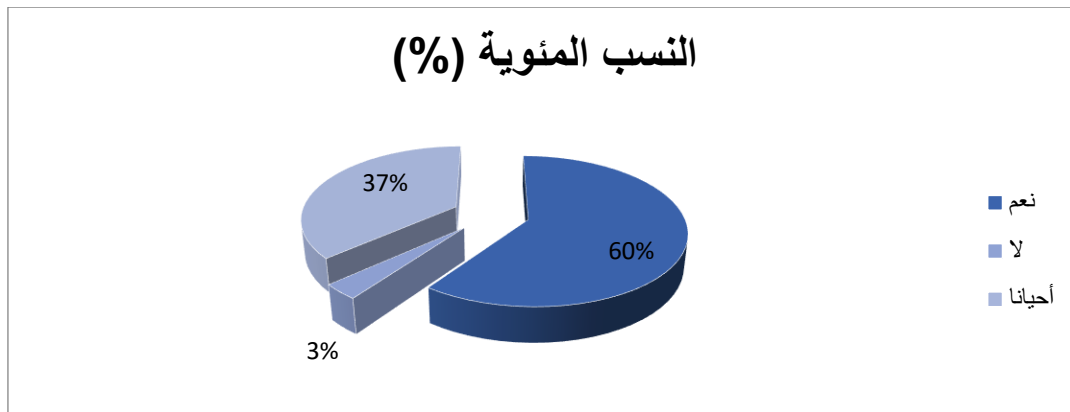
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 63% يرون أن اللاعبين يعانون من بعض السلوكيات العدوانية التي تستدعي محضر نفسي لتخفيفها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللاعبين يعانون من بعض السلوكيات العدوانية التي تستدعي محضر نفسي لتخفيفها.

السؤال العاشر: هل تساعد توجيهات المحضر النفسي اللاعبين في عدم الدخول في صراع مع الفريق الخصم؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	60	18				
لا	03	01	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	37	11				
المجموع	100	30				



شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% يرون أن توجيهات المحاضر النفسي للاعبين تساهم في عدم الدخول في صراع مع الفريق الخصم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون أنها تساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كاس<sup>2</sup> المحتسبة 14.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كاس<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن توجيهات المحاضر النفسي للاعبين تساهم في عدم الدخول في صراع مع الفريق الخصم.

## 2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

على ضوء النتائج المتحصل عليها ناقش الفرضيات التالية:

### 2-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى: للمحاضر النفسي دور في إدارة ضغوط

المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

من خلال تحليل النتائج المحور الأول في الجداول التي من بينها (رقم 6 و 8 و 9 و 10 و 12) تبين لنا من خلال المعالجة الإحصائية بان الفرضية قد تحققت أي ان للمحاضر النفسي دور في إدارة ضغوط المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (إبراهيم حجاج، 2019) تحت عنوان "تأثير الاختصاصي النفسي على نتائج فريق الكرة الطائرة". وخلصت الدراسة إلى أن وجود الاختصاصي النفسي داخل الفريق ينعكس إيجابياً على نتائج الفريق في المنافسات، حيث أصبح الجانب النفسي في المنافسات أمراً بالغ الأهمية لرفع قدرات وكفاءات اللاعبين خلال المنافسات الرياضية.

ككما اتفقت مع نتائج دراسة (اقرانيسي يوسف، 2022) تحت عنوان "دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم" أوصت الدراسة بضرورة دمج الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية في برامج التدريب الرياضي، وتعيين معدين ومرشدين نفسيين متخصصين للعمل مع اللاعبين. هذا الإجراء يهدف إلى تحقيق التوازن الشامل بين الجوانب البدنية والنفسية لتطوير اللاعبين بشكل متكامل، مما يساهم في تعزيز أدائهم وتحقيق النجاح في المجال الرياضي.

2-2- مناقشة الفرضيات على ضوء الفرضية الجزئية الثانية: للمحضر النفسي دور في إدارة السلوكيات العدوانية وخفضها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

من خلال تحليل النتائج المحور الثاني في الجداول التي من بينها (رقم 15 و 18 و 20 و 22) تبين لنا من خلال المعالجة الإحصائية بان الفرضية قد تحققت أي ان للمحضر النفسي دور في إدارة السلوكيات العدوانية وخفضها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (رفيق علوان، 2016) تحت عنوان " أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15. 17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر" التي اسفرت نتائجها انه لا بد ومن التركيز على تكوين مهنيين في علم النفس الرياضي، يتمكنون من التعامل بفعالية مع التحديات النفسية التي يواجهها اللاعبون، مما يساهم في تطوير قدراتهم في حل المشاكل النفسية المختلفة مثل الانفعالات العنيفة والقلق بفاعلية.

كما اتفقت مع دراسة كل من (شنوفي زينب، بن عكي محند اكلي، بن عكي أميرة، 2020) تحت عنوان " مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية دراسة ميدانية على مستوى بعض اندية رابطة ولاية باتنة لكرة القدم " أكابر' اسفرت النتائج الى ان عدم وجود محضر نفسي رياضي مختص وإهمال المدربين للجانب النفسي، ياثّر سلبيا على الجانب النفسي والانفعالي للاعبين وأوصى بضرورة إدماج محضر نفسي رياضي مختص في هذا المجال، نظراً للتدريب المكثف الذي يتلقاه والذي يتفوق على التدريب العام للمدربين، وذلك بهدف تعزيز أداء اللاعبين وتحسين نتائج الفرق.

### 3-الاستنتاجات

3-1-المحور الأول: المحضر النفسي دور في تقليل السلوكيات العدوانية

- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا أن فريقهم يمتلك محضرا نفسيا رياضيا يهتم بمشكلات اللاعبين النفسية وبصحتهم العقلية.
- عني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن وجود محضر نفسي قبل المنافسة الرياضية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون بأنه من الضروري أن يشرف المحاضر النفسي أيضا على تدريباتهم قبل المنافسة.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد النفسي الذي يقدمه المحاضر يساهم في تحسين أدائهم الرياضي أثناء المنافسة.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللاعبين قادرين على تجاوز مشاعر الإحباط في حالة الهزيمة بوجود محاضر نفسي.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن للمحاضر النفسي أهمية في رفع دافعية الإنجاز أثناء المنافسة لدى اللاعبين.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التوجيه النفسي الذي يقدمه يعزز تطوير قدراتهم وإمكانياتهم.
- يعني عني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه من الضروري تقديم الدعم النفسي للاعبين أثناء المنافسة.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن غياب المحاضر النفسي له اثار سلبية في بعض الأحيان على أدائهم.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن بإمكان المحاضر النفسي خفض الضغط والتوتر قبل وأثناء وبعد المنافسة.

### 3-2-المحور الثاني: للمحاضر النفسي دور في تقليل السلوكيات العدوانية.

- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكن أن يتغير سلوك اللاعبين بوجود المحاضر النفسي إلى الأحسن.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التفكير الإيجابي الذي يعززه المحاضر النفسي ضروري لتجنب الصراع بين اللاعبين.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن دور المحاضر في تعزيز التفكير الإيجابي لدى اللاعبين والاسترخاء يجنبهم السلوكيات العدوانية.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن وجود محاضر نفسي ضروري للتعبير عن المشاعر السلبية الداخلية للاعبين.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التعبير عن تلك المشاعر مع محاضر نفسي يساهم في تقليل نسبة حدوث سلوك عدواني من قبل اللاعبين.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن المحاضر النفسي له دور في التخفيف من الاستجابات الجارحة اللفظية والجسدية.

- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن تطوير استراتيجيات التحكم في الغضب والضغط بين اللاعبين من مهمة المحضر النفسي.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يشعرون بأنه من المهم تواجد محضر نفسي للسيطرة على التوترات الانفعالية السلبية بين اللاعبين.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللاعبين يعانون من بعض السلوكيات العدوانية التي تستدعي محضر نفسي لتخفيفها.
- يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن توجيهات المحضر النفسي للاعبين تساهم في عدم الدخول في صراع مع الفريق الخصم.

#### 4-التوصيات والاقتراحات

تعد الصحة النفسية للرياضيين، بما في ذلك لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية تحت 17 سنة، من الجوانب الأساسية التي تساهم في تحسين أدائهم الرياضي والمهني. هنا بعض التوصيات والاقتراحات لعنوان أهمية المحضر النفسي لهؤلاء اللاعبين:

- أهمية المحضر النفسي في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة"
- "التأثير النفسي على لاعبي كرة القدم الناشئين: دور الإعداد النفسي في الفئة العمرية تحت 17 سنة"
- "تعزيز الأداء النفسي للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة: الأساليب والاستراتيجيات"
- "دور الإعداد النفسي في تعزيز القدرات العقلية للاعبين كرة القدم الناشئين"
- "العوامل النفسية المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم الشباب تحت 17 سنة"

#### خلاصة عامة

تتطرق هذه الدراسة إلى أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة في تقليل الضغوط النفسية أثناء المنافسات الرياضية وإدارة السلوكيات العدوانية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعتها، حيث تم بناء استبيان وتوزيعه على عينة مكونة من 30 مدرباً لكرة القدم في مختلف أندية ولاية مستغانم. تم اختيار المدربين بشكل عشوائي من المجتمع الأصلي للدراسة،

مما أتاح فرصة للتحقق من دور الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي والحد من المشكلات السلوكية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

وأظهرت النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام الأساليب الإحصائية أن للإعداد النفسي تأثيراً إيجابياً واضحاً في إدارة الضغوط التي يواجهها اللاعبون خلال المنافسات الرياضية. يساعد الدعم النفسي المنتظم والموجه للاعبين على تحسين تركيزهم وأدائهم تحت الضغط، مما يقلل من مستويات التوتر والقلق التي قد تؤثر سلباً على أدائهم في المباريات، كما كشفت الدراسة عن دور الإعداد النفسي في إدارة السلوكيات العدوانية لدى اللاعبين فئة اقل من 17 سنة. من خلال التوجيه النفسي والتدريب على استراتيجيات التحكم في النفس، تمكن اللاعبون من تطوير أساليب أفضل للتعامل مع المشاعر السلبية والعدوانية، مما ساهم في تحسين الانضباط والسلوك داخل الملعب. تعكس هذه النتائج أهمية إدراج برامج الإعداد النفسي في تدريب الفرق الرياضية للفئات العمرية الصغيرة لتعزيز الأداء الشامل وتقليل المشكلات السلوكية.



# قائمة العراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية

### قائمة المراجع باللغة العربية

1. أبو بكر محمد مرسي. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. ط.1: مكتبة النهضة المصرية.
2. احمد السنان، و سيف الدين مرابط. (2019). المعايير المهارية والخططية المعتمدة في توجيه اللاعبين نحو مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم. جامعة جيجل: قسم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
3. احمد كرامة. (2015). محاضرات في النمو النفس الحركي. موجة لطلبة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة وهران.
4. احمد كرامة. (2021). محاضرات في كرة القدم، مستوى سنة الثالثة ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية. جامعة وهران.
5. ادريس بن رجم. (2021). محاضرات مقياس كرة القدم موجهة لطلبة سنى الاولى، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة مسيلة.
6. اسامة راتب. (2002). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. ط.2. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. اقزنايسي يوسف. (2022). دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة داسات انسانية اجتماعية. 03 (11).
9. السعيد مزروع. (2011). القلق في المجال الرياضي. بسكرة: قسم التربية البدنية والرياضية.
10. بلقاسم زموري. (2023). محاضرات في مقياس كرة القدم السنة الاولى : جذع مشترك. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة.
11. جوناثان ويلسون. (2011). تر: أحمد لطفي علي. تاريخ تكتيكات كرة القدم "الهرم المقلوب". ابو ظبي: هيئة ابو بي للثقافة والتراث.

12. حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. ط.1: دار المعارف.
13. حديوش العموري. (2020). محاضرات في كرة القدم، مقدمة لطلبة سنة ثالثة ليسانس، معهد العلوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3.
14. حسام الدين شريط. (2020). محاضرة تاريخ كرة القدم،. جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة.
15. حسن السيد ابو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. ط.1. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
16. حسن زكي محمد. (1997). المدرب الرياضي- اسس العمل في مهنة التدريب . الاسكندرية: منشأة المعارف.
17. خليل مخائيل عرض. (1997). مشكلات المراهق فى المدن والريف . القاهرة: دار المعارف.
18. د.ا. (07, 01, 2013). المدرب النفسي ومهمة التحضير النفسي، قسم رياضة. تم الاسترداد من المكتبة الرياضية الشاملة.
19. رضا صباح. (1991). كرة القدم للصفوف الثالثة. بغداد: دار الحكمة للنشر والطباعة.
20. رعدة حكمت الشريم. (2009). سيكولوجية المراهق. ط.1: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
21. سنوسي الرحمانى. (2018). انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية. المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3. (6) 11.
22. عبد الحق لحر، فيصل رشيد عباس ديلمي. (1997). كرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
23. عبد الرحمان عيساوي. (1980). سيكولوجية النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت . بيروت: دار النهضة.
24. عبد السلام الروبريني. (2021). دور التحضير النفسي في خفض سلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص تربية رياضية وبدنية، جامعة خميس مليانة.

25. عبد الغني الديدي. (1995). ظواهر المراهقة وخفاياها: التحليل النفسي. ط.1: دار الفكر اللبناني.
26. عبد الكريم بن عبد الواحد. (2017). تقنيات الاسترخاء المساعدة على خفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعبين كرة اليد. جامعة ورقلة، 186.
27. علي بن احمد الطريفي. (2019). قانون كرة القدم. فهرسة مكتبة الملك فهد للنشر.
28. علي فالح الهنداوي. (2002). علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة. ط.2: دار الكتاب الجامعي.
29. علي فهمي البيك. (2007). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية .
30. عياش فيصل الديلمي، و عبد الحق لحرمر. (1997). كرة القدم. المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية والرياضية. مستغام.
31. فرات جبار. (2001). تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية لكرة القدم. أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
32. قادر رسول. (1999). مستويات القلق التنافسي واثرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية. جامعة صلاح الدين.
33. كامل طه الويس. (1980). علم النفس الرياضي. العراق: كلية الرياضة جامعة بغداد.
34. محمد حسن علاوي. (1998). الإعداد النفسي في كرة اليد، (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
35. محمد حسن علاوي، و كمال الدين عبد الرحمن درويش. (1989). الإعداد النفسي في كرة اليد. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
36. محمد عادل خطاب. (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. بيروت: دار النشر العربية.
37. محمد ناصر الرياشي. (2018). التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أوسط العمر. جلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية / جامعة بابل.
38. محمود بديع. (2007). موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية، (ط1). عمان: دار حمورابي للنشر والتوزيع.

39. محمود حمودة. (1991). الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج", ط, 1 .  
القاهرة: الناشر المؤلف.

40. موقف مجيد المولي. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.

41. ميكائيل خليل عمونا. (2000). سيكولوجية الأمومة والطفولة والمراهقة. ط.1: دار  
الفكر العربي الإسكندرية.

42. نبيل السمالوطي، و محمد مصطفى زيدان. (1985). علم النفس التربوي. ط.2: دار  
الشروق.

43. نظام أبو حجلة. (1997). الطب النفسي الحديث. (ط.1) . مطبعة الصفدي.

44. وجدي صنفى. (1998). الأسر الاقليمية التدريب لرياضي لوجي. لقاهرة: دار الفكر.

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. saber hamrouni .(2015) .PSYCHOLOGIE DU SPORT.tunis.
2. umontpellier .(2020) .Fiche-de-Poste-Préparateur-Mental-  
copie .paris: Club de Handball Professionne

الملاحق



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



## ورقة تحكيم الاستبيان

مقدم ضمن متطلبات ليل شهادة ليسانس في تخصص تربية بدنية ورياضية

تحت عنوان

أهمية المحضر النفسي للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة  
(دراسة استطلاعية، أساتذة التربية البدنية والرياضية ثانويات ولاية مستغانم)

تحت إشراف: د. محمد زوف

من إعداد الطلبة: بلعالم مشيق بوعلام

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	عبد شامو بوسنة	تربية بدنية ورياضية	استاذ بتمريض	جامعة مستغانم
02	بوعصب	~	~	~
03	محمد حجار	تربية بدنية ورياضية	استاذ	جامعة مستغانم
04				

## استمارة جمع المعلومات خاصة ببحث علمي

تحية طيبة وبعد:

في اطار اعداد وتحرير مذكرة تخرج تحت عنوان أهمية المحضر النفسي للاعبين كرة القدم  
فئة اقل من 17 سنة موجه للمدربين

نرجوا منكم الإجابة على هذا الاستبيان من خلال وضع علامة (X) على الإجابة الأقرب إليكم، مع  
قراءة البنود جيدا وعدم نسيان أحد منها، نشكركم على المشاركة

### المعلومات الديموغرافية

1- السن:

- اقل من 30

- 30 سنة

- اكثر من 30 سنة

2- خبرة ميدانية

- اقل من 5 سنوات

- 5 سنوات

- اكثر من 5 سنوات

3- اسم نادي التي تدرب فيه

.....



النموذج الأول/ النسخة الاولى

محور الأول: للمحضر النفسي دور في المنافسات الرياضية

أحيانا	لا	نعم	البنود	
			هل يملك فريقكم محضر نفسي رياضي يهتم بمشكلات اللاعبين النفسية وبصحتهم العقلية؟	1
			هل تعتقد ان وجود محضر نفسي قبل المنافسة الرياضية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين؟	2
			هل تعتقد بانه من الضروري ان يشرف المحضر النفسي أيضا على تدريباتهم قبل المنافسة؟	3
			هل تعتقد بان الاعداد النفسي الذي يقدمه المحضر يساهم في تحسين أدائهم الرياضي اثناء المنافسة؟	4
			هل ترى بانك اللاعبين قادرين على تجاوز مشاعر الإحباط في حالة الهزيمة بوجود محضر نفسي؟	5
			هل ترى بان للمحضر النفسي أهمية في رفع دافعية الإنجاز اثناء المنافسة لدى اللاعبين؟	6
			هل تعتقد بان التوجيه النفسي الذي يقدمه يعزز تطوير قدراتهم وامكانياتهم؟	7
			هل ترى انه من الضروري تقديم الدعم النفسي للاعبين اثناء المنافسة؟	8
			هل تشعر بان غياب المحضر النفسي له اثارا سلبية على أدائهم؟	9

10 هل تعتقد ان بإمكان المحضر النفسي خفض الضغط والتوتر قبل واثناء وبعد المنافسة ؟

المحور الثاني: للمحضر النفسي دور في تقليل السلوكيات العدوانية

أحيانا	لا	نعم	البند	
			1 يمكن ان يتغير سلوك اللاعبين بوجود المحضر النفسي الى الاحسن؟	
			2 هل يعتبر التفكير الإيجابي الذي يعززه المحضر النفسي ضروري لتجنب الصراع بين اللاعبين؟	
			3 هل تعتقد دور المحضر في تعزيز التفكير الإيجابي لدى اللاعبين والاسترخاء يجنبهم السلوكيات العدوانية؟	
			4 هل ترى بان وجود محضر نفسي ضروري للتعبير عن المشاعر السلبية الداخلية للاعبين؟	
			5 هل تعتقد بان التعبير عن تلك المشاعر معه تساهم في تقليل نسبة حدوث سلوك عدواني من قبل اللاعبين؟	
			6 هل ترى بان المحضر النفسي له دور في التخفيف من الاستجابات الجارحة اللفظية والجسدية؟	
			7 هل تعتقد بان تطوير استراتيجيات التحكم في الغضب والضغط بين اللاعبين من مهمة المحضر النفسي؟	
			8 هل تشعر بانه من المهم تواجد محضر نفسي للسيطرة على التوترات الانفعالية السببية بين اللاعبين؟	

			هل تظن بان اللاعبين يعانون من بعض السلوكيات العدوانية التي تستدعي محضر نفسي لتخفيفها؟	9
			هل تساعد توجيهات المحضر النفسي للاعبين في عدم الدخول في صراع مع الفريق الخصم؟	10