

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التدريب الرياضي

عنوان البحث :

# المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة تحت 19 سنة

بحث وصفي تحليلي أجري على لاعبي بعض فرق الجهة الغربية

(جمعية وهران ، اتحاد بلعباس، وداد تلمسان)

تحت إشراف:

\*أ.د: بومسجد عبد القادر

إعداد الطالبان:

- مدوني محمد

- سايح طاهر

السنة الجامعية: 2013-2014

## \*إهداء\*

الحمد لله الذي أخرجنا من الظلمات إلى نور شمس و البحر من دلائل قدرته... البر و البحر من تسخيرها لطير مجده و الحور قدسه . . . و النحل في ظلاله بحمد و حمدا لولي التوفيق الذي توفيقه بإذنه، لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو ثمرة شجرة الإجتهاد والعمل، أهدي منتوج خمسة سنوات من الجهد الجامعي و ثمرة ثمانية عشر سنة من المشوار الدراسي.

إلى من أرضعتني الود و الإخلاص، و علمتني الصدق و حب الناس. إلى من إذا نطقه شفقتي باسمها إمتز قلبي ذمومها و إجلالا لها. إلى التي ذاتها المر و الحلو لهذائي، و تذاذلت عن أعظم حقوقها من أجل إرضائي. إلى من عرست في المثابرة و إتقان العمل، و علمتني ألا أفقد الأمل. إلى التي نبج قلبها نبج الجنان، و من تحب قدميها لنا الجنان "أمي الحبيبة راية العطف و الجنان"

إلى من تفاعل خيرا عند ولادتي، و راح يسجد لله و يدعو لإرتقائي و معزتي إلى من يقتر له عقلي بعظيم أعماله و نبيل صفاته، إلى الذي كان لي القدوة في كل كبيرة و صغيرة إلى من أفنى عمره في تربيتي، و كان أطيب ثمرة في فردوس حياتي إلى السراج الوهاج الذي أعبش على نوره حتى و إن فقدت البصيرة إلى من حملت اسمه رمزاً للشرف "أبي الغالي. شعلة الأفتداء و النصيحة"

إلى أخي وأخواتي وإلى كل أقاربي و إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.  
إلى كل اصدقائي وإلى كل من أحبه قلبي إلى زملاء الدراسة و العمل و إلى تلاميذ متوسطة عيماث ايدير.

إلى صديقي في المذكرة - طاهر - و إلى زملائي في دفعة التخرج

2014/2013

# \* إهداء \*

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع وأهدي ثمرة بصدي  
الدينبو بالصبر والتفاؤل والأمل كل من لي في الوجود "أمي" الغالية.

إلى الذي لبس ثوب التعب والبسنيثوب بالراحة والمنا والذي  
أنا ليدوماً طريقاً للمجد والمستقبلاً إلى "أبي" العزيز شفاه الله ورعاه.  
إلى إخواني وأخواتي وإلى كل أفراد عائلتي الكبيرة.

إلى جدي وجدتي وكل أخواي

إلى كل الأحباب والأصدقاء وإلى كل من يحمل لي في قلبه ذرة حبة.

إلى القدوة "حاكم بومدين - فيلالي زعيم"

إلى كل زملاء الدراسة والعمل وكل تلاميذ متوسطة بن عالم مخفي.

إلى صديقي في البحث "أمين".

إلى كل أصدقائي في الدراسة الجامعية.

إلى كل دفعة التخرج لسنة 2013-2014.

# شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي خلق الإنسان وعلمه ما لم يكن يعلم والحمد لله الذي جعل العلم نوراً والجهل ظلاماً والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وخاتم الأنبياء " محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

إلى وطننا الحبيب الغالي الجزائر

نتقدم بجزيل الشكر و العرفان و الإقرار بالجميل إلى إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية و على رأسهم السيد مدير المعهد .

كما نود أن نقدم شكرنا للأستاذ المشرف بومسجد عبد القادر الذي أثار طريقتنا وتابع إنجاز هذه المذكرة بكل إهتمام ومسؤولية ولم يبخل علينا بتقديم الكثير من المساعدات و الإمداد بالمعلومات و نحن نعتز له بأسمى معاني التقدير والاحترام.

كما نقدم شكرنا إلى الأستاذ الفاضل مقدس مولاي الذي أفادنا ببعض المعلومات، كما لايفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى رؤساء و مدربي أواسط فرق (إ. بلعباس - و. تلمسان - ج. وهران - ش. سفيزف) دون إستثناء الاعمين. كما نقدم شكرنا إلى الفريق الذي ساعدنا في إجراء الإختبارات البدنية والمهارية ( جافي يحيى - بلعالم كريم - حميدي - بن حميميدي). كما نقدم شكرنا وتقديرنا إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد.

مدوني محمد سايع طاهر

## المحتوى

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر و تقدير
	<b>قائمة المحتويات</b>
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
	<b>التعريف بالبحث</b>
1	1- مقدمة
2	2- المشكلة
3	3-الأهداف
4	4- الفرضيات
4	5- أهمية البحث
4	6- مصطلحات البحث
5	7- الدراسات المشابهة
6	<b>الباب الاول</b>
7	الدراسة النظرية
8	<b>لفصل الاول : خصائص المرحلة العمرية</b>
9	مدخل الباب الاول
10	تمهيد
11	1-1- مفهوم المراهقة
11	1-2- تحديد وتعريف فئة الأواسط
12	1-3- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (أقل من 19 سنة)
12	1-4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
12	1-4-1- النمو الجسمي

12	1-4-2- النمو الحركي
13	1-4-3- النمو العقلي
13	1-4-4- النمو النفسي
14	1-4-5- النمو الاجتماعي
14	1-4-6- النمو نفسياً اجتماعياً
15	1-4-7- النمو الانفعالي
16	1-4-8- النمو الديني
16	1-5- المرحلة العمرية 17-19 سنة في الممارسة الرياضية
16	1-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق
17	1-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق
18	1-8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق
18	1-8-1 الرياضة عند المراهق
18	1-8-2 دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
20	خاتمة
	<b>الفصل الثاني: المهارات النفسية</b>
21	تمهيد
22	2-1- المهارات النفسية
22	2-1-1- مفهوم المهارات النفسية
23	2-1-2- تدريب المهارات النفسية
24	2-1-3- أهمية تدريب المهارات النفسية
24	2-1-4- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية
26	2-1-5- مراحل تدريب المهارات النفسية
26	2-1-5-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية
26	2-1-5-2- مرحلة التعلم و الاكتساب
26	2-1-5-3- مرحلة الإتقان

26	1-2-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين
27	1-1-2-2- التصور العقلي
27	1-1-1-2-2- أنواع التصور العقلي
27	2-1-1-2-2- أهمية التصور العقلي
28	3-1-1-2-2- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور
28	4-1-1-2-2- مبادئ التصور العقلي
29	2-1-2-2- الإنتباه
30	1-2-1-2-2- أهمية الانتباه
30	2-2-1-2-2- أنواع الانتباه
31	3-2-1-2-2- العوامل المؤثرة في الانتباه
31	4-2-1-2-2- مشكلات تركيز الانتباه
32	3-1-2-2- الإسترخاء
32	1-3-1-2-2- أهمية الاسترخاء

33	2-2-1-3-2-أنواع الاسترخاء
34	2-2-1-4-الثقة بالنفس
34	2-2-1-4-1-أهمية الثقة بالنفس
34	2-2-1-4-2-أنواع الثقة بالنفس
35	2-2-1-4-3-فوائد الثقة بالنفس
35	2-3-دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية
37	خاتمة
	<b>الفصل الثالث: التفوق الرياضي في فاعلية كرة القدم</b>
38	تمهيد:
39	3-1-تعريف التفوق الرياضي
39	3-2-خصائص أنماط المتفوقين رياضيا
39	3-2-1-نمط لديه القدرة على الاسترجاع
39	3-2-2-نمط لديه القدرة على الفهم لكن أدائه لم يرقى بعد
40	3-2-3-نمط لديه القدرة على حل المشكلات
40	3-2-4-نمط لديه القدرة على الابتكار(إضفاء جديد على مهارات)
40	3-2-5-نمط رياضي ذوي مهارات مهارات متعددة
40	3-2-6-نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية
40	3-3-كرة القدم
41	3-3-1-تعريف كرة القدم
41	3-3-1-1-كرة القدم كلعبة
41	3-3-2-متطلبات كرة القدم
42	3-3-2-1-المتطلبات العامة للاعب كرة القدم
42	3-3-2-2-متطلبات لاعبي كرة القدم محسب مراكز اللعب
42	3-3-2-1-متطلبات لاعبي الدفاع
43	3-3-2-2-متطلبات لاعبي الوسط
43	3-3-2-3-متطلبات لاعبي الهجوم
43	3-3-2-4-حراسة المرمى



44	3-3-2-2-4-1 - المميزات الواجب توفرها في حارس المرمى
44	3-3-2-3 - المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة
45	3-3-2-4 - المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة
45	3-3-2-4-1 - تعريف المهارة الحركية
45	3-3-2-4-1-1 - المهارات الأساسية بدون كرة
45	3-3-2-4-1-1-1 - الجري وتغيير الاتجاه
45	3-3-2-4-1-2 - الوثب لضرب الكرة
46	3-3-2-4-1-3 - الخداع والتمويه بالجسم
46	3-3-2-4-1-4 - وقفة لاعب الدفاع
46	3-3-2-4-2 - المهارات الأساسية بالكرة
46	3-3-2-4-2-1 - السيطرة على الكرة
47	3-3-2-4-2-2 - مهارة ضرب الكرة بالقدم:
47	3-3-2-4-2-3 - مهارة تمرير الكرة
48	3-3-2-4-2-4 - مهارة ضرب الكرة بالرأس
48	3-3-2-4-2-5 - مهارة المراوغة
48	3-3-2-4-2-5-1 - شروط المراوغة
49	3-3-2-5 - المتطلبات النفسية
49	3-3-2-5-1 - التركيز
49	3-3-2-5-2 - الإنتباه
49	3-3-2-5-3 - التصور العقلي
49	3-3-2-5-4 - الثقة بالنفس
50	3-3-2-5-5 - الإسترخاء
51	خاتمة
52	- خلاصة الباب الاول
	<b>الباب الثاني: الدراسة التطبيقية</b>
	<b>الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية</b>

53	مدخل الباب .
54	تمهيد
55	1-1- منهج البحث:
55	1-2- مجتمع و عينة البحث
56	1-3- مجالات البحث
57	1-4- متغيرات البحث
57	1-4-1- الضبط الاجرائي لتغيرات البحث
58	1-5- أدوات البحث
58	1-5-1- تحليل المادة
58	1-5-2- الإختبارات البدنية و المهارية
63	1-5-3- الأستبيان
63	1-3-5-1- مواصفات الاستبيان
64	1-3-5-2- الأسس العلمية للاستبيان
65	1-6- الدراسة الإحصائية
66	1-7- صعوبات البحث
	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج. استنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات و الاقتراحات
67	2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج. استنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات و الإقتراحات
67	2-1- عرض و تحليل نتائج استمارة المدربين
100	2-2- عرض و تحليل نتائج مقياس استخبار المهارات النفسية للاعبين
111	3- إستنتاجات
112	4- مناقشة الفرضيات
112	4-1- الخلاصة العامة
113	4-2- الإقتراحات
	4-3- المصادر و المراجع
	4-4- الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
58	أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية.	01
64	أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للإستبيان.	02
65	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس المهارات النفسية للاعبي كرة القدم المحترفة للقسم الثاني فئة أقل من 19 سنة قيد الدراسة (ن=10).	03
67	تكرار الإجابات للمدربين حول الاستعداد النفسي للاعبين لبذل أقصى جهد قبل البطولة.	04
68	تكرار الإجابات للمدربين حول تفضيل اللاعبين دائما اداء المباريات التي تتميز بالضغط و الصعوبة.	05
69	تكرار الإجابات للمدربين حول قيام اللاعبين دائما بتشجيع أنفسهم على الأداء.	06
69	تكرار الإجابات للمدربين حول بدل اللاعبين أقصى جهدهم أثناء التدريب على المهارات.	07
70	تكرار الإجابات للمدربين حول تحقيق اللاعبين أفضل النتائج عند الأداء بأقصى	08
71	تكرار الإجابات للمدربين حول تدرب اللاعبين باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق.	09
72	يمثل قيم المحور الأول حول دافعية الانجاز الرياضي.	10
73	تكرار الاجابات للمدربين حول تحكم اللاعبين في تركيز انتباههم اثناء المباراة بسهولة	11
73	تسجيل تكرار الاجابات للمدربين حول قلة تركيز انتباه اللاعبين عند فشل احد الزملاء في هدف محقق.	12
74	تكرار الاجابات للمدربين حول صعوبة استعادة تركيز انتباه اللاعبين إذا سجل.	13
75	تكرار الإجابات للمدربين حول التركيز اللاعبين بشكل ايجابي عند أداء المباريات الصعبة.	14
75	تكرار الإجابات للمدربين حول انتباه اللاعبين لتعليمات المدرب عندما تصعب المباراة.	15
76	تكرار الإجابات للمدربين حول الضوضاء على تركيز انتباه اللاعبين أثناء المباريات.	16
77	تكرار الإجابات للمدربين حول احتفاظ اللاعبين بتركيزهم طوال فترة المباريات بسهولة.	17
77	تكرار الإجابات للمدربين حول قلة تركيز انتباه اللاعبين عند اداء المباريات الصعبة.	18
78	تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تركيز الانتباه من اول البطولة لآخرها.	19
79	يمثل قيم المحور الثاني حول تركيز الإنتباه.	20
80	تكرار الإجابات للمدربين حول إمكانية اللاعب رؤية نفسه يؤدي مهارة معينة في أي مباراة	21

	بوضوح داخله.	
80	تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات.	22
81	تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعبين استرجاع المهارة في التدريبات بسهولة.	23
82	تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها	24
82	تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليه.	25
83	تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله.	26
84	تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله.	27
85	تكرار الإجابات للمدربين حول إستطاعة اللاعب تخيل أدائه بنفسه بعد انتهاء البطولة.	28
85	يمثل قيم المحور الثالث حول قدرة التصور العقلي.	29
86	تكرار الإجابات للمدربين حول وجود صعوبة للاعبين في الاحساس بالثقة عند ادائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيري.	30
87	تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين في ادائهم أثناء البطولة.	31
87	تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين في انفسهم من الفوز في البطولة.	32
88	تكرار الإجابات للمدربين حول ان ثقة اللاعبين قبل المباريات تشجعهم على الاداء الجيد.	33
89	بعد كل هزيمة من مباراة أنفسهم في ثقة اللاعبين تكرار الإجابات للمدربين حول تنذبذ لأخرى.	34
89	تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين من قدراتهم على الفوز في المباريات الصعبة.	35
90	يمثل قيم المحور الرابع حول قدرة الثقة بالنفس.	36
91	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور.	37
92	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي.	38
94	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية تركيز الإنتباه.	39
95	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس.	40
96	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي	41

	للمهارة النفسية.	
97	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية التصور العقلي.	42
99	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي.	43
100	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية تركيز الإنتباه.	44
101	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس.	45
102	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارات النفسية.	46

### قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
--------	-------	-------

91	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على التصور	1
93	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة دافعية الانجاز الرياضي	2
94	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه	3
95	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة الثقة بالنفس	4
96	ترتيب المهارات النفسية عند اللاعبين المتفوقين	5
98	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على التصور	6
99	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة دافعية الانجاز الرياضي	7
100	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه	8
101	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة الثقة بالنفس	9
103	نسبة التقييم العالي للمهارات النفسية للاعبين الغير متفوقين	10

## 1- مقدمة:

يتوقف تقدم و تطور أداء اللاعبين في كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية و الإنسانية و التي تساهم في تطوير اللياقة البدنية و الوظيفية و التي بدورها تعمل على تنمية و تحسين المهارات الحركية و القدرات الحظرية.

كما تعد الفئة العمرية من (17-19) سنة مرحلة مراهقة وفيها يقع اللاعب الناشئ تحت طائلة من التغييرات. وإن هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة. فهي مرحلة تغير كلي و شامل، وتشمل تغييرات كبيرة و سريعة في كافة مجالات النمو الجسمي و النفسي و الاجتماعي كما أنها تستحوذ على اهتمام كثير من الناس، كما تمم الناشئين أنفسهم. هذا و تعدكرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاعصيتها في العالم بصفة عامة و في الجزائر بصفة خاصة، و اكتسبت شعبية و جمهوراً كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، و لضمنا استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها و أملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث و التخطيط بطرق مبتكرة و تنمية المهارات و تطويرها و كذلك تطوير طرق وأساليب اللعب، و كذلك العمل على الحفاظ على القدرات البدنية و تنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ويقول: "مفتي إبراهيم  
إن التدرج في كرة القدم يعتبر وسيلة و ليس غاية و هي عملية تربوية حظرية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول إلى اللاعبين الأرق بالمس تويات الرياضة من خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية و الوظيفية و الفنية و النفسية و الذهنية. (مفتي، 1994، ص 86)

وإن الوصول للتفوق بحد ذاته يعبر أن الرياضيين محثوثون للأداء الجيد بسبب امتلاكهم للمهارات أو المواصفات البدنية. و التفوق الرياضي تحددها أربعة محاور أساسية هي " الجانب البدني، و الجانب المهاري، و الجانب الحظرية، و الجانب النفسي". و يتوقف التفوق على مدى استفادة اللاعبين من الجانب النفسي على نحو



لا يقل عن الاستفادة من الجوانب الثلاثة المذكورة. فالجانب النفسي يساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

وتمثل المهارات النفسية أهمية كبيرة في إعداد اللاعبين ويشير العريشمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي الاسترخاء. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز.

ويرى "أسامة راتب" أن المهارات النفسية هي برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع.

## 2- المشكلة:

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العليا في كرة القدم سهلة المنال وذلك لأن المستوى الرياضي الآن قد وصل إلى مراحل متقدمة ليس من السهل تحقيقها وبالطرائق الاعتيادية التقليدية للعملية التدريبية، خاصة في تدريب وتكوين الناشئين الذين هم في مرحلة تغيرات كبيرة وسريعة في كافة مجالات النمو البدني و العقلي كما هم عرضة للمشاكل والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهياكل الاجتماعية والأسرة والنوادي وكالات المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة وهذا ما ينعكس سلباً على قدرتهم على وضع أهداف محددة و ومدى تفوقهم مستقبلاً. والفرد الذي يظهر سلوكاً في المجالات العقلية والمعرفية يتفوق كثيراً أقرانه الآخرين، مما يستدعي تدخلات لإثراء وتنمية هذه القدرات للوصول في النهاية إلى تحقيق أقصى حد ممكن في تفجير طاقاتهم وقدراته لكن حتى وإن كان المتفوق والموهوب متأكد من تحقيق النجاح، فإن الحظ السيئ قد يقلب الموازين بالكامل نتيجة للظروف والمشاكل المحيطة به و المؤثرة على أدائه.

كما إن حدة المنافسة في مباريات كرة القدم تحتم توفر مجموعة من الصفات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حتى يتمكن من مسايرة و تنمية خصوصيات المنافسة و اللعب الحديث، و تجمع هذه الصفات الأساسية بين الجانب البدني والمهاري و الخططي و الفني بالإضافة إلى مجموعة من الصفات النفسية

الإدارية و هي صفات مرتبطة ببعضها البعض و يستلزم تطويرها وفق برامج متقنة و مضبوطة تتلاءم مع قدرات و إمكانيات كل لاعب و في ذلك يرى طه إسماعيل و آخرون ( 1989 ) أن هناك ارتباطاً قوياً بين جوانب الأداء في كرة القدم سواء كانت من النواحي البدنية أو الخططية أو المهارية، إذ لم يعد هناك مجالاً للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية.

في حين أن الجانب النفسي لا يقل أهمية عن النواحي البدنية و المهارية، إذ من الواجب إعداد اللاعب من الناحية النفسية ولهذا تعد المهارات النفسية من المحددات المهمة للأداء الرياضي ولقد اتفق العديد من الباحثين أن تطوير المهارات النفسية يرتبط بعدد من المتغيرات منها الأداء والتعرض للإجابة واستمرار اللاعب في الاداء، وفي هذا المعنى يتضح أن برامج تدريب المهارات النفسية تعد جزءاً رئيساً ومهماً لبرنامج التدريب الرياضي. لكن الواقع في ميدان كرة القدم حالياً أصبح معاكساً تماماً ما ينبغي أن يكون عليه واستناداً في ذلك على الزيارات الميدانية على مستوى بعض الأندية بين لنا أن عملية إعداد ناشئي كرة القدم من الناحية النفسية تبقى عشوائية وناقصة عند البعض الآخر وهذا ما ينعكس بالضعف

في الوصول لمستوى التفوق؟

و من هذه الإشكالية جاءت التساؤلات التالية :

- ما هي المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والخبراء؟
- ما هي المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة لأفراد العينة محل البحث؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والغير متفوقين في الاختبارات المطبقة بالنسبة لأفراد مجال عينة البحث؟

### 3-الأهداف:

- معرفة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والمختصين.
- تحديد المتفوقين رياضياً من أفراد العينة محل البحث

- تحديد المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين.

- الكشف عن طبيعة الفروق مستوى المهارات النفسية الموجودة بين المتفوقين والغير متفوقين.

#### 4- الفرضيات:

- توجد مهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والخبراء هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

- المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين هي دافعية الانجاز الرياضي - التصور العقلي - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والغير متفوقين في الاختبارات المطبقة بالنسبة لأفراد مجال عينة البحث.

#### 5- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التعرف على كل من المهارات النفسية التي تحدد التفوق الرياضي لدى لاعبي فئة تحت 19 سنة في كرة القدم لبعض أندية الجهة الغربية، والتعرف على مدى تطور أو تدهور هذه القابلية والوقوف على نقاط القوة والضعف، ووضع حلول واقتراحات من خلال الدراسة الإحصائية.

#### 6- مصطلحات البحث:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنها المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي يقديع الفهم الصحيح لهذا البحث.

#### أ - المهارات النفسية:

ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

- ويعرفها البعض بأنها هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

- كما تعرف أيضا بأنها عمليات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق المران والتدريب كالمهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية، كما أنها تحتاج في تطبيقها إلى تدريب جيد وخبرة نظرية وعلمية غير عادية تساعد في الوصول إلى أعلى درجة من إتقانها.

### ب - التفوق الرياضي:

التفوق الرياضي هو شكل من أشكال التفوق لا بد أن يكون لدى أفراده من التكوين العام(الشامل) ما يؤهله لذلك.

### ج - فئة تحت 19 سنة:

- وتعني فئة الأواسط أو اللاعبين الأقل من 19 (17- 19) سنة.

- ونعني بها اللاعبون المولودون بين سنة 1995-1996

### 7- الدراسات المشابهة:

1-7- دراسة سعيد نزار سعيد (2011): رسالة الماجستير

المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

### -أهداف البحث:

- التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي.

- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد تفوق لاعبي كرة اليد

### -فرضا البحث:

1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية والتفوق الرياضي والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد.

2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد.

### -منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

### عينة البحث:

اختار الباحث عينة تتكون من 84 لاعب من لاعبي كرة اليد من أندية (أربيل - سيروان - كتيوان - سولاف - طوز - سليمانية) الرياضية المشاركة في الدوري الممتاز بإقليم كوردستان (العراق).

### -أدوات البحث:

الإستبيان.

المقابلة الشخصية.

المصادر والمراجع بالعربية والاجنبية.

-أهم نتيجة:

المهارات النفسية جميعها وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط.

-أهم توصية:

الإسترشاد بأهمية المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

7-2-دراسة قبلي عبدالقادر-بقال بريكسي(2012):مذكرة الليسانس في التدريب الرياضي

تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة فئة أقل من 19 سنة.

-أهداف البحث:

-تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U19 .

-دراسة مقارنة للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U19 بين مراكز اللعب (الدفاع/الوسط/الهجوم).

-فرضا البحث:

-هناك مهارات نفسية مميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U19.

-عدم وجود فروق في التميز بالمهارات النفسية بين مراكز اللعب (دفاع-وسط-هجوم) لدى لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U19.

-منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج المسحي.

-عينة البحث:

تمثلت في 84 لاعب كرة قدم صنف U19 موزعين على أربع فرق هي:

\*فريق ترجي مستغانم . . . . . 19 لاعب.

\*فريق وداد تلمسان . . . . . 15 لاعب .

\*فريق شبيبة الساورة . . . . . 25 لاعب.

\*فريق مولودية سعيدة . . . . . 25 لاعب.

#### -أدوات البحث:

الاستبيان

الوسائل الاحصائية

#### -أهم نتيجة:

تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U19 التي كانت على الترتيب التالي :

1-الثقة بالنفس .

2-القدرة على التصور .

3-القدرة على الاسترخاء .

4-تركيز الانتباه.

#### -أهم توصية:

الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح و تحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي.

#### التعليق و النقد للدراسات المشابهة :

مما سبق عرضه من دراسات مشاهمة لاحظنا إتفاق الباحثين على أهمية المهارات النفسية في التدريب الرياضي تبلغ قدرا لا يقل عن أهمية عن الإعداد البدني و المهاري في مختلف الرياضات و هذا طبعا من أجل التفوق في الأداء الرياضي و تحسينه لتحقيق الفوز و الإنجاز الجيد .

كما أن الباحثون قد توافقت استنتاجاتهم حول أهمية المهارات النفسية التي حددوها وتمثلت في:

-القدرة على التصور .

-القدرة على تركيز الانتباه.

-الثقة بالنفس.

-القدرة على مواجهة القلق.

-القدرة على الاسترخاء .

-دافعية الإنجاز الرياضي .

و هو ما توافق مع دراستنا التي قمنا بإجرائها على لاعبي كرة القدم لفئة تحت 19 سنة خاصة في مهارات(القدرة على التصور-القدرة على تركيز الإنتباه-الثقة بالنفس-دافعية الإنجاز الرياضي).

## مدخل الباب:

تطرقنا في هذا الباب إلى ثلاث فصول بحيث تطرقنا في الفصل الأول إلى خصائص المرحلة العمرية أما في الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى المهارات النفسية، و تطرقنا في الفصل الثالث إلى التفوق الرياضي في فاعلية كرة القدم معتمدين في ذلك على بعض المراجع كالكتب، ، مذكرات تخرج سابقة و كان لكل فصل تمهيد و خاتمة.



## تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

## 1-1- تعريف المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: ”رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم“. وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980 ص 242).

اصطلاحا: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسميا، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (فؤاد، 1977، ص 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن "كلمة المراهقة « Adolescence » مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleser » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي". (فهيم، 1991، ص 27).

## 1-2- تحديد وتعريف فئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-19) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها. إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

## 1-3- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (أقل من 19 سنة):

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، و كذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار

طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (17-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمرحلة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 14/13 إلى 18/17 سنة أما البنين من 15/14 إلى 19/18 سنة".

#### 1-4-4-1-4-1 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

##### 1-4-4-1-1-1 النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن **03 كغ** في السنة و **29 سم** بالنسبة للتطول. ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته، وإذا لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. (الحافظ، 1990، ص 48).

##### 1-4-4-1-2-1 النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتالية التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي "Motor Development Acadimy" التي قدمت النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع Réaction Time " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة. (زهران)

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتشبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. (علاوي، 1992، ص 149).

### 1-4-3- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة ويظهر سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل لممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهُو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدامه الاستنتاج والإستدلال. (الحافظ، 1990، صفحة 69).

### 1-4-4- النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaude، 1999، صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات

الجسيمة التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمرهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

#### **1-4-5- النمو الاجتماعي:**

تميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المرهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المرهق و توجه سلوكه، فالمرهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المرهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

#### **1-4-6- النمو النفسي الاجتماعي: يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمرهق بالبيئة الاجتماعية و**

الأسرية التي يعيش فيها بما تحويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المرهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المرهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المرهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المرهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المرهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم . و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المرهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المرهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له

فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين. (Bee, 2003، الصفحات 278-293).

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به.

**1-4-7- النمو الانفعالي:** يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بمحبة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

**\* الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

- **الإعاقة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

- **الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بجرمانه من بعض حقوقه.

- **الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمرهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي و يظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسدية

الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي.

**1-4-8- النمو الديني:** يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغبي، 2001، صفحة 410) للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

#### **1-5- المرحلة العمرية 17-19 سنة في الممارسة الرياضية:**

كما ذكرنا سابقا أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 17-19 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان " (فرح، 1998، صفحة 94).

#### **1-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:**

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالاتي:

- تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.

- استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.

- تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ

والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

- تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (بسيوني، 1992، صفحة

56).

## 1-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع ، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العالمة "جونز Jonz"، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكييف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم ، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسماة شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد "جونز" ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الحد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح" لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

## 1-8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

### 1-8-1 الرياضة عند المراهق:



في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الإهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

### 1-8-2- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (عاقر، 1986، الاعداد النفسي للرياضيين، صفحة 87).

#### • الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجماز... الخ.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

#### • الدوافع الغير المباشرة:

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناضج كلياً، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجياً، وكذا عقلياً تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولاً وحجماً، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظراً لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (عاقر، 1986، الاعداد النفسي للرياضيين، صفحة 88).

## خاتمة

إن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدراً كبيراً من الإهتمام، فهي مرحلة الإنشاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الإجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة

للإنحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الإعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الإلتحاق بصفوف الأمم الحضرية.

## تمهيد:

تعد المهارات النفسية من المحددات المهمة للأداء الرياضي ولقد اتفق العديد من الباحثين أن تطوير المهارات النفسية يرتبط بعدد من المتغيرات كاستمرار اللاعب في الأداء .

وإن التدريب على المهارات النفسية يعد من أهم العمليات النفسية في المجال الرياضي ويجب ان يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، و إن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العليا .

## 2-1-1- المهارات النفسية :

### 2-1-1- مفهوم المهارات النفسية :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب . فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات و تدرّب عليها لدرجة الإتقان . و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها .

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب . كما أن المهارات النفسية يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية .

و في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية PSYCHOLOGIE SKILLS TRAINING (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي MENTAL TRAINING و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي . (علاوي، 2002، صفحة 192)

إن تدريب المهارات النفسية هو عبارة عن برامج تربوية و تعليمية منظمة و مقننة تهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب و إتقان المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

كما أن التدرّب عليها يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب . و في بعض الأحيان تكون هي الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي .

### 2-1-2- تدريب المهارات النفسية :

مر مسمى التدريب العقلي (تدريب المهارات النفسية ) بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي. وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت "scakett". و تعدل بعد ذلك بواسطة موريسيت "morrisset" إلى التدريب المطلق. ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بييري "perry" ثم استمر إلى أن عدله إيجسترون "egstron" إلى التصور العقلي. ثم تغير إلى الاسترجاع المطلق بواسطة كورين "corbin" و شاع استخدام الممارسة العقلية و أخيرا إلى التدريب العقلي mental training

و استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في السلوك الفرد سواء العقلي أو البدني. إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة. و التدريب المنتظم للمهارات العقلية و الإبتحاهات و الإستراتيجيات التي تبنى على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

و نستعرض في هذا المجال أهم التعريفات :

- روشال "roshall" إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه.
- مورجان "morgan" إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم .
- سنجر "singer" تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .
- هارا "harre" جزء مكمل من التدريب الرياضي .
- أونشتال "unestahle" تدريب متتابع طويل المدى للإبتحاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين . الوصول إلى المستويات الرياضية العالية و تطوير الصحة العامة .

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي . و البعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له . و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها . و الآخر ركز على عملية التعليم و تغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و التابع و الانتظام في التدريب على المهارات النفسية و ينظر إلى بعد هام هو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام (شمعون، 2001، ص 30-31).

## 2-1-3- أهمية تدريب المهارات النفسية :

من الأهمية أن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع أهداف واقعية و تركيز الانتباه هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (شمعون، 1996، ص 166)

و يتفق راتب على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع. (راتب، 2000، صفحة 95)

كما أن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ المهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم و يفسد هذا التأزر و التوافق الجسمي و العضلي و لا يعززه (جاء، 2004، كرة القدم، الصفحات 60-61).

و حسب علاوي أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية . (علاوي، 2002، المهارات النفسية في كرة القدم، صفحة 198).

إن أهمية التدريب المهارات النفسية تتركز على ما يلي :

• رؤية عناصر النجاح.

• زيادة التحفيز.

• إتقان المهارات الحركية .

• التألف .

• التركيز . (بدوي، 1998، صفحة 146).

2-1-4- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية : (علاوي، 2002، ص 202-204)

و تتجلى في ما يلي :

- نقص المعارف و المعلومات : لدى المدربين الذين يجهلون طرق تعليم و إكساب و تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية : هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين انه لا يتوفر الوقت للاعب من اجل التدريب على المهارات النفسية و هذا لانشغاله بالتدريب على تحسين القدرات البدنية و الحركية و الخططية .
- النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب : و هذا لاعتقاد بعض المدربين بأنه يستحيل على اللاعب اكتساب المهارة النفسية و فعلها إلا إذا كانت فطرية .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية : و هذا حين استخدام الطرق و الأساليب التي لا تبنى على أسس علمية كما يلي :

-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.

-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

-تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع.

-تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى .

- عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي .
- عدم المعرفة بطرق و أساليب الإعداد النفسي . (راتب، 2004، صفحة 105).

## 2-1-5- مراحل تدريب المهارات النفسية :

حسب علاوي أن هناك ثلاث مراحل أساسية لتدريب المهارات النفسية و هي :

## 2-1-5-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية :



تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

و في ضوء ذلك فان الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكتساب اللاعبين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية و التطبيقية التي توضح تأثير و فائدة هذه المهارات النفسية .

### **2-1-5-2- مرحلة التعلم و الإكتساب :**

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يتمكن اللاعب من تقليد هذه النماذج و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .

### **2-1-5-3- مرحلة الإتقان:**

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يمكن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية . (علاوي، 2002، الصفحات 205-206).

### **2-2-1- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين :**

#### **2-2-1-1- التصور العقلي :**

هو لب عملية التفكير الناجح و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و يبدأ بالأجزاء ثم الكلليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة التصور (الضمد، 2000، صفحة 197).

#### **2-2-1-1-1- أنواع التصور العقلي:**

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي و هم شبه متفقون على هذه الأنواع :

-**التصور الخارجي** : هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل أداء حركي يقوم به الفرد و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا. (علاوي، 2002، صفحة 250).

-**التصور الداخلي** : يتميز بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية و يساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و انه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه بنفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة في تنفيذ المهارة المستخدمة . (راتب أ.، 1995، صفحة 18).

-**عدم التصور**: و يعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء داخلي أو خارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط و يمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية و لكن يمكن ممارسة الإحساس الحركي فقط . (شمعون، 1996، صفحة 228).

## 2-2-1-1-2- أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و المنافسات .

- تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسة .

- المساهمة في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف .

- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد في الثقة بالنفس. (شمعون، 1996، صفحة 222).

كما يضيف راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

-تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.

-السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب.

-ملهسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح.

-مواجهة الألم و الإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء . (راتب، 2004، الصفحات 135-136).

## 2-2-1-1-3-التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :

حسب سوبي أن التغيرات التي تؤثر في التصور العقلي هي :

-الفروق الفردية في القدرة على التصور .

-طبيعة التصور.

-طبيعة نتائج التصور سلبية أم ايجابية.

-الاسترخاء بحيث الجمع بينهما أفضل من التصور فقط. (subi, 1988, pp. 227-230)

## 2-2-1-1-4-مبادئ التصور العقلي :

حسب شمعون يتوقف استخدام التصور على مجموعة من المبادئ هي :

-التصور العقلي للأداء و نتائجه : وهو تصور الاداء و النتائج الموائية له.

-الانتباه إلى التفاصيل : كلما زاد التركيز و اتضحت التفاصيل كان التصور أكثر فاعلية في التأثير على الأداء.

-التركيز على الايجابيات : وهذا لدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة للارتقاء بالمستوى.

-التصور العقلي للمهارة ككل : وهو تصور المهارة في إطارها الكلي و ليس التركيز على جزء منها .

-التصور العقلي قبل الأداء : وهو استرجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء .

-التصور العقلي بنفس سرعة الأداء : وهو تزامن التصور العقلي و الأداء بنفس السرعة إلا أن بعض اللاعبين يكون التصور أسرع من الأداء لديهم .

-التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت : يحقق التصور العقلي في فترة وجيزة نتائج إيجابية و يجب ذلك صعوبات المحافظة على التركيز. (شمعون، 1996، الصفحات 225-226).

## 2-2-1-2- الإنتباه :

هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من اجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي و في التدريب الرياضي و في مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب و في ملاحظة المنافس أثناء المباريات و فهم تحركه و أهدافه. (فوزي، 2006، صفحة 213).

كما أن الانتباه عملية عقلية معرفية توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (علاوي، 2002، صفحة 274).

كما قال شمعون أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (شمعون، 1996). وعرفه عنان بأنه توجه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق و الحدة نحو بعض المثيرات (عنان، 1995، صفحة 220).

## 2-2-1-2- أهمية الإنتباه :

يشير محمد إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي :

-هو الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم و التدريب و المنافسة .

- كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية  
الإنفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي .

-تزداد الحاجة إلى الانتباه لحظة الشعور بالتعب لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية (محمد،  
2005، الصفحات 146-147).

**2-2-1-2-2-أنواع الإنتباه:** يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

**-سعة الإنتباه :** و ترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها و الذي ينقسم إلى :

\* الانتباه الواسع .

\* الانتباه الضيق .

**-اتجاه الإنتباه :** و يرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب و شعوره أو خارجيا على

الأحداث في البيئة المحيطة و الذي ينقسم إلى :

\* الإنتباه الداخلي .

\* الإنتباه الخارجي .

و على ذلك فان الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الإنتباه هي :

-طريقة الإنتباه الداخلي الواسع .

-طريقة الإنتباه الخارجي الواسع .

-طريقة الإنتباه الداخلي الضيق .

-طريقة الإنتباه الخارجي الضيق (شمعون م.، 1996، الصفحات 260-265).

**2-2-1-2-3-العوامل المؤثرة في الإنتباه :**

و تنقسم العوامل المؤثرة في عملية الانتباه إلى عوامل خارجية و عوامل داخلية

العوامل الداخلية المؤثرة في الإنتباه هي :

-الخصائص المميزة للحواس.

-مستوى الاستثارة أو التنشيط .

-السمات الشخصية .

-مستوى التعلم الحركي .

-توقع المثيرات .

العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه هي :

-كمية و صعوبة المعلومات .

-الضغوط الخارجية .

-الوقت المطلوب لتركيز الانتباه (علاوي، 2002، الصفحات 275-277).

## 2-2-1-2-4-مشكلات تركيز الإنتباه :

من المشكلات التي تسبب عدم التركيز الانتباه للاعبين ما يلي :

-الإنشغال بالأحداث الماضية : و هي عدم قدرة اللاعب على النسيان للسلبيات التي حدثت معه.

-الإنشغال بالأحداث المستقبلية : و هو انشغال النشء الرياضي في التفكير في النتائج المستقبلية من حيث نتيجة المباراة - الإصابات ...الخ.

-الإنشغال بالكثير من المثيرات : و هو احد الجوانب التي تزيد في صعوبة الحفاظ على التركيز بوجود مصادر تشتيت الانتباه .

-صدمة الإنتباه : تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة.

**2-2-1-3-الإسترخاء:** هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية . (شمعون م.، 1996، صفحة 168).

كما انه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر (زكي، 1992، صفحة 345). بينما يقول راش انه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم في انفعالاته (NACH, 1985, p. 39).

كما يقدم راتب نقلا عن سويني مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد (راتب ا.، 2004، صفحة 123).

### **2-2-1-3-أهمية الإسترخاء:**

إن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية.

- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .

- العودة إلى نقطة الاتزان .

- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمباراة .

- إزالة التوتر من المجموعات العضلية المحددة أثناء المنافسات (شمعون م.، 2001، صفحة 161).

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .

يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و لتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفعال (الراتب، 2004، صفحة 124).

### **2-2-1-3-أنواع الإسترخاء :**

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما :

-الإسترخاء العضلي : يتضمن الاسترخاء العضلي عدة أنواع تشترك في هدف واحد هو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة .

-الإسترخاء العقلي : و يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و من ثم التوتر العقلي و يرى البعض إمكانية أن يسبق الاسترخاء العقلي الاسترخاء العضلي و هو اختلاف في الترتيب فقط (محمد، 2005، صفحة 125).

و يتفق اغلب العلماء على تقسيم الاسترخاء العقلي إلى :

-الإستجابة للإسترخاء : وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون من كلية الطب جامعة هارفارد و استمد هذا من المبادئ الأساسية للتأمل و يمكن القول أن استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه و زيادة النشاط (شمعون م،، 1996، صفحة 204).

-التحكم في النفس : و هي التحكم في طريقة الشهيق و الزفير أثناء أداء المهارة و جعل التنفس يكون أكثر انسيابية و لا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء (شمعون م،، 1996، صفحة 206).

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء و أكثر تأثيرا في التحكم في التوتر و القلق حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة و القلق حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق و غير منتظم و قصير (محمد، 2005، صفحة 126).

-الإسترخاء المعرفي : و هو ثلاث أنواع :

\* إيقاف الأفكار: و يكون هذا التوقف مطلبا حين تتواجد أفكار سلبية لتشتيت تدفق الدافع السلبي.

\* التفكير المنطقي: و هو الطريقة الفعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و هذا من خلال مناقشة الأفكار كأسلوب تعليمي (محمد، 2005، صفحة 127).

\* الحديث الذاتي الايجابي : و هو تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستثارة و على اللاعب



تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية ايجابية لإستبدالها مع العبارات السلبية (شمعون م.، 1996، صفحة 214).

**2-2-1-4- الثقة بالنفس :** إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط .وذلك شيء غير صحيح . إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح . و الأكثر أهمية الإعتقاد في إمكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب .فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء (راتب أ.، 2000، صفحة 299) .

**2-2-1-4-1- أهمية الثقة بالنفس :** تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه .إن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات و نبذل الجهد الكبير لحمايتها . و يلاحظ أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربون غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

**2-2-1-4-2- أنواع الثقة بالنفس :** يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس و الأداء في ضوء فهم منحى يو المقلوب في الشكل الموالي . حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى . حيث أن زيادة في الثقة تؤدي إلى نقص و ضعف في الأداء .

**-الثقة المثلى في النفس :** و هي الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها .

**-ضعف الثقة في النفس :** و هو امتلاك القدرات البدنية لأداء النجاح إلا انه الإصابة بفقدان .  
الثقة أو ضعفها خاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات تجعل الرياضي متردد في الأداء .

-الثقة الزائفة : و هي زيادة الثقة عن القدرات الفعلية مما يؤدي إلى ضعف في الأداء و هبوط مستواه .

## 2-2-1-4-3- فوائد الثقة بالنفس :

حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح. فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي :

-الانفعالات الايجابية . - التركيز . - الأهداف . - الجهد . - إستراتيجية اللعب . -الطلاقة النفسية (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية، 2000، الصفحات 299-305) .

## 2-3- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية :

يساهم التدريب النفسي في اكتساب و تعليم المهارات الحركية عن طريق ما يلي :

-الإمداد بالمعلومات عن الأداء : يقدم التدريب النفسي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء و يساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي و الممارسة الفعالة و يتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية و التي تركز على الأداء و ليس على العائد منه و بشكل عام فان المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء و المواقف التنافسية .

-وضع الأهداف : يساهم التدريب النفسي عن طريق التدريب الدافعي و برمجة الأهداف القصيرة و الطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة و برمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .

-تقديم الخبرة الايجابية : يقدم التدريب النفسي الخبرة في المرحلة التمهيديّة المبكرة من التعلم عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة و يجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة و لكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة ولا يجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط و الفشل على المتعة.

-نماذج الأداء : يساهم التدريب النفسي في تقديم نموذج سليم للمتعلم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج حيث أن نماذج الأداء تعمل على الإمداد بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة

في المهارة الحركية .

-التشجيع على الابتكار : يساهم التدريب النفسي في التشجيع على الابتكار الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي و قواعد و لوائح الأنشطة و الخصائص المميزة للمتعلم .

-توفير جو التدريب الأمثل : فبعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة و الجوانب الإدراكية المرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب حيث يساعد التدريب النفسي في تكامل عناصر التدريب مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية . (شمعون م.، 2001، الصفحات 322-330).

## خاتمة:

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالوصفة السحرية إنما هو عبارة عن برامج مقننة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء و رفع مستوى اللاعب إذ أنه يمكن للاعب أن يتصف بميزة عن باقي اللاعبين الذين لا يمارسون هذا التدريب النفسي الذي يكون في معظم الأحيان هو الفضل في النجاح و التفوق الرياضي.

## تمهيد:

إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه من أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه هذا المجال الذي اتخذه موضع إحترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين.

### 3-1- تعريف التفوق الرياضي:

إن التفوق عند "تاننبام" هي حالة إستعداد أو قابلية الفرد لتكوين الأفكار والأعمال للوصول إلى تحقيق الإنجاز وتحسين الحياة البشرية عقلياً وأخلاقياً ومادياً ووجدانياً وإجتماعياً وجمالياً ( تاننبام, 1986م ص3). ويؤكد أن هذا التعريف واعد للأجيال المتعاقبة حيث أنه يشتمل على:

\*التحديد لمجالات الموهبة.

\*تحديد المحكات وهي الإنجاز للأعمال في الجوانب المذكورة.

\*التركيز للتعرف على الجوانب التنموية للموهبة من خلال مراحل النمو، وظهور الإستعداد لدى الأطفال وفي عمر مبكر.

#### • المتفوق رياضياً:

هو ذلك الفرد أو الشخص الذي وصل إلى مستوى معين في أدائه،الذي استطاع أن يحقق من خلال ما لديه من طاقات رياضية،وظيفية ونفسية وعقلية وصحية ممتازة وهذا ما لم يستطع آخرون تحقيقه لافتقادهم لهذه الطاقات.

والمتفوقون رياضياً هم هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة من أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد،والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.

### 3-2- خصائص أنماط المتفوقين رياضياً:

#### 3-2-1- نمط لديه القدرة على الاسترجاع: ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين يستطيعون

استعاب ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف معلومات كثيرة عن تلك المهارات،ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه،واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد العاديين في نفس المرحلة السنوية.

#### 3-2-2- نمط لديه القدرة على الفهم لكن أدائه لم يرقى بعد: ويشمل هذا النمط أولئك الذين يسهل

عليهم فهم مايقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات عنها،كما لديهم القدرة على إدراك

العلاقات بين مفردات المهارة أو خصائصها المختلفة، وعلى الوصول إلى الأداء المناسب، ولكن بعد فترة من النمط الآخر، كذلك لا يعتمدون كالنمط السابق على الآلية في الأداء ، إلا بعد إنقضاء فترة.

**3-2-3- نمط لديه القدرة على حل المشكلات:** يشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام ماتعلموه وتدريبوا عليه، وكذلك ماوصلو إليه من معلومات في مجال أداء المهارة أو المهارات المختلفة واستغلالها لحل مختلف المشكلات في المواقف التي يصادفونها أو يكونون فيها.

**3-2-4- نمط لديه القدرة على الابتكار (إضفاء جديد على مهارات):** ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام قدراتهم البدنية الخاصة أو الفسيولوجية أو النفسية... إلخ، وكذلك الحافز على ابتكار مهارات أو حركات جديدة خاصة بهم وتسمى بأسمائهم مأيؤهلهم لتقديم إضافات في بعض الألعاب أو الرياضات مثل الجمباز وألعاب القوى والأكروبات، والرقص على الجليد.

**3-2-5- نمط رياضي ذوي مهارات مهارات متعددة:** ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات أخرى بجانب مهارات النشاط التخصصي أو اللعبة، كاستخدام مهارات مركبة، أو مهارات حسن التصرف... إلخ، وغير ذلك من تلك المهارات.

**3-2-6- نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية:** ويشمل أولئك الذين يمتازون عن غيرهم في قدرته على التعامل مع الآخرين، واكتساب احترامهم وتقديرهم، واحتلال مراكز قيادية بينهم، وهذا النمط يمكن أن نجده لدى هؤلاء ممارسي الألعاب الجماعية.

### **3-3- كرة القدم:**

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها، ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج والتحضير فيها وأصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصة بهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من اجل الترويح وفي أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام

وتنظم لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق من كل أنحاء العالم.

### 3-3-1- تعريف كرة القدم: رومي جميل(1986)

كرة القدم " foot ball " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) مايسمى عندهم " بالرقي " أو كرة القدم الأمريكية المعروفة و التي سنتحدث عنها فتسمى " soccer "

### 3-3-1-1- كرة القدم كلعبة:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من ( 11 ) لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة ( 04 ) حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى , يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف مرمى خصمه ليكون هو الفائز, ويتم تحريك الكرة بالقدم ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء ,

وتدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة في كل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف للعقوبة.

### 3-3-2- متطلبات كرة القدم :

### 3-3-2-1- المتطلبات العامة للاعبي كرة القدم :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين ( 20 ) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة 1972م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على



الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الإتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث ( 03 ) نقاط، والفريق المتعادل على نقطة ( 01 ) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

واليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها إتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (مختار، 1997، صفحة 187، 188).

### 3-3-2-2-2- متطلبات لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب :

#### 3-3-2-2-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهر القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لخلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (محمود، 1995، صفحة 32).

#### 3-3-2-2-2- متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناءً على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هي تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الإنحراف في لعب المثلثات الدفاعية. ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبين الوسط كالتالي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديد والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم)

- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

### **3-3-2-2-3-3 - متطلبات لاعبي الهجوم:**

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين.

- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

\* مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

\* خلق مساحة فارغة في الجناح.

\* فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

\* المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن. (المولي، 1999، صفحة 179)

### **3-3-2-2-4-3 - حراسة المرمى:** يختلف الدور الذي يلعبه حارس المرمى عن بقية أدوار اللاعبين داخل

الملعب نظراً لإختلاف طبيعة المهارات الأساسية التي يؤديها حارس المرمى، ومنها مسك الكرة بيديه داخل

منطقة الجزاء، والدفاع عن مرماه بمنع الفريق المنافس من إحراز الأهداف.

ويعتبر حارس المرمى هو اللاعب الذي يقوم بالدور الدفاعي، الخط الأخير للفريق، وإذا كان يمكن إصلاح وعلاج عيوب الأداء المهاري والخططي لجميع خطوط لاعبي الفريق، فإنه من الصعب إصلاح أخطاء حارس المرمى لأن خطأه يكلف الفريق هدف في مرماه. ونظراً لأهمية مركز حراسة المرمى فإن أغلب فرق المنتخبات القومية والأندية قد خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمى والإرتقاء بمستواهم الفني نظراً لخصوصية وطبيعة الأداء المهاري والفني لهذا المركز الحساس في الفريق، ولنجاح حارس المرمى في أداء مهمته داخل الملعب يجب أن يكون اختياره على أساس في سليم مع تمتعه ببعض الصفات الجسمية والبدنية والنفسية المميزة.

### **3-3-2-2-4-1- المميزات الواجب توفرها في حارس المرمى:**

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع حماية مرماه بامتياز:

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة.
- أن يمتاز بالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس.
- أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع والإدراك والتوقيت السليم.
- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي.
- أن يتمتع بقدر كبير من الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة والقدرة.
- أن يكون طويل القامة ويتراوح طوله ما بين (175-185)سم على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (70-80) كغ .
- أن يكون ملماً وفهماً بكافة الخطط الدفاعية والهجومية.
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل باقي زملائه في الفريق. (عبد، 2002، صفحة 194، 203).

### **3-3-2-3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:**

يلعب العامل البدني في كرة القدم دوراً مهماً وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

- **الهواية:** تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منعدجا آخر.

-التعليم أو التدريب : يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص المعمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم.

### 3-3-2-4- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

#### 3-3-2-4-1-تعريف المهارة الحركية:

تعرف المهارات في كرة القدم بأنها" : كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه بالكرة أو بدونها." وتتقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة.

### 3-3-2-4-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة : يطلق عليها اسم المهارات البدنية

#### 3-3-2-4-1-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو

يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة .علما أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى(88دقيقة) بدون كرة يجري في كل الاتجاهات، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 73).

ويقول " بطرس رزق الله "حول هذه المهارة أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم، ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذ الأمان يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم.

### 3-3-2-4-1-1-2- الوثب لضرب الكرة :أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا

مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الإقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا، وإن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

-الوثب للوصول إلى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.

-الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب.(رزق الله، 1994).

**3-3-2-4-1-1-3- الخداع والتمويه بالجسم:** من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبوا الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك إلى الجهة الأخرى مجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

**3-3-2-4-1-1-4- وقفة لاعب الدفاع:** لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة وبسرعة وخفة جيدة ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطراً إلى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) متباعد القدمين قليلا مع إنشاء خفيف في الركبتين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويشي الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة. وخلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذي يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

**3-3-2-4-2-1-2- المهارات الأساسية بالكرة:** وتتفرع المهارات بالكرة إلى ما يلي:

**3-3-2-4-2-1-1- السيطرة على الكرة:** يقول "حنفي مختار": "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه. ونرجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها بشكل أفضل. فاللعب السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة الموقفة حتما من الفريق مما يتطلب جهدا كبيرا من أفراد يستحوذون عليها مرة أخرى كي يبدؤوا هجوما جديدا. (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 75).

**3-3-2-4-1-2-2-2- مهارة ضرب الكرة بالقدم:** يقول "حنفي محمود مختار": "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات إستخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التمرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة" (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 88).

أما "بطرس رزق الله" فيقول: "تعتبر مهارة ضرب الكرة أهم المهارات جميعا لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالبا ما تُؤدى هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس" (رزق الله، 1994، صفحة 131).

### **3-3-2-4-1-2-3-3 مهارة تمرير الكرة:**

إن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الإنسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأخطر نتيجة.

ويقول "جويل كوردو": إن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمرير يطبق بين اللاعبين وينقسم التمرير إلى قسمين:

أ/ التمرير القصير الأرضي: هي أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في تطويرها وانتهائها.

ب/ التمرير الطويل العالي: تفيد التمريرات الطويلة في تغيير الإتجاه وإستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالدقة والإتقان لأن الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه إبتعاد الكرة كثيراً عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها. (وآخرون، 1988، صفحة 63)

### **3-3-2-4-1-4-2-3-3 مهارة ضرب الكرة بالرأس:** تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في

التصويب إلى المرمى والتمرير إلى الزميل وتشتت الكرة وخاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع. ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "لقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم أن الرأس في كرة القدم قدما ثالثة للاعب خلال المباراة، بل إن الميزة الكبرى للرأس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية، حيث كثيراً ما يحدث هذا الموقف خلالها" (حماد، 1994، صفحة 222).

### **3-3-2-4-1-4-2-3-5 مهارة المراوغة:**

تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك: الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على كرة لأنها غالباً أقل بقاءً وتأثيراً في إكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة والسرعة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير جداً من مواقف اللعب التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع المضغوط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لإكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة. (حماد، 1994، صفحة 223، 224)

### **3-3-2-1-4-2-1-5-1- شروط المراوغة:**

- 1- إختيار الطريقة المناسبة لمواقف اللعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- 2- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدفع بتحريك خادع.
- 3- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- 4- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- 5- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء.
- 6- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- 7- تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم. (عبد، 2002، صفحة 153، 154)

### **3-3-2-3- المتطلبات النفسية :**

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

**3-3-2-5-1- التركيز :** يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي :  
(المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب : مدى الانتباه). (النقيب، 1990، صفحة 384).

**3-3-2-5-2- الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

**3-3-2-5-3- التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

**3-3-2-5-4- الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (الراتب، صفحة 117)

**3-3-2-5-5- الإسترخاء :** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

**خاتمة:**

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشاراً في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من



طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الإهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

## خلاصة الباب الأول :

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبير من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضرية.

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالوصفة السحرية إنما هو عبارة عن برامج مقننة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء و رفع مستوى اللاعب إذ انه يمكن للاعب أن يتصف بميزة عن باقي اللاعبين الذين لا يمارسون هذا

التدريب النفسي الذي يكون في معظم الأحيان هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه وهذا ما تطرقنا إليه في فصولنا الثلاث الخاصة بالجانب النظري رغم نقص المراجع.

## مدخل الباب الثاني :

تطرقنا في الباب الثاني الخاص بالجانب التطبيقي إلى فصلين ، بحيث في الفصل الأول تحدثنا حول منهجية و إجراءات البحث المتبع ، أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج حيث تم قمنا بالإستنتاجات ثم مناقشة الفرضيات و في الأخير خرجنا بخلاصة و عامة و إقتراحات تساهم في معرفة المهارات النفسية التي تحدد التفوق في كرة القدم و التي تساعد المدربين في تطوير أداء اللاعبين بأسس علمية حديثة و قد إستعملنا بعض الأدوات تمثلت في الإستمارات الإستبائية لغرض التحقق من المشكل المطروح و قمنا ببعض الإختبارات البدنية و المهارية كما قمنا بتوزيع مقياس إستخبار المهارات النفسية على اللاعبين.

## تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة، وإن اختيار المنهج المناسب لمشكلة البحث والملائمة لها ولطبيعتها يهدف للوصول إلى أهداف البحث فلذا يشترط على الباحث في البحوث النفسية والتربوية وكذا المجال الرياضي توضيح وكشف الطريقة أو المنهجية المتبعة في دراسته وهذا قبل الشروع في عرض نتائجها، حيث يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات والطرق المتبعة، والأدوات والوسائل المستعملة، وهذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث، وهذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر وتقبل نتائجه. (وآخران، 2012، صفحة 60)

## 1-1- منهج البحث:

في منهج البحث العلمي يعتمد إختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وقد إعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي.

فالمنهج الوصفي التحليلي يعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة والتعبير عنها كماً وكيفياً في تصنيف المعلومات وتنظيمها والسعي لفهم علاقات هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر والوصول لإستنتاجات تسهم في تطوير الواقع المدروس. (سليمان، 2002، ص 91)

## 1-2- مجتمع عينة البحث:

إن إختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة. فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالا كثيراً فإلبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة. (مصطفى، ، 2008-2009، صفحة 59).

و قد تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم القسم الثاني المحترف فئة تحت 19 سنة (17- 19) سنة و هم على التوالي :

\*فريق وداد تلمسان

\*فريق إتحاد سيدي بلعباس

\*فريق جمعية وهران .

قمنا بإختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في 54 لاعب كرة قدم فئة أقل من 19 سنة (17 - 19) سنة موزعين على ثلاثة فرق هي:

-فريق وداد تلمسان . . . . . 18 لاعب

-فريق إتحاد س. بلعباس. . . . . 18 لاعب

-فريق جمعية وهران. . . . . 18 لاعب

### 3-1-3- مجلات البحث:

#### 1-3-1- المجال البشري:

و يتمثل في 54 لاعب كرة قدم فئة أقل من 19 سنة (17 - 19) سنة موزعين على 3 فرق بالرابطة

الوطنية المحترفة القسم الثاني هي كالتالي :

\*فريق وداد تلمسان. . . . . 18 لاعب

\*فريق إتحاد س. بلعباس. . . . . 18 لاعب

\*فريق جمعية وهران. . . . . 18 لاعب

#### 1-3-2- المجال المكاني:

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع لاعبين ينتمون إلى فرق رياضية في الولايات التالية:

ولاية تلمسان - ولاية س. بلعباس - ولاية وهران.

وأجريت الإختبارات البدنية والمهارية في ملاعب أندية الولايات المذكورة كما هو موضح كالتالي:

\*فريق وداد تلمسان بملعب "الإخوة زرقة"

\*فريق إتحاد س. بلعباس بملعب "الإخوة عماروش"

\*فريق جمعية وهران بملعب "الحبيب بوعقل"

وتم توزيع الإستمارات بالملاعب الرياضية أثناء أداء التدريبات الخاصة بالفرق .

### 1-3-3- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على أواسط فريق شباب سفيذف الناشط في قسم ما بين الرباطات في الفترة الممتدة ما بين 2014.04.02 إلى غاية 2014.04.05 وتمثلت في الإختبارات البدنية والمهارية.

- ثم تم إجراء الإختبارات البدنية في الفترة الممتدة ما بين (2014.04.15) إلى غاية (2014.04.19) والإختبارات المهارية في الفترة الممتدة ما بين (2014.04.22) إلى غاية (2014.05.06).

- بدأت الفترة في إعداد مقياس المهارات النفسية في 2014/04/06 و تم توزيعه على لاعبي فرق كرة القدم للبطولة المختارة كعينة بحث ابتداءً من (2014.04.22) إلى غاية (2014.05.09) أي تاريخ إجراء الإختبارات المهارية، مع العلم أنه تم استردادها بعد أسبوع من يوم التوزيع.

### 1-4- متغيرات البحث:

إشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

-المتغير المستقل: المهارات النفسية.

-المتغير التابع:التفوق في كرة القدم.

### 1-4-1-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

-السن: حيث تم اختيار و ضبط سن اللاعبين فئة تحت 19 سنة (17 - 19) سنة.

-الجنس : و قد كان كل اللاعبين ذكورا.

-المستوى : و هنا تم اختيار الفرق الناشطة في البطولة المحترفة (القسم الوطني المحترف الثاني).

## 1-5- أذوات البءء:

**1-5-1- ءءلل المءءة:** وهى عملفة سرء وءءلل المعطفاة النظرفة الةى ءربءب إرءءبءا مءاشراً بموضوع البءء وءءناسب مع أهءافه، ءفء اعءمءنا على المصاءر والمراءع بمءءلف أنواعها سواء عربفة أو أءنبفة، بالإضافة إلى ءرءساء السابفة والمرءبءة.

**1-5-2- الإءءبءاء:** وهى من أهم الطرق أو الوسائل اسءءءاماً فى بءوء ءربفة البءنفة والرفاءفة، باءءبارها أساس ءءوم الموضوعى وأهم أو أنءع الطرق للوصول إلى نءاءء ءقفة ، وقء إعءمءنا فى بءءنا هذا على بعض القفاساء ( الطول والوزن) والإءءبءاء البءنفة والمهارفة.

**ءءول رقم (1): أسماء الأساءة و ءءاءرة المءءمفن للإءءبءاء البءنفة والمهارفة.**

الرقم	الإسم واللقب	ءرءفة العلمفة	المعهء
1	مءءس مولاف إءرفس	ماففسءر	مسءءام
2	عءوفى نورالءفن	ءءءوراه	مسءءام
3	ءءار مءءء ءرفان	ءءءوراه	مسءءام
4	كوءشوك سفء أءمء	ءءءوراه	مسءءام
5	بركانف ءمالم	ماففسءر	وهران
6	بن صءفر نورالءفن	ماففسءر	وهران
7	بن شفى ءفبب	ماففسءر	وهران

## 1-5-2-1- الإءءبءاء البءنفة:

**1-5-2-1- إءءبءء ءءمءل (برفكسى 5ء):**

\*الغرض منه: قفاس ءءمءل ءءورف ءءفسف

\*مواصفاء الإءءبءء: فءرف المءءبءر ءول مضممار السباق وفءم ءءوففء من البءاءفة وءءسب له ءمس ءقائء ركضاً، ءم ءءسب المسافة المقءوءة ءءال هذه الفءرة بالمءر.



\* وسائل تنفيذ الإختبار: مضمار للجري، صافرة، ميقاتي، ديكامتر.

\* التسجيل : يسمح بمحاولة واحدة وتسجل المسافة المقطوعة خلال الزمن المحدد.

### 1-5-2-1-2- إختبار القوة المميزة بالسرعة (إختبارالوثب العمودي):

\* الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

\* مواصفات الإختبار: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة بالطباشير ويقف مواجهاً للحائط أو لوحة القياس، ويرفع المختبر الذراع المميزة عالياً ويضع علامة بالطباشير على الحائط. يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ، ثم اقتراب ثلاث خطوات يثب المختبر عالياً قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

\* وسائل تنفيذ الإختبار: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150

سم ، يمكن الإستغناء عن السبورة بحائط أملس، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير.

\* التسجيل: تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية ، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات.  
(البساطي، 2001، ص228، 229).

### 1-5-2-1-3- إختبارالسرعة (إختبار جري 30م من الوقوف):

\* الغرض منه: قياس السرعة الإنتقالية.

\* مواصفات الإختبار: يبدأ المختبر عن طريق الإستعداد للإنتحاة من وضعية الوقوف عند خط الإنتحاة، وعند سماع الإشارة يقوم بالجري لقطع المسافة المحددة في أقل وقت ممكن.

\* وسائل تنفيذ الإختبار: مضمار الملعب، ميقاتية، صافرة.

\* التسجيل: يسجل زمن إنجاز المسافة بالثانية (حسانين، 1995، صفحة 381)

### 1-5-2-1-4- إختبارالتوافق (كازورلا):

\*الغرض منه: قياس السرعة - القدرة - التوافق.

\*مواصفات الإختبار: يبدأ المختبر عن طريق الإستعداد للإنتلاق بالكرة عند خط الإنطلاق، وعند سماع الإشارة يقوم بالتعرج بالكرة بين البوابات لقطع المسافة المحددة في أقل وقت ممكن.

\*وسائل تنفيذ الإختبار: أعلام، كرات قدم، ميقاتية، صافرة.

\*التسجيل: يسجل زمن إنجاز المسافة بالثانية (بغداد، 2012/2013)

### **1-5-2-1-5- إختبار المرونة (إختبار ثني الجذع من الوقوف):**

\*الغرض منه: قياس مرونة الجذع

\*مواصفات الإختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف فوق الكرسي وتكون قدماه مضمومتان ومتلامستان لحافة الكرسي، بعدها يقوم بثني الجذع إلى الأمام والأسفل إلى أقصى مدى ممكن.

\*وسائل تنفيذ الإختبار: صندوق، لوحة مدرجة وتكون على حافة الكرسي من بداية الصفر.

\*التسجيل: تسجل للمختبر أقصى درجة لأفضل محاولة من محاولتين على القياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل سواء بالسالب أو الموجب. (حسانين، 1995، ص381)

### **1-5-2-2- الإختبارات المهارية:**

#### **1-5-2-2-1- الجري بالكرة:**

\*الغرض منه: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.

\*مواصفات الإختبار:

- يعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية، يحتسب له أقل زمن يسجله.
- في كل محاولة من المحاولات الثلاثة.
- يمكن المرور على اليمين أو على يسار الحاجز.
- إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الإختبار من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة.

\*وسائل تنفيذ الإختبار:

- ثلاث حواجز - ميقاتية قانونية.

\*التسجيل:

يستخدم هذا الإختبار لتقوم مجموعة من اللاعبين بمقارنة نقاط بعضهم البعض الآخر واللاعب الذي يسجل أقل زمن في المجموعة يتحصل على (10 | 10) ويعني الأفضل في هذه المهارة. (الحق، 1997، صفحة 153)

**1-5-2-2-2-2- التصيب على المرمى.**

\*الغرض منه: قياس دقة التصويب على المرمى.

\*مواصفات الإختبار:

- يجب ضرب الكرة من نقطة ضربة الجزاء.

- يجب ضرب الكرة وهي ثابتة.

- تعطى خمس محاولات لكل لاعب.

\*وسائل تنفيذ الإختبار: خمس كرات قدم قانونية. (الحق، 1997، صفحة 155)

\*التسجيل: تعطى النقاط التالية حسب الحالات التالية:

- حالة كرة طائرة.....نقطتان(02)

-حالة كرة مباشرة على الأرض..... نقطة واحدة(01)

-حالة الكرة متدحرجة على الأرض..... نصف نقطة(0.5)

-إذا لم تدخل الكرة المرمى.....صفر 0

-أقصى مجموع للنقاط هو عشر ( 10 ) نقاط من خمس ضربات.

**1-5-2-2-3- ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة.**

\*الغرض منه: قياس قدرة اللاعب على ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة عن طريق ضرب الكرة المرتدة من الأرض بإحدى القدمين.

\*مواصفات الإختبار: لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

- الفشل في ضرب الكرة.
- ضرب الكرة قبل أن تصل الأرض.
- عدم مواجهته للمنطقة المخصصة للأداء.

\*وسائل تنفيذ الإختبار

\*التسجيل: تحتسب النقاط في حالة سقوط الكرة بين الخطوط التالية:

- نقطة واحدة ( 01 ) بين الخط الأول و ( 10 ) أمتار.
- نقطتان ( 02 ) بين الخط الاول و ( 10 ) أمتار والخط الثاني ( 15 ) متر.
- وهكذا تضاف عن كل خط زائد نقطة واحدة حتى تصل ( 10 ) نقاط. (الحق، 1997، صفحة 157)

## 1-5-2-2-4- إخماد الكرة" إيقاف الكرة".

\*الغرض منه: هو قياس دقة السيطرة على إخماد الكرة

\*مواصفات الإختبار:

يقف المدرب على بعد ستة 6 أمتار من اللاعب حيث يرمي خمس ( 05 ) كرات عالية وبشكل متتالي للاعب الواقف خلف الخط حيث يحاول اللاعب إيقاف الكرة "إخمادها" خلف الخط، شرط أن تكون إحدى قدميه خلف الخط،

\*وسائل تنفيذ الإختبار: كرات قدم

\*التسجيل:

- تعطى درجتين ( 02 ) لكل محاولة صحيحة.
- تحتسب عشر ( 10 ) درجات لمجموع المحاولات الخمسة.
- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

إذا لم ينجح اللاعب في إخماد الكرة (إيقافها).

إذا اجتاز الخط بأكثر من قدم.

إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم. (الحق، 1997، صفحة 153).

**1-5-3- الإستبيان :** يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

• إن الإستبيان في ابسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيها مباشرة أو تفسيرا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د. ياسين)

• و عرف الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الإستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة 146)

• يعتبر الإستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته

### **1-5-3-1- مواصفات الإستبيان :**

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها اذا ما استخدم وسائل أخرى. و قد استخدمنا في بحثنا هذا استمارة استبائية قمنا بتوزيعها على المدربين و مقياس استخبار المهارات النفسية على اللاعبين Mental Skills Questionnaire الذي صممه كل من ستيفان بل BULL و جون البنسون ALBINSON و كريستوفر شامبروك SHAMBROK (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي تشمل الأبعاد التالية :

\*القدرة على التصور.

\*القدرة على تركيز الانتباه.

\*الثقة بالنفس

\*القدرة على دافعية الانجاز الرياضي

تضمن الاستخبار 16 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات و قد قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه .

### 1-5-3-2- الأسس العلمية للإستبيان :

من أجل ضبط الأسس العلمية للإستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

### جدول رقم (2) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	المعهد
1	بلكبيش قادة	دكتوراه	مستغانم
2	كحلي كمال	ماجستير	مستغانم
3	حجار محمد خرفان	دكتوراه	مستغانم
4	حرباش إبراهيم	ماجستير	مستغانم
5	عتوي نورالدين	دكتوراه	مستغانم
6	كوتشوك سيد أحمد	دكتوراه	مستغانم
7	بن شني الحبيب	ماجستير	وهران

### 1-5-3-3- ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم (3) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس المهارات النفسية للاعبي

كرة القدم المحترفة للقسم الثاني فئة تحت من 19 سنة قيد الدراسة (ن=10)

معامل الصدق	معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المهارات النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.91	0.83	1,15	15,7	1,16	15,7	القدرة على التصور
0.82	0.68	1,99	14,1	1,97	14,1	القدرة على تركيز الانتباه
0.84	0.71	1,43	14,5	1,43	14,5	الثقة بالنفس
0.82	0.68	2,24	16,6	2,58	16,6	دافعية الانجاز الرياضي

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.592 عند (0.05) = 0.441

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل مهارة على حدا من المهارة النفسية دالة معنويًا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

### 1-6- الدراسات الإحصائية:

تهدف الدراسات الإحصائية إلى الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التفسير والتحليل والتأويل ثم الحكم، وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للدراسة المأخوذة. ولذلك إعتدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- إختبار حسن المطابقة كا تريبع.

### 1-7- صعوبات البحث:

- طيلة مدة إنجاز بحثنا هذا الخاص بالمهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي عند فئة أقل من 19 سنة في كرة القدم واجهنا صعوبات متعددة نذكر منها ما يلي:
- قلة الدراسات السابقة الخاصة بالتفوق الرياضي.
  - عدم استقرار الظروف المناخية أثناء إجرائنا لبعض الإختبارات.
  - عدم حضور بعض اللاعبين ومشاركة البعض الآخر في تربيصات فئات الأكبر في العينات الثلاث.
  - قلة الوسائل المستخدمة في إختبار التوافق وهذا ما اضطرنا إلى استخدام وسائل بديلة.
  - تحضير أواسط ج.وهران لمنافسة البطولة والكأس.



## تمهيد:

بعدما تم عرض وتوضيح منهج البحث، طرقه، أدواته وكافة إجراءاته الميدانية، نأتي إلى عرض ومناقشة تحليل النتائج، إذ سنحاول بقدر الإمكان عرض كافة نتائج بحثنا في جداول ثم التعليق عليها وتحليلها، وكذا تمثيلها في أشكال بيانية واضحة وبسيطة.

## 2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

### 2-1- عرض و تحليل نتائج استمارة المدربين

#### • المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.

\* السؤال الأول: يكون اللاعبون مستعدين نفسيا لبذل الجهد قبل البطولة.

جدول رقم (04) : تكرار الإجابات للمدربين حول الاستعداد النفسي للاعبين لبذل أقصى جهد قبل البطولة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	22	07	00	0.05	02	26.14	5.99

#### - تحليل الجدول رقم 04:

من خلال الجدول رقم (04) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول الاستعداد النفسي للاعبين لبذل الجهد قبل البطولة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين (29) عند دائما كانت الإجابات 22 بنسبة 75.86% . و عند أحيانا كانت الاجابات 07 بنسبة 24.14% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

إستنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 04 أن اللاعبين مستعدين نفسيا لبذل الجهد قبل البطولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

وهذا ما يحقق صحة الفرضية الأولى على أن اللاعب يستطيع إستخدام المهارات النفسية تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

\*السؤال الثاني: يفضل اللاعبون دائما أداء المباريات التي تتميز بالضغط والصعوبة.

جدول رقم (05): تكرار الإجابات للمدربين حول تفضيل اللاعبين دائما أداء المباريات التي تتميز بالضغط و الصعوبة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
02	15	14	00	0.05	02	14.55	5.99

-تحليل الجدول رقم 05:

من خلال الجدول رقم (05) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تفضيل اللاعبين أداء المباريات التي تتميز بالضغط و الصعوبة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين (29). عند دائما كانت الإجابات 15 بنسبة 51.72%. و عند أحيانا كانت الاجابات 14 بنسبة 48.28% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 05 أن اللاعبين يفضلون دائما أداء المباريات التي تتميز بالضغط والصعوبة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

وهذا مايبين بأن اللاعبين في هذه المرحلة يتميزون بزيادة قابليهم على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد.

\*السؤال الثالث: يقوم اللاعبون دائما بتشجيع أنفسهم على الأداء.

جدول رقم (06): تكرار الإجابات للمدربين حول قيام اللاعبين دائما بتشجيع أنفسهم على الأداء.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
03	14	10	05	0.05	02	4.21	5.99

#### -تحليل الجدول رقم 06 :

من خلال الجدول رقم ( 06 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول قيام اللاعبين بتشجيع أنفسهم على الأداء جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين ( 29 ) . عند دائما كانت الإجابات 14 بنسبة 48.28% . و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 05 بنسبة 17.24%

إستنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 06 أن اللاعبين دائما يقومون بتشجيع أنفسهم على الأداء و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

إذاً فهي حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب عضوي أو اجتماعي, نفسي يثير السلوك الحركي أو الذهني ويسهم في توجيه الفرد إلى هدف معين.

\*السؤال الرابع : يبذل اللاعبون أقصى جهدهم أثناء تدريبهم على المهارات.

جدول رقم (07) : تكرار الإجابات للمدربين حول بدل اللاعبين أقصى جهدهم أثناء التدريب على المهارات.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
04	29	00	00	0.05	02	58.00	5.99

#### -تحليل الجدول رقم 07 :

من خلال الجدول رقم ( 07 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول بدل اللاعبين أقصى جهدهم أثناء التدريبات جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين ( 29 ) .

عند دائما كانت الإجابات 29 بنسبة 100%. و عند أحيانا كانت الاجابات 00 بنسبة 00% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00%.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 07 أن اللاعبين يبدلون أقصى جهدهم أثناء تدريبهم على المهارات و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

لأن التدريب عليها يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب . و في بعض الأحيان تكون هي الفضل في النجاح و التفوق الرياضي .

\*السؤال الخامس: يحقق اللاعبون أفضل النتائج عند الأداء بأقصى طاقتهم.

جدول رقم (08) : تكرار الإجابات للمدربين حول تحقيق اللاعبين أفضل النتائج عند الأداء بأقصى.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
05	20	09	00	0.05	02	20.76	5.99

-تحليل الجدول رقم 08 :

من خلال الجدول رقم ( 08 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تحقيق اللاعبين أفضل النتائج عند الأداء بأقصى طاقة جاء ت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 20 بنسبة 68.97%. و عند أحيانا كانت الاجابات 09 بنسبة 31.03% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00%.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 08 أن اللاعبين يحققون أفضل النتائج عند الأداء بأقصى طاقتهم و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

وهذا لأن المتفوقون رياضيا هم هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة من أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.

\*السؤال السادس: يتدرب اللاعبون باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق.

جدول رقم (09) : تكرار الإجابات للمدربين حول تدريب اللاعبين باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق.

العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
06	19	10	00	0.05	02	18.69	5.99

-تحليل الجدول رقم 09 :

من خلال الجدول رقم ( 09 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تدريب اللاعبين باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائماً كانت الإجابات 19 بنسبة 65.52% . و عند أحياناً كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادراً فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 09 أن اللاعبين يتدربون باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

وهذا ما رأيناه في خصائص المتفوقين رياضياً بأن اللاعبين يستطيعون إستعاب ما يقدم إليهم من مهارات ومعارف ومعلومات كثيرة عن تلك المهارات ، ويسهل عليهم الاحتفاظ بما إستوعبوه، واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوقهم.

• قيم المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.

جدول رقم (10) : يمثل قيم المحور الأول حول دافعية الانجاز الرياضي.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	22	7	0	0.05	10	26,14	18.31
02	15	14	0	0.05	10	14,55	18.31
03	14	10	5	0.05	10	4,21	18.31
04	29	0	0	0.05	10	58,00	18.31
05	20	9	0	0.05	10	20,76	18.31
06	19	10	0	0.05	10	18,69	18.31

### -تحليل الجدول رقم 10:

من خلال الجدول رقم (10) والذي يوضح قيم تكرارات الإجابات حول دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدرسين (29). ومن خلال قيمة كا2 المحسوبة الكلية المقدرة ب 142.34. ومن خلال المقارنة بين كا2 المحسوبة و كا2 الجدولية يتضح من خلال إجابات المدرسين أن دافعية الانجاز الرياضي من المهارات النفسية الموجودة عند اللاعبين والتي تساهم في التفوق الرياضي.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 10 أن اللاعبين يملكون دافعية الانجاز الرياضي و هذا ما دلت عليه أجوبة المدرسين.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى والثانية التي تؤكد أن اللاعبين يملكون دافعية الانجاز الرياضي وكذلك الدراسات السابقة التي أكدت أن اللاعبين لديهم دافعية الإنجاز لتحقيق التفوق.

### •المحور الثاني: تركيز الإنتباه.

\*السؤال الأول: يتحكم اللاعبون في تركيز انتباههم أثناء المبارات بسهولة.

جدول رقم (11) تكرار الاجابات للمدرسين حول تحكم اللاعبين في تركيز انتباههم اثناء المباراة بسهولة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	12	09	08	0.05	02	0.90	5.99

### -تحليل الجدول رقم 11:

من خلال الجدول رقم ( 11 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تحكم اللاعبين في تركيز انتباههم أثناء المباراة بسهولة المهارات جاءت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز الانتباه من وجهة نظر المديرين (29). عند دائما كانت الإجابات 12 بنسبة 41.38%. و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 31.03% أما عند نادرا فكانت الإجابات 08 بنسبة 27.59% .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 11 أن اللاعبين يتحكمون في تركيز انتباههم أثناء المبارات بسهولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المديرين.

لأنه كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية الإنفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.

\*السؤال الثاني: يقل تركيز انتباه اللاعبين عندما يفشل أحد زملائهم في تسجيل هدف محقق.

جدول رقم (12) تكرار الاجابات للمدربين حول قلة تركيز انتباه اللاعبين عند فشل احد الزملاء في تسجيل هدف محقق.

العبارة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
02	07	16	06	0.05	02	6.28	5.99

### - تحليل الجدول رقم 12:

من خلال الجدول رقم ( 12 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول قلة تركيز اللاعبين عند فشل احد زملائهم في تسجيل هدف محقق جاءت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز الانتباه من وجهة

نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 07 بنسبة 24.14% . و عند أحيانا كانت الإجابات 16 بنسبة 55.17% أما عند نادرا فكانت الإجابات 06 بنسبة 20.69% إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 12 أن قلة تركيز انتباه اللاعبين عند فشل أحد زملائهم في تسجيل هدف محقق لا يحدث إلا أحيانا و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين. كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية الإنفعالية والعقلية.

\*السؤال الثالث: يصعب على اللاعبين استعادة تركيز إقباهم إذا سجل عليهم هدف مع نهاية المباراة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
03	06	10	13	0.05	02	2.55	5.99

جدول رقم (13) تكرار الاجابات للمدربين حول صعوبة استعادة تركيز انتباه اللاعبين إذا سجل.

-تحليل الجدول رقم 13 :

من خلال الجدول رقم ( 13) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول صعوبة استعادة اللاعبين لتركيز انتباههم إذا سجل عليهم هدف في نهاية المباراة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز الانتباه من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 06 بنسبة 20.69% . و عند أحيانا كانت الإجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 13 بنسبة 44.83%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 13 أنه يصعب على اللاعبين استعادة تركيز انتباههم إذا سجل عليهم هدف مع نهاية المباراة لا يحدث إلا نادرا و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

\*السؤال الرابع: يستطيع اللاعبون التركيز بشكل ايجابي عند أدائهم أحد المباريات الصعبة

جدول رقم ( 14) : تكرار الإجابات للمدربين حول التركيز اللاعبين بشكل ايجابي عند أداء

المباريات الصعبة.

العبارة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى	درجة	كا2	كا
---------	-------	--------	-------	-------	------	-----	----



الجدولية	المحسوبة	الحرية	الدلالة				
5.99	5.24	02	0.05	05	09	15	04

#### -تحليل الجدول رقم 14 :

من خلال الجدول رقم ( 14 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول استطاعة اللاعبين التركيز بشكل ايجابي عند أداء المباريات الصعبة جاء ت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز انتباه من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 15 بنسبة 51.73% . و عند أحيانا كانت الاجابات 09 بنسبة 31.03% أما عند نادرا فكانت الإجابات 05 بنسبة 17.24%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 14 أن اللاعبين يستطيعون التركيز بشكل ايجابي عند أدائهم أحد المباريات و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

فباللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التدريب الرياضي و في مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب و في ملاحظة المنافس أثناء المباريات و فهم تحركه و أهدافه.

\*السؤال الخامس: ينتبه اللاعبون لتعليمات المدرب عندما تصعب المباراة.

جدول رقم ( 15): تكرار الإجابات للمدربين حول انتباه اللاعبين لتعليمات المدرب عندما تصعب المباراة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
05	12	08	09	0.05	02	0.90	5.99

#### -تحليل الجدول رقم 15:

من خلال الجدول رقم ( 15 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول انتباه اللاعبين لتعليمات المدرب عندما تصعب المباراة جاء ت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز انتباه من وجهة نظر المدربين ( 29). عند دائما كانت الإجابات 12 بنسبة 41.38% . و عند أحيانا كانت الاجابات 08 بنسبة 27.59% أما عند نادرا فكانت الإجابات 09 بنسبة 31.03%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 15 أن اللاعبين ينتبهون لتعليمات المدرب عندما تصعب المباراة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

\*السؤال السادس: تؤثر الضوضاء على تركيز انتباه اللاعبين أثناء المباريات

جدول رقم (16) تكرار الإجابات للمدربين حول الضوضاء على تركيز انتباه اللاعبين أثناء

المباريات.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوب	كا الجدولية
06	04	08	17	0.05	02	9.17	5.99

-تحليل الجدول رقم 16:

من خلال الجدول رقم ( 16 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تأثير الضوضاء على تركيز انتباه اللاعبين أثناء المباريات جاءت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز الانتباه من وجهة نظر المدربين (29). عند دائما كانت الإجابات 04 بنسبة 13.79% . و عند أحيانا كانت الاجابات 08 بنسبة 27.59% أما عند نادرا فكانت الإجابات 17 بنسبة 58.62%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 16 أن الضوضاء لا تؤثر على تركيز انتباه اللاعبين أثناء المباريات و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

لأن الإنتباه عملية عقلية معرفية توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .

\*السؤال السابع: يحتفظ اللاعبون بتركيز انتباههم طوال فترة المباريات بسهولة

جدول رقم ( 17 ) تكرار الإجابات للمدربين حول احتفاظ اللاعبين بتركيزهم طوال فترة المباريات

بسهولة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية

07	06	14	09	0.05	02	3.38	5.99
----	----	----	----	------	----	------	------

### -تحليل الجدول رقم 17 :

من خلال الجدول رقم ( 17 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول احتفاظ اللاعبين بتركيز انتباههم طوال فترة المباراة بسهولة جاء ت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز انتباه من وجهة نظر المدرسين (29) . عند دائما كانت الإجابات 06 بنسبة 20.69% . و عند أحيانا كانت الاجابات 14 بنسبة 48.28% أما عند نادرا فكانت الإجابات 09 بنسبة 31.03%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 17 أن اللاعبين يحتفظون بتركيز انتباههم طوال فترة المبارات بسهولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدرسين.

كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية الإنفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.

\*السؤال الثامن: يقل تركيز انتباه اللاعبين عند أداء المباريات الصعبة.

جدول رقم ( 18 ) تكرار الإجابات للمدرسين حول قلة تركيز انتباه اللاعبين عند اداء المباريات الصعبة.

العبارة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
08	06	10	13	0.05	02	2.55	5.99

### -تحليل الجدول رقم 18 :

من خلال الجدول رقم ( 18 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول قلة تركيز انتباه اللاعبين عند أداء المباريات الصعبة جاء ت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز انتباه من وجهة نظر المدرسين ( 29 ) . عند دائما كانت الإجابات 06 بنسبة 20.69% . و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 13 بنسبة 44.83%

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 18 أن قلة تركيز انتباه اللاعبين عند أداء المباريات الصعبة لا يحدث إلا نادرا هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

هذا ما يؤكد استعداد وجاهزية اللاعبين للمنافسة إلى أكبر حد ممكن.

\*السؤال التاسع: يستطيع اللاعبون تركيز الانتباه من أول البطولة لآخرها

**جدول رقم (19) تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تركيز الانتباه من اول البطولة لآخرها.**

العبارة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
09	02	12	15	0.05	02	9.59	5.99

-تحليل الجدول رقم 19 :

من خلال الجدول رقم ( 19 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول استطاعة اللاعبين تركيز الانتباه من أول البطولة لآخرها جاءت قيمة تكرارات الإجابة على تركيز التباه من وجهة نظر المدربين ( 29 ) . عند دائما كانت الإجابات 02 بنسبة 06.90% و عند أحيانا كانت الاجابات 12 بنسبة 41.38% أما عند نادرا فكانت الإجابات 15 بنسبة 51.72%

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 19 أن استطاعة تركيز انتباه اللاعبين من أول البطولة لآخرها لا يحدث إلا نادرا هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

فالإنتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما. وكما قال "شمعون" أنه القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

**جدول رقم (20) : يمثل قيم المحور الثاني حول تركيز الإنتباه.**

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة	كا2	كا الجدولية
---------	-------	--------	-------	---------------	------	-----	-------------

	المحسوبة	الحرية					
26.30	0,90	16	0.05	8	9	12	01
26.30	6,28	16	0.05	6	16	7	02
26.30	2,55	16	0.05	13	10	6	03
26.30	5,24	16	0.05	5	9	15	04
26.30	0,90	16	0.05	9	8	12	05
26.30	9,17	16	0.05	17	8	4	06
26.30	3,38	16	0.05	9	14	6	07
26.30	2,55	16	0.05	13	10	6	08
26.30	9,59	16	0.05	15	12	2	09

### -تحليل الجدول رقم 20

من خلال الجدول رقم (20) و الذي يوضح قيم تكرارات الإجابات حول قدرة تركيز الانتباه من وجهة نظر المدربين (29). ومن خلال قيمة كا2 المحسوبة الكلية المقدرة ب40.55. ومن خلال المقارنة بين كا2 المحسوبة و كا2 الجدولية يتضح من خلال إجابات المدربين أن قدرة تركيز الانتباه من المهارات النفسية الموجودة عند اللاعبين والتي تساهم في التفوق الرياضي

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 20 أن اللاعبين يملكون قدرة تركيز الانتباه و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى والثانية التي تؤكد أن اللاعبين يملكون مهارة الإنتباه وكذلك الدراسات السابقة التي أكدت أن اللاعبين لديهم دافعية الإنجاز لتحقيق التفوق.

#### •المحور الثالث: قدرة التصور العقلي.

\*السؤال الاول: يمكن للاعب أن يرى نفسه يؤدي مهارة معينة في أي مباراة بوضوح داخله.

جدول رقم ( 21 ) تكرار الإجابات للمدربين حول إمكانية اللاعب رؤية نفسه يؤدي مهارة معينة في أي مباراة بوضوح داخله.

العبرة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	07	17	05	0.05	02	8.55	5.99

### -تحليل الجدول رقم 21 :

من خلال الجدول رقم ( 21 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول امكانية اللاعب رؤية نفسه يؤدي مهارة معينة في اي مباراة بوضوح جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 07 بنسبة 24.14% . و عند أحيانا كانت الاجابات 17 بنسبة 58.62% أما عند نادرا فكانت الإجابات 05 بنسبة 17.24% إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 21 أن امكانية رؤية اللاعب نفسه يؤدي مهارة معينة في أي مباراة بوضوح داخله و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

التصور العقلي الداخلي هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة في داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي .

\*السؤال الثاني: يستطيع اللاعبون من استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات .

جدول رقم ( 22 ) تكرار الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات

العبرة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
02	12	11	08	0.05	02	2.14	5.99

-تحليل الجدول رقم 22: من خلال الجدول رقم ( 22 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات استطاع اللاعبين استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 12 بنسبة 41.38% . وعند أحيانا كانت الإجابات 11 بنسبة 37.93% أما عند نادراً فكانت الإجابات 08 بنسبة 27.59%

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 22 أن لمستطاع اللاعبين استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

يستخدم اللاعب المهارات التصورية باسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الإسترجاع على طريقة اللاعب .

\*السؤال الثالث: يتمكن اللاعب من استرجاع أداء المهارة في التدريبات بسهولة.

**جدول رقم ( 23 ) تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعبين استرجاع المهارة في التدريبات بسهولة.**

العبارة	دائما	احيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
03	16	11	02	0.05	02	10.41	5.99

-تحليل الجدول رقم 23:

من خلال الجدول رقم ( 23 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول امكانية اللاعبين من استرجاع أداء المهارة في التدريبات بسهولة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 16 بنسبة 55.17% . و عند أحيانا كانت الاجابات 11 بنسبة 37.93% أما عند نادرا فكانت الإجابات 02 بنسبة 06.90%

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 23 أن امكانية اللاعبين استرجاع أداء المهارة في التدريبات و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

وقد إزداد الإهتمام بالإعداد العقلي بصفة عامة و التصور العقلي بصفة وذلك لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات ولكل فرد منا صور في عقله و البعض منا يتعلمها بطريقة عفوية أما الرياضيون يستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب لإحياء دور مشابه للصور المدركة و التحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية غير أن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور.

\*السؤال الرابع: يستطيع اللاعب تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها.

جدول رقم ( 24 ) تكرر الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
04	22	07	00	0.05	02	26.14	5.99

- تحليل الجدول رقم 24 :

من خلال الجدول رقم ( 24 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول استطاعة اللاعبين تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها جاءت قيمة تكرارات الإجابة على على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 22 بنسبة 75.86% . و عند أحيانا كانت الاجابات 07 بنسبة 24.14% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 24 أن استطاعة اللاعبين تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

التصور العقلي للمهارة ككل هو تصور المهارة في إطارها الكلي ، وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي وذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملا .

\*السؤال الخامس: يستطيع اللاعب التصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليه.

جدول رقم ( 25 ) تكرر الإجابات للمدربين حول استطاعة اللاعبين تصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليه.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
05	17	12	00	0.05	02	15.79	5.99

-تحليل الجدول رقم 25 :

من خلال الجدول رقم ( 25 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول استطاعة اللاعبين تصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليه جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة



التصور العقلي من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 17 بنسبة 58.62% . و عند أحيانا كانت الاجابات 12 بنسبة 41.38% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 25 أن استطاعة اللاعبين التصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليّ و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين . يجب أن يكون التصور العقلي في نفس الأداء المهاري لأن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي .

**\*السؤال السادس:** يتمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله .

**جدول رقم ( 26 )** تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله .

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
06	19	10	00	0.05	02	18.69	5.99

-تحليل الجدول رقم 26:

من خلال الجدول رقم ( 26 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 19 بنسبة 65.52% . و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 26 أن تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات بداخله و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين . يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و أنه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه بنفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة في تنفيذ المهارة المستخدمة .

**\*السؤال السابع:** يتمكن اللاعب من استرجاع صور المهارة بطريقة منفصلة

جدول رقم ( 27 ) تكرار الإجابات للمدربين حول تمكن اللاعب من الفصل بين صور المهارات  
بداخله

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
07	17	10	02	0.05	02	11.66	5.99

#### -تحليل الجدول رقم 27 :

من خلال الجدول رقم ( 27 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تم كن اللاعب من استرجاع صور المهارة بطريقة منفصلة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 17 بنسبة 58.62% . و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 02 بنسبة 6.90%  
إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 27 أن اللاعب يتمكن من استرجاع صور المهارة بطريقة منفصلة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

يستخدم اللاعب المهارات التصورية باسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الإسترجاع على طريقة اللاعب .

\*السؤال الثامن: يستطيع اللاعب تخيل أدائه بنفسه بعد انتهاء البطولة.

جدول رقم ( 28 ) : تكرار الإجابات للمدربين حول إستطاعة اللاعب تخيل أدائه بنفسه بعد انتهاء البطولة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
08	10	15	04	0.05	02	6.28	5.99

## -تحليل الجدول رقم 28 :

من خلال الجدول رقم (28) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول استطاعة اللاعبين تخيل أدائهم لبنفسه م بعد انتهاء البطولة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على قدرة التصور العقلي من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 10 بنسبة 34.48%. و عند أحيانا كانت الاجابات 15 بنسبة 51.73% أما عند نادرا فكانت الإجابات 04 بنسبة 13.79%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 28 أن اللاعب يستطيع تخيل أدائه بنفسه بعد انتهاء البطولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والإستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

## •المحور الثالث : قدرة التصور العقلي

جدول رقم (29) : يمثل قيم المحور الثالث حول قدرة التصور العقلي.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	7	17	5	0.05	14	8,55	22.98
02	12	11	6	0.05	14	2,14	22.98
03	16	11	2	0.05	14	10,41	22.98
04	22	7	0	0.05	14	26,14	22.98
05	17	12	0	0.05	14	15,79	22.98
06	19	10	0	0.05	14	18,69	22.98
07	17	10	2	0.05	14	11,66	22.98
08	10	15	4	0.05	14	6,28	22.98

## -تحليل الجدول رقم 29:

من خلال الجدول رقم (29) و الذي يوضح قيم تكرارات الإجابات حول قدرة تركيز الانتباه من وجهة نظر المدربين(29) . ومن خلال قيمة كا2 المحسوبة الكلية المقدرة ب99.66. ومن خلال المقارنة بين كا 2

المحسوبة و كما 2 الجدولية يتضح من خلال إجابات المدربين أن قدرة التصور العقلي من المهارات النفسية الموجودة عند اللاعبين والتي تساهم في التفوق الرياضي

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 29 أن اللاعبين يملكون قدرة التصور العقلي هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى والثانية التي تؤكد أن اللاعبين يملكون قدرة التصور العقلي وكذلك الدراسات السابقة التي أكدت أن اللاعبين لديهم قدرة التصور العقلي للوصول إلى التفوق.

#### •المحور الرابع:الثقة بالنفس

\*السؤال الأول: يجد اللاعبون الصعوبة في الإحساس بالثقة عند أدائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيرتي

جدول رقم ( 30): تكرار الإجابات للمدربين حول وجود صعوبة للاعبين في الإحساس بالثقة عند أدائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيرتي.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	2كا المحسوبة	كا الجدولية
01	04	16	09	0.05	02	7.52	5.99

#### -تحليل الجدول رقم 30 :

من خلال الجدول رقم ( 30) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول وجود صعوبة للاعبين في الإحساس بالثقة عند ادائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيرتي جاءت قيمة تكرارات الإجابة على الثقة بالنفس من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 04 بنسبة 13.79% . و عند أحيانا كانت الاجابات16 بنسبة 55.18% أما عند نادرا فكانت الإجابات09 بنسبة 31.03%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 30 أن اللاعبين يجدون الصعوبة في الإحساس بالثقة عند أدائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيرتي و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لإرتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه .إن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي .

**\*السؤال الثاني:** يثق اللاعبون في أدائهم أثناء البطولة.

**جدول رقم (31) :** تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين في ادائهم اثناء البطولة

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
02	26	03	00	0.05	02	41.86	5.99

**-تحليل الجدول رقم 31 :**

من خلال الجدول رقم ( 31 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول ثقة اللاعبين في ادائهم اثناء البطولة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على الثقة بالنفس من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 26 بنسبة 89.66% . و عند أحيانا كانت الاجابات 03 بنسبة 10.34% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00%

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 31 أن اللاعبين يثقون في أدائهم أثناء البطولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

الثقة في النفس تكسب الرياضي كفاءة، فعندما يملك اللاعب الثقة في النفس يكون أكثر فعالية.

**\*السؤال لثالث:** يكون اللاعبون واثقين من أنفسهم من الفوز في البطولة.

**جدول رقم (32) :** تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين في انفسهم من الفوز في البطولة.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
03	10	19	00	0.05	02	18.69	5.99

**-تحليل الجدول رقم 32 :**

من خلال الجدول رقم (32) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول ثقة اللاعبين في انفسهم من الفوز في البطولة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على الثقة بالنفس من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 10 بنسبة 34.48% . و عند أحيانا كانت الاجابات 19 بنسبة 65.52% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 32 أن اللاعبين يكونون واثقين من أنفسهم من الفوز في البطولة و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

فالأداء الجيد بعد الثقة في النفس سوف يؤدي إلى الإنجاز الجيد ومن ثم إدراك النجاح.

\*السؤال الرابع: ثقة اللاعبين في أنفسهم قبل المباريات تشجعهم على الاداء الجيد.

جدول رقم ( 33 ) : تكرار الإجابات للمدربين حول ان ثقة اللاعبين قبل المباريات تشجعهم على الاداء الجيد.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
04	22	07	00	0.05	02	26.14	5.99

-تحليل الجدول رقم 33 :

من خلال الجدول رقم (06) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول ان ثقة اللاعبين قبل المباريات تشجعهم على الاداء الجيد جاءت قيمة تكرارات الإجابة على الثقة بالنفس من وجهة نظر المدربين(29) عند دائما كانت الإجابات 22 بنسبة 75.86% . و عند أحيانا كانت الاجابات 07 بنسبة 24.14% أما عند نادرا فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 33 أن ثقة اللاعبين في أنفسهم قبل المباريات تشجعهم على الأداء الجيد و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

الثقة بالنفس هي الدرع الواقى الذي يواجه به اللاعب ظغوط المنافسة، والذي تتكسر عليه كل الإحباطات والمعوقات والصعوبات التي قد تعترض الرياضي في فترات التدريب أو ميادين المنافسة.

\*السؤال الخامس: تتذبذب ثقة اللاعبين في أنفسهم بعد كل هزيمة من مباراة لأخرى.

جدول رقم ( 34 ) : تكرار الإجابات للمدربين حول تتذبذب ثقة اللاعبين في أنفسهم بعد كل هزيمة من مباراة لأخرى.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
05	05	10	14	0.05	02	4.21	5.99

-تحليل الجدول رقم 34 :

من خلال الجدول رقم ( 34 ) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول تتذبذب ثقة اللاعبين في أنفسهم بعد كل هزيمة من مباراة لأخرى جاءت قيمة تكرارات الإجابة على الثقة بالنفس من وجهة نظر المدربين (29) . عند دائما كانت الإجابات 05 بنسبة 17.24% و عند أحيانا كانت الاجابات 10 بنسبة 34.48% أما عند نادرا فكانت الإجابات 14 بنسبة 48.28%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 34 أن ثقة اللاعبين تتذبذب في أنفسهم بعد كل هزيمة من مباراة لأخرى لا يحدث الا نادرا و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين.

إن الأكثر أهمية هو الإعتقاد في إمكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء.

\*السؤال السادس: يكون اللاعبون واثقين جدا من قدراتهم على الفوز في المباريات الصعبة.

جدول رقم ( 35 ) : تكرار الإجابات للمدربين حول ثقة اللاعبين من قدراتهم على الفوز في

المباريات الصعبة

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
06	16	08	05	0.05	02	6.69	5.99

-تحليل الجدول رقم 35 :

من خلال الجدول رقم (35) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول ثقة اللاعبين من قدراتهم على الفوز في المباريات الصعبة جاءت قيمة تكرارات الإجابة على دافعية الانجاز الرياضي من وجهة نظر المدربين(29) . عند دائما كانت الإجابات 16 بنسبة 55.17% . و عند أحيانا كانت الاجابات 08 بنسبة 27.59% أما عند نادرا فكانت الإجابات 05 بنسبة 17.24%

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 35 أن اللاعبين يكونون واثقين جدا من قدراتهم على الفوز في المباريات الصعبة لأخرى و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط .وذلك شيء غير صحيح . إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح .

•المحور الرابع : قدرة الثقة بالنفس

جدول رقم (36) : يمثل قيم المحور الرابع حول قدرة الثقة بالنفس.

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا الجدولية
01	4	16	9	0.05	10	7,52	18.31
02	26	3	0	0.05	10	41,86	18.31
03	10	19	0	0.05	10	18,69	18.31
04	22	7	0	0.05	10	26,14	18.31
05	5	10	14	0.05	10	4,21	18.31
06	16	8	5	0.05	10	6,69	18.31

-تحليل الجدول رقم 36 :

من خلال الجدول رقم (36) و الذي يوضح قيم تكرارات الإجابات حول قدرة تركيز الانتباه من وجهة نظر المدربين(29) .ومن خلال قيمة كا2 المحسوبة الكلية المقدره ب 105.10 .ومن خلال المقارنة



بين كإ2 المحسوبة و كإ2 الجدولية يتضح من خلال إجابات المدربين أن قدرة الثقة بالنفس من المهارات النفسية الموجودة عند اللاعبين والتي تساهم في التفوق الرياضي .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 36 أن اللاعبين اللاعبين يملكون قدرة الثقة بالنفس و هذا ما دلت عليه أجوبة المدربين .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى والثانية التي تؤكد أن اللاعبين يملكون القدرة على بالنفس وكذلك الدراسات السابقة التي أكدت أن اللاعبين لديهم القدرة على الثقة بالنفس للوصول إلى التفوق .

## 2-2- عرض و تحليل نتائج مقياس إستخبار المهارات النفسية للاعبين .

أ- المهارات النفسية للمتفوقين :

جدول رقم (37) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

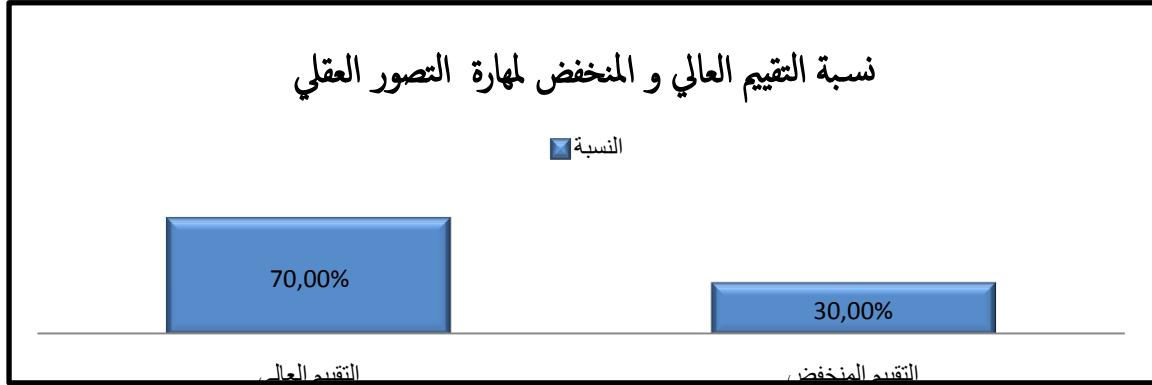
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور .

البعء	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
مهارة التصور العقلي	01-05- 09-13	20.25	20	1.68	70	30

### -تحليل الجدول رقم 37 :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 37 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 20.25 بانحراف معياري قدره 1.68 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمرکز النتائج حول متوسطها الحسابي ( 20 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 70 % في حين

بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 30 % و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور العقلي .  
**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 37 أن اللاعبين المتفوقين يملكون قدرة التصور العقلي



بنسبة 70% و هذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين .

يساعد التصور العقلي اللاعب في الوصول إلى أفضل قدرات في المنافسات وذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الإستراتيجيات الواجب أتباعها في المنافسات .

**جدول رقم (38) :** المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
مهارة دافعية	-08-04	23.15	23	1.03	80	20
الانجاز الرياضي	16-12					

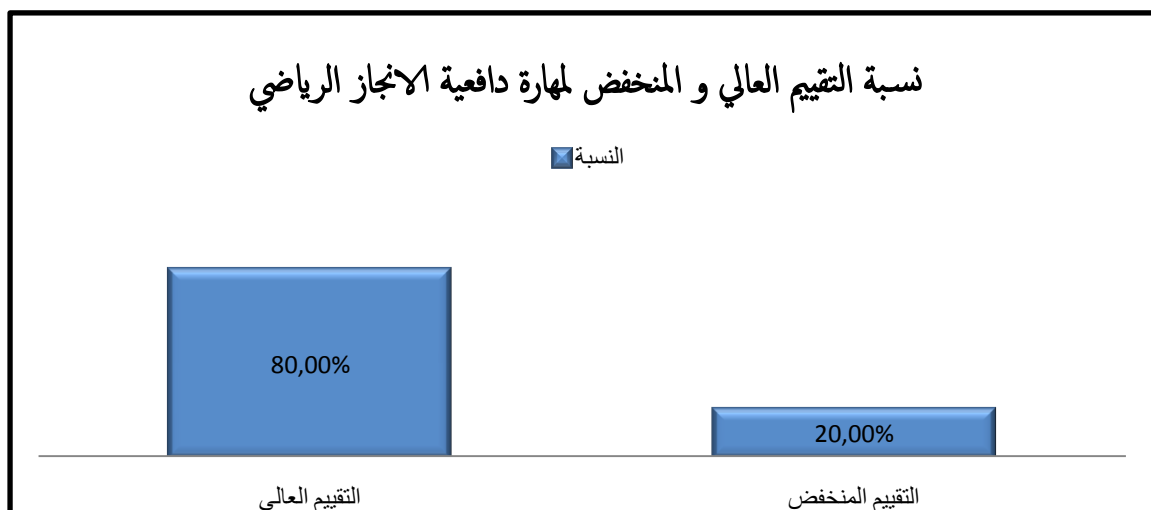
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي .

-تحليل الجدول رقم 38 :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 38) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة دافعية الانجاز الرياضي على حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 23.15 بانحراف معياري قدره 1.03 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ( 23) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 80 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 20 % وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على دافعية الانجاز الرياضي.

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 38 أن اللاعبين المتفوقين. يملكون القدرة دافعية الانجاز. الرياضي بنسبة 80% وهذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

دافعية الإنجاز هي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والإمتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والإمتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة.



**جدول رقم (39) :** المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية تركيز الإنتباه.

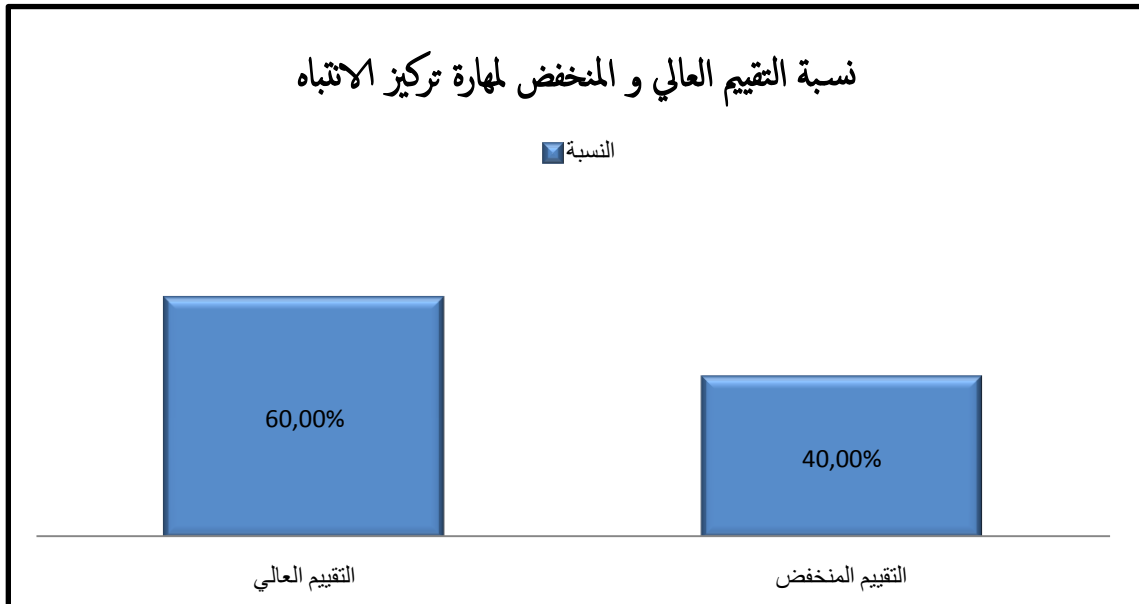
البعد	رقم	المتوسط	الوسيط	الانحراف	التقييم	التقييم

المنخفض %	العالي %	المعياري		الحسابي	العبارات	
40	60	1.75	20	19.85	14-10-06-02	مهارة تركيز الانتباه

### تحليل الجدول رقم 39 :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 39 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 19.85 بانحراف معياري قدره 1.75 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي (20) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 60 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 40 % وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 39 أن اللاعبين المتفوقين يملكون القدرة على تركيز الانتباه



بنسبة 60% و هذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

إن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً للنجاح يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز إنتباهه، وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، فارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الإنتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية. (المجيد، 1996، ص 27).

جدول رقم (40) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس.

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
مهارة الثقة بالنفس	15	22.8	23	1.23	65	35

تحليل الجدول رقم 40 :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 40 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 22.80 بانحراف معياري قدره 1.23 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول متوسطها الحسابي (23) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 65 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 35 % وهذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة علىالثقة بالنفس.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 40 أن اللاعبين المتفوقين.يملكون القدرة على الثقة بالنفس بنسبة 65% و هذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

الثقة بالنفس هي توقع النجاح والأكثر أهمية هو الإعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فالبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الإحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء.

## نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة الثقة بالنفس

النسبة



التقييم العالي

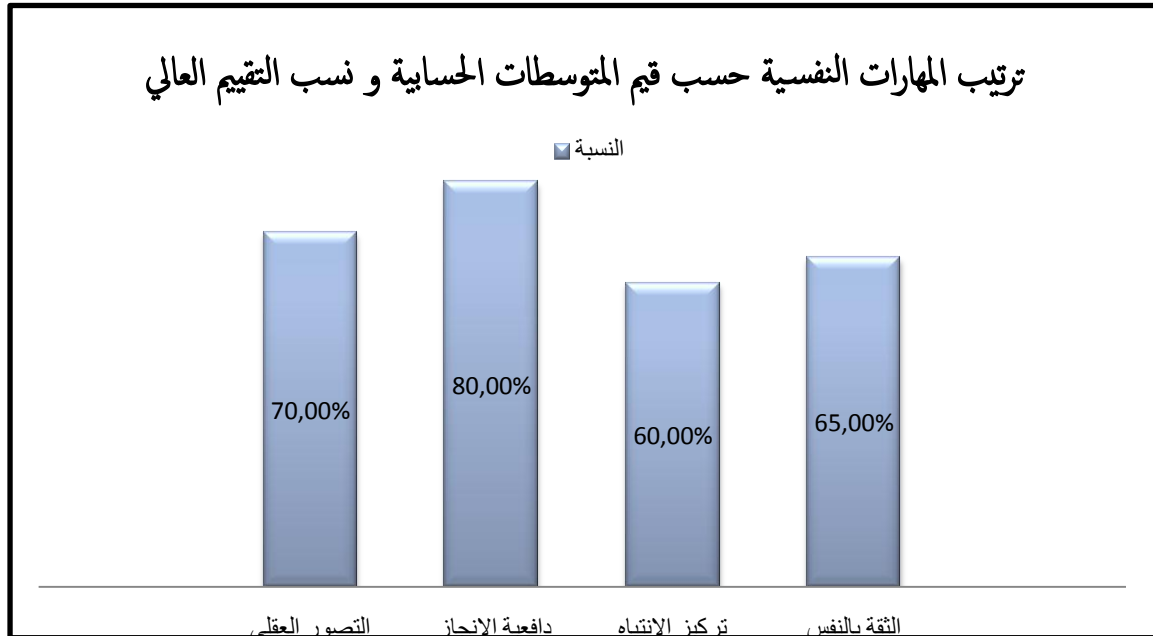
التقييم المنخفض

جدول رقم (41) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارات النفسية

ترتيب	نسبة	الانحراف	المتوسط	الوسيط	المعاملات	م
المهارات	المهارة %	المعياري	الحسابي	الوسيط	الإحصائية	
النفسية					المهارات النفسية	
الثانية	70	1.68	20.25	20	التصور العقلي	
الاولى	80	1.03	23.15	23	دافعية الانجاز الرياضي	
الرابعة	60	1.75	19.85	20	تركيز الانتباه	
الثالثة	65	1.23	22.8	23	الثقة بالنفس	

تحليل الجدول رقم 41 : يتضح من الجدول رقم ( 41 ) بعد دراسة المتوسطات الحسابية . الوسيط الحسابي الانحراف المعياري و النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المحددة للتفوق للاعبي كرة القدم المحترفة صنف U19 اعتمادا على قيم المتوسطات الحسابية و النسب المئوية تكون مرتبة كما هي في الجدول

**إستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم 41 أن اللاعبين المتفوقين يمتلكون مهارة دافعية الإنجاز الرياضي هي الأكبر ثم التصور ثم الثقة ثم تركيز الانتباه و هذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.



دافعية الإنجاز هي التي تؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء وهذا ما أشار إليه "محمود عنان و مصطفى باهي" (1995): أنه إذا تساوى لاعبان في القدرة ولكنهما لم يتساويا في دافعية الإنجاز فإن اللاعب ذا دافعية الإنجاز الأكبر يقدم الأداء الأفضل.

–المهارات النفسية لغير المتفوقين

**جدول رقم (42) :** المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية التصور العقلي.

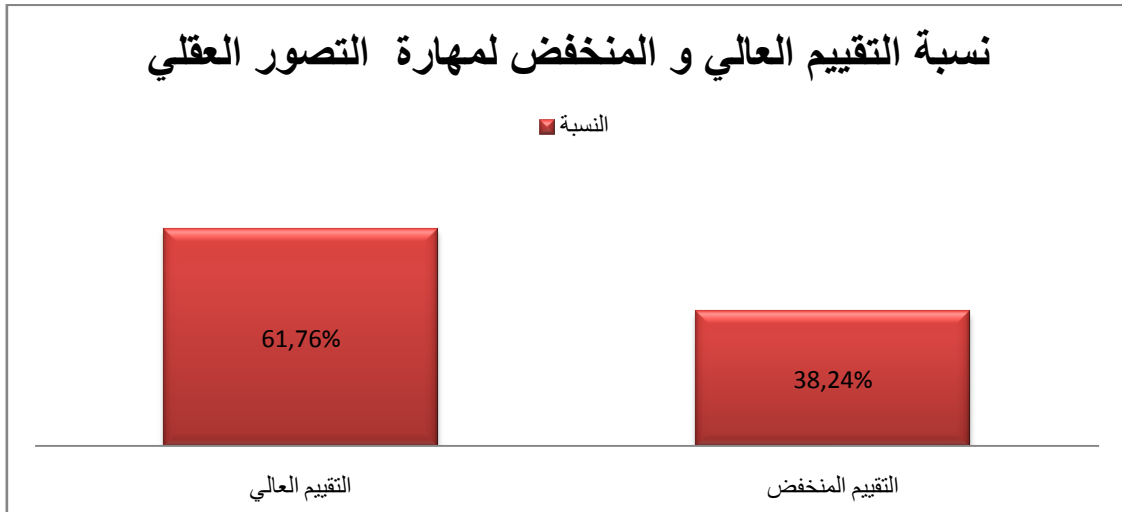
البيد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
التصور العقلي	01-05-09-13	20.94	21	1.99	61.76	38.24

## -تحليل الجدول رقم 42 :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 42) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 20.94 بانحراف معياري قدره 1.99 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي (21) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 61.76% في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 38.24% وهذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور العقلي .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 42 أن اللاعبين الغير متفوقين يملكون القدرة على القدرة على التصور بنسبة 61.76% وهذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.



جدول رقم (43) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي.

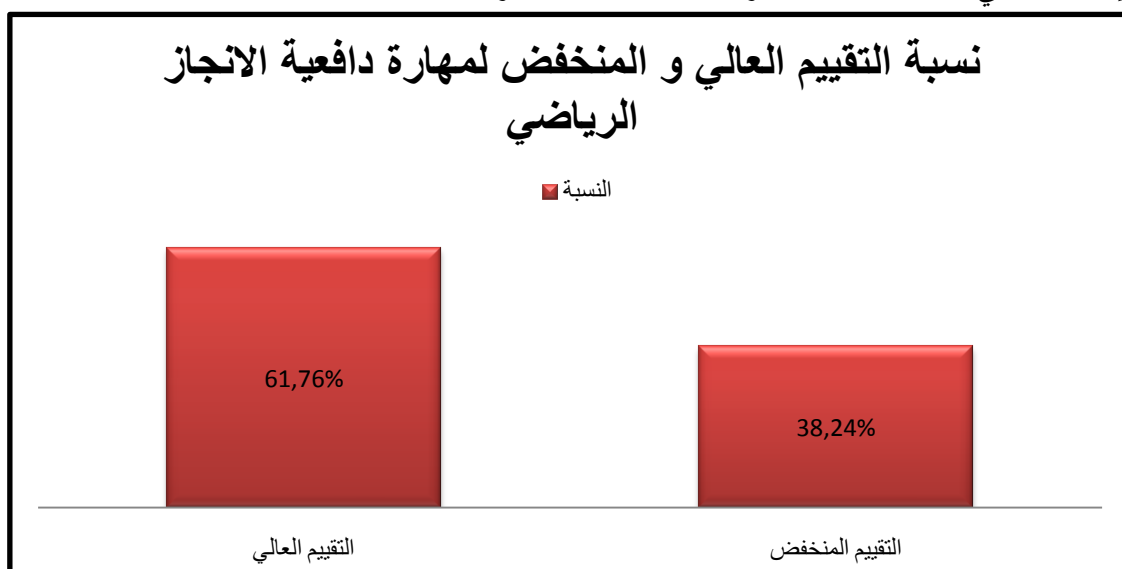


البعء	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
دافعية الانجاز الرياضي	-08-04 16-12	21.32	21	1.75	61.76	38.24

#### تحليل الجدول رقم 43:

من خلال نتائج الجدول رقم (43) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 21.32 بانحراف معياري قدره 1.75 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول متوسطها الحسابي (21) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 61.76 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 38.24 % وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على دافعية الإنجاز الرياضي .

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 43 أن اللاعبين الغير متفوقين يملكون القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي بنسبة 61.76% وهذا ما دلل عليه أجوبة اللاعبين



جدول رقم (44) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية تركيز الإنتباه

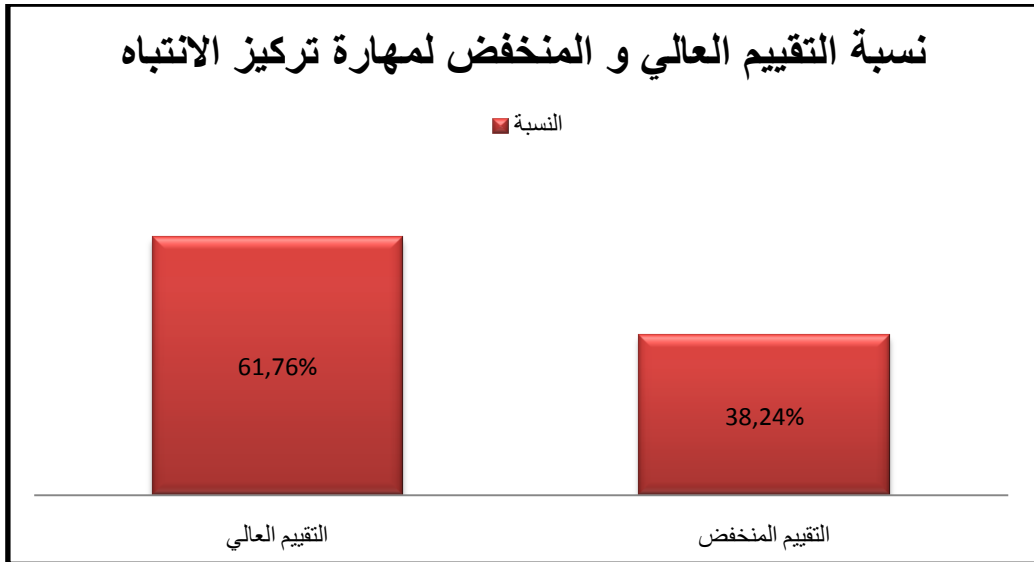
البيد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
تركيز الانتباه	14-10-06-02	19.83	21	1.74	61.76	38.24

#### تحليل الجدول رقم 44 :

من خلال نتائج الجدول رقم (44) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 19.83 بانحراف معياري قدره 1.74 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي (21) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 61.76 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 38.24 % وهذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 44 أن اللاعبين الغير متفوقين يملكون القدرة على تركيز الانتباه بنسبة 61.76% وهذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين .

يعتبر تركيز الإنتباه أحد المهارات العقلية الهامة ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الإنتقاء في الشعور.



جدول رقم (45) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس

البعء	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
الثقة بالنفس	-11-07-03 15	22.67	21	1.19	61.76	38.24

تحليل الجدول رقم 45 :

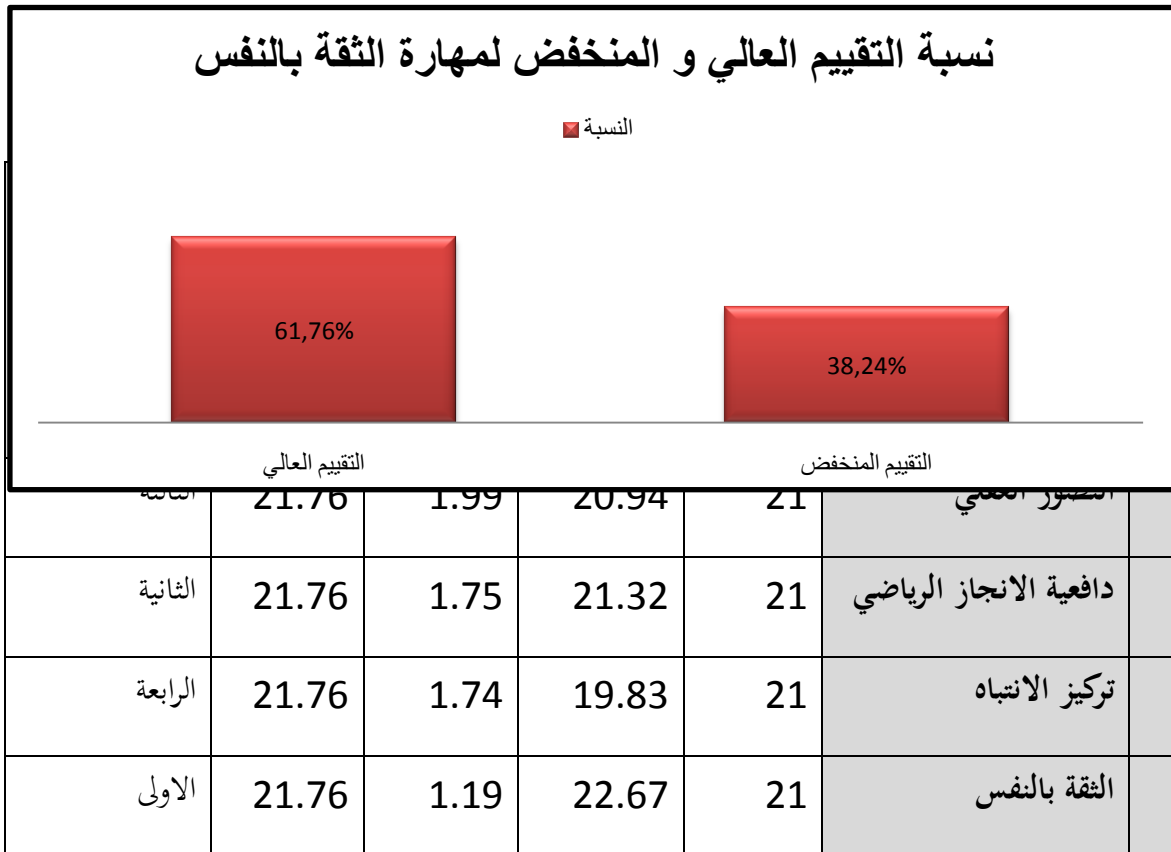
من خلال نتائج الجدول رقم (45) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة علالثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 22.67 بانحراف معياري قدره 1.19 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي (21) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 61.76 %

في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 38.24% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة علىالثقة بالنفس.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 45 أن اللاعبين الغير متفوقين يملكون القدرة على الثقة بالنفس

بنسبة 61.76% و هذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

وهذا ما يبين إقتناع اللاعب الشديد بقدرة على تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها



جدول رقم (46) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارات النفسية.

-تحليل الجدول رقم 46: يتضح من الجدول رقم ( 46) بعد دراسة المتوسطات الحسابية . الوسيط

الحسابي الانحراف المعياري و النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المحددة للتفوق للاعبي كرة القدم المحترفة صنف U19 اعتمادا على قيم المتوسطات الحسابية و النسب المئوية تكون مرتبة كما هي في الجدول و هي متساوية في نسبة المهارة

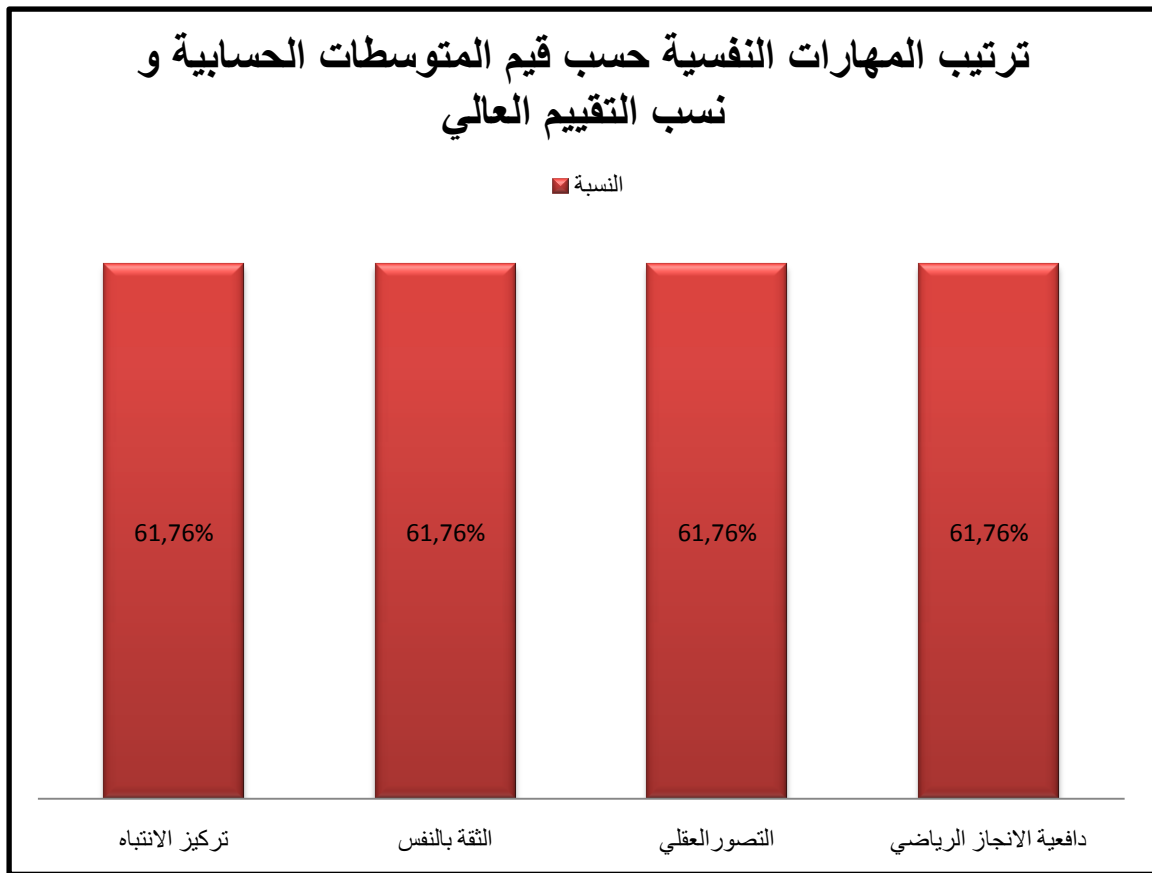
إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 46 أن اللاعبين الغير المتفوقين يمتلكون مهارة الرياضي هي

المهارات بنسب متساوية وهذا ما دلت عليه أجوبة اللاعبين.

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد

"مارتنر" أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي مع ضرورة

أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.



### 3- الإستنتاجات:

من خلال ما لاحظنا وبعدها أجرينا الدراسة على المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة تحت 19 سنة و في ظل إنطلاق مشروع الإحتراف الرياضي في كرة القدم بالبطولة الجزائرية للقسمين المحترف الأول و المحترف الثاني خرجنا باستنتاجات توافقت إلى حد كبير مع دراسات سابقة لباحثين في مجال علم النفس الرياضي و كذا التدريب الرياضي إذ أنه تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة تحت 19 سنة التي كانت على الترتيب التالي :

1-دافعية الإنجاز الرياضي .

2-القدرة على التصور العقلي .

3-الثقة بالنفس .

4- تركيز الإنتباه .

وهذا بالنسبة للاعبين المتفوقين فقد كانت المهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 80% . كذلك المهارة الخاصة بالقدرة على التصور بنسبة 70% وكانت هاتان المهارتان هما المكتسبتان بنسبة جيدة عند اللاعبين المتفوقين .

بعد ذلك كانت المهارة الخاصة بالثقة بالنفس بنسبة 65% هي نسبة فوق المتوسط اتسم بها لاعبي كرة القدم المحترفة لفئة تحت 19 سنة. كذلك نسبة 60% هي للمهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الإنتباه التي اعتبرها الطالبان نسبة فوق المتوسط عند اللاعبين المتفوقين.

أما عند اللاعبين الغير المتفوقين فكانت النسبة للمهارات النفسية متساوية بنسبة 61.76% كانت للمهارات النفسية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي كذا المهارة الخاصة بالقدرة على التصور و المهارة الخاصة بالثقة بالنفس و المهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه. حيث أن لاعبي كرة القدم المحترفة لفئة تحت 19 سنة لم تكن هاته المهارات مختلفة بينها كباقي المهارات المذكورة أعلاه.

و كل هذا جاء بعد إجراء إختبارات بدنية و مهارية ثم توزيع مقياس الإستخبارات النفسية للاعبين أما بالنسبة إلى ما جاء به من خلال الأسئلة الموجهة للمدربين فقد أجمعت أجوبتهم على توفر و وجود أربعة مهارات بنسبة كبيرة في اللاعبين من خلال ملاحظتهم لهم وهي دافعية الإنجاز الرياضي و القدرة على التصور العقلي و الثقة بالنفس و تركيز الإنتباه.

#### 4 - مقارنة الفرضيات بالنتائج :

من خلال الدراسة التي أجريناها و تحقيقا للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود مهارات نفسية محددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والخبراء هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي ومن خلال الجداول من 04 إلى 34 يتضح وجود مهارات عند اللاعبين تحدد التفوق.

تحقيقاً للفرضية الثانية من فرضيات البحث التي تشير إلى أن المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين هي: "دافعية الإنجاز الرياضي - التصور العقلي - الثقة بالنفس - تركيز الإنتباه" فقد كانت من خلال إجابات اللاعبين المتفوقين.

تحقيقاً للفرضية الثالثة من فرضيات البحث لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والغير متفوقين في الإختبارات المطبقة بالنسبة لأفراد مجال عينة البحث وهذا من خلال المقارنة بين الجدول (38) و الجدول (43) لصالح اللاعبين المتفوقين.

#### 5- خلاصة عامة:

إن تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم و تحسين الأداء و تحقيق النتائج و الوصول للإنجاز الرياضي في المنافسات أصبح لا يقتصر على التحضير البدني و المهاري فقط بل يستوجب عليه التحضير من كل النواحي دون إغفال التحضير النفسي . و من هذا المنطلق أصبحت الدراسات التي يجريها الباحثون في

التدريب على المهارات النفسية و تحديدها و الإهتمام بها بدرجة عالية للتعرف على نقاط قوة اللاعب و بعث الطاقة و الروح فيه من أجل تحقيق النتائج الايجابية .

و قد كانت دراستنا هذه جزء من الأجزاء التي أصبح الباحثون في المجال الرياضي خاصة يدرسون المهارات النفسية لتطوير برامج التدريب الرياضي من أجل الأداء الجيد و النتيجة الايجابية . ففي دراستنا قمنا بتحديد المهارات النفسية التي تحدث التفوق الرياضي في كرة القدم التي يتسم بها لاعبي كرة القدم المحترفة لفئة تحت 19 سنة ، هذا في ظل تطبيق برنامج البطولة المحترفة لأول مرة بالجزائر يشمل القسمين المحترف الأول و المحترف الثاني . هذا كله طبعاً من أجل تطوير الأداء الرياضي على المستوى الوطني و الإفريقي و مواكبة لأداء الفرق و المنتخبات العالمية .

فقد أدلت نتائجنا باتساق اللاعبين بالمهارات النفسية . لكن تبقى أهداف هذه الدراسات تصب لصالح تحسين الأداء الرياضي هذا من خلال تحديد نقاط الضعف و تقويتها .

ومن النتائج الإيجابية التي خرجنا بها من هذه الدراسة هو وجود فرق بالمهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة تحت 19 سنة بين اللاعبين المتفوقين و الغير متفوقين مراكزهما يدل على أن لاعب كرة القدم المحترفة في البطولة الجزائرية قادر على تحسين أدائه من أجل تحقيق النتائج الايجابية إذا قمنا بالاهتمام بالجانب النفسي .

## 6- الإقتراحات:

من خلال دراستنا أدلى الطالبان باقتراحات قد تفيد الرياضي المحترف و تقوم بالتحسين من أدائه تمثلت فيما يلي :

- الإسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح و تحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي .
- تنمية المهارات النفسية التي هي مكتسبة بنسب ضعيفة .
- الإعتماد على برامج تدريب المهارات النفسية المبنية على أسس علمية .
- عدم إهمال تحضير الجانب النفسي أثناء الإعداد لأن له نفس أهمية الجانب البدني .
- الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد على تطوير الأداء الرياضي لذا لا بد من الإعتناء بها .



- تنمية القدرة على دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين فهي أساس تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم فهي تعمل على زيادة العطاء و الاداء عند اللاعبين.
- تنمية صفة القدرة على التصور كعامل من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع البرامج التدريبية.
- ضرورة وجود مختص نفسي في الفرق الرياضية و خاصة الفئات الشبانية.
- ضرورة معرفة الفروقات الفردية بين اللاعبين في العوامل النفسية التي تحدد التفوق الرياضي.

## ● المراجع بالعربية

- 1-الله, ب. ر. (1994). *متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية*. القاهرة: دار المعارف.
- 2-المولي, ث. م. (1999). *التمارين التطويرية في كرة القدم*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3-المجد, ط. إ. (1989). *طرق تدريس التربية البدنية الرياضية*. القاهرة: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 4-السيد, ف. أ. (1994). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5-الإيدي, ع. أ. *التحليل النفسي للمراهقة*. لبنان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6-الحافظ, ن. (1990). *المراهقة*. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 7-السيد, ف. أ. (1994). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8-البراوي, ن. أ. (1972). *مشاكل المراهقة*. مجلة التربية والتكوين.
- 9-إسماعيل, م. أ. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 10-حماد, م. إ. (1994). *الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11-راتب, أ. ك. (1997). *علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)*. مصر: دار الفكر العربي.
- 12-راتب, أ. ك. (1998). *التدريب المهاري - تدريب المهارات النفسية - التطبيقات النفسية في المجال الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي
- 13-راتب, أ. ك. (2000). *التدريب المهاري - تدريب المهارات النفسية - التطبيقات في المجال الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.
- 14-رزق, ب. (1994). *متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية*. الاسكندرية: دار المعارف.
- 15-زهران, ح. ع. *علم النفس نمو الطفولة والمراهقة*. القاهرة: علم الكتب.
- 16-سليمان, ب. (2008). *البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري بطريقة التدريب الفكري للاعبين كرة القدم*. مستغانم.
- 17-شمعون, م. أ. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18-شمعون, م. م. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19-عبدالحق, ف. ر. (1997). *كرة القدم*. كتاب منهجي لطلبة وأساتذة ت ب ر.
- 20-عبد, ح. أ. (2002). *الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم*. القاهرة: مكتبة الإشعاع الفنية.

21- علاوي, ج. س. (1986). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

22- علاوي, م. ح. (1992). *علم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف.

23- علاوي, م. ح. (1992). *سيكولوجية التدريب والمنافسة*. القاهرة: دار المعارف.

24- علاوي, م. ح. (2002). *سيكولوجية المدرب الرياضي*. مصر: دار الكر العربي.

25- عيساوي, ع. ا. (1980). *سيكولوجية النمو*. لبنان: دار النهضة العربية.

26- قناوي, ه. م. (1994). *سيكولوجية المراقبة*. القاهرة: دار المعارف.

27- محمود, ح. (1995). *التطبيق العملي في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

28- مختار, ح. م. (1984). *الأسس العلمية لتدريب كرة القدم*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

29- مختار, ح. م. (1997). *المدير الفني في كرة القدم*. كلية ت ب ر المنيا - سابقا.

31- وآخرون, ع. خ. (1988). *كرة القدم*. ليبيا.

30- مفتي, ا. (1994). *الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

### ● المراجع بالفرنسية

31-cordeau, j. (1988). *decol....aux association*. paris: revue e.p.s.

32-CREVOISIER.J. (1985). *FOOT BALL ET PSYCHOLOGIE.DYNAMIQUE DE L.EQUIPE*. EDUTCHIRON. PARIS.

33-MORT, P. (1982). *PSYCHOLOGIE SPORTIVE*. PARIS.

### ● مراجع الأنترنت

34-<http://www.alhiwar.info / topic.asp? catID=23@Nb=89>

35-<http://www.badn ai.net/vb/showthead.php?t=8877>



قائمة اللاعبين

فئة تحت 19 سنة

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	المنصب	الطول	الوزن
01	زحاف محمد		مدافع	1.81	78
02	هنان عبد السلام		حارس مرمى	1.78	72
03	بن عبو نصر الدين		مهاجم	1.63	66
04	بوطيش محمد		و. ميدان. دفاعي	1.76	70
05	بن عياد محمد		و. ميدان. دفاعي	1.61	60
06	سي محمد راسم		مدافع	1.73	77
07	قنيفي ياسين		مهاجم	1.92	84
08	نواصري رضا		مهاجم	1.77	72
09	بختاوي عبد السلام		مدافع	1.75	78
10	بن قابلية ياسين		و. ميدان. هجومي	1.72	67
11	قايد رضوان		مهاجم	1.74	69
12	سويسي يوسف		حارس مرمى	1.76	72
13	حماد قاسم		مهاجم	1.86	79
14	مداني بوبكر		مدافع	1.82	77
15	عريف محمد		مدافع	1.79	78
16	طويل محمد		مهاجم	1.70	70
17	تامي محمد		مهاجم	1.73	72
18	بن ناصر اسامة		مهاجم	1.70	67



## اختبار السرعة والقدرة والتوافق

20 متر متعرجة				الاسم و اللقب	الرقم
بالكرة		بدون كرة			
2 م	1 م	2 م	1 م		
5.53	5.20	3.97	3.94	سعيدي عبد الوهاب	01
5.83	5.43	3.98	4.03	درار علاء	02
5.09	5.03	4.12	3.84	سعيدي رمزي	03
5.18	5.12	4.11	4.44	زواد معاد	04
5.10	5.06	4.06	4.56	قدوري ميلود	05
5.14	5.11	3.88	4.00	جلابلي محمد	06
5.29	5.26	4.41	4.05	شافع بلعيد يونس	07
5.02	4.98	3.72	3.78	بن عمارة سليمان	08
5.12	5.10	4.09	4.31	رحماني ميلود	09
5.11	5.09	3.94	3.98	بخشي خليل	10
5.24	5.20	4.34	4.34	بن غالم خالد	11
5.09	5.04	3.79	4.09	بن بقله زكرياء	12
5.00	4.99	3.84	3.82	عشاوي مهدي	13
5.00	4.96	3.83	3.76	سهلي عبد الرزاق	14
5.05	5.01	3.84	3.81	بلفولة بن علي	15
5.09	5.00	3.99	3.92	برداد دوكار فؤاد	16
5.03	4.99	3.97	3.90	قاسيمي شكيب	17
4.34	4.30	3.55	3.53	جفال اسلام	18

## اختبار السرعة والقدرة والتوافق

20 متر متعرجة				الاسم و اللقب	الرقم
بالكرة		بدون كرة			
2 م	1 م	2 م	1 م		
5.53	5.20	3.97	3.94	سعيدي عبد الوهاب	01
5.83	5.43	3.98	4.03	درار علاء	02
5.09	5.03	4.12	3.84	سعيدي رمزي	03
5.18	5.12	4.11	4.44	زواد معاد	04
5.10	5.06	4.06	4.56	قدوري ميلود	05
5.14	5.11	3.88	4.00	جلابلي محمد	06
5.29	5.26	4.41	4.05	شافع بلعيد يونس	07
5.02	4.98	3.72	3.78	بن عمارة سليمان	08
5.12	5.10	4.09	4.31	رحماني ميلود	09
5.11	5.09	3.94	3.98	بخشي خليل	10
5.24	5.20	4.34	4.34	بن غالم خالد	11
5.09	5.04	3.79	4.09	بن بقله زكرياء	12
5.00	4.99	3.84	3.82	عشاوي مهدي	13
5.00	4.96	3.83	3.76	سهلي عبد الرزاق	14
5.05	5.01	3.84	3.81	بلفولة بن علي	15
5.09	5.00	3.99	3.92	برداد دوكار فؤاد	16
5.03	4.99	3.97	3.90	قاسيمي شكيب	17
4.34	4.30	3.55	3.53	جفال اسلام	18



## إستخبار المهارات النفسية

-التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي ترونها تصف سلوكاً واتجاه اللاعبين في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي والنشاط بصفة عامة .

-المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع دائرة حول الأرقام مع لیسار العبارة بحيث

يدل علمدناً تطابق هذه العبارة على حالتك .

-الرقم ( 1 ) يدل علماً أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً .

الرقم ( 2 ) يدل علماً أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أ .

- الرقم (3) بدرجة متوسطة

-الرقم (4) يدل علماً أن العبارة بدرجة قليلة .

- الرقم (5) يدل علماً أن العبارة بدرجة قليلة جداً .

- الرقم (6) يدل علماً أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً .

-لا توجد أجابات صحيحة وأخرى خاطئة

المهم صدقاً جابتك مع نفسك .

-لا تترك أي عبارة بدوناً جابة .

الرقم	العبارات						
	لا تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	
01	06	05	04	03	02	01	-استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
02	06	05	04	03	02	01	-أفكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي
03	06	05	04	03	02	01	اشترك في جميع المنافسات و افكاري كلها تتضمن الثقة في النفس
04	06	05	04	03	02	01	قبلاً اشتراكي في المنافسات و كنت غير متأكد نفسي بالذات لأقصى جهد.
05	06	05	04	03	02	01	استطيع في مخيلتي تصور أدائيل للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً.
06	06	05	04	03	02	01	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
07	06	05	04	03	02	01	عندما لا تكون نتيجة المبارات في صالحى فان ثقتى في نفسي تقل كلما قاربت المباراة و علماً بالانتهاء.
08	06	05	04	03	02	01	أفضل دائماً لأشترك في المباريات الحساسة و الهامة
09	06	05	04	03	02	01	يصعب على أنا تصور في مخيلتي ما سوف اقوم من اداء حركي.
10	06	05	04	03	02	01	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة.
11	06	05	04	03	02	01	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تثقيف نفسي.
12	06	05	04	03	02	01	استطيع دائماً استشارة حماسي بنفسى اثناء المباراة

06	05	04	03	02	01	اقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	13
06	05	04	03	02	01	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباه أثناء اللعب.	14
06	05	04	03	02	01	أعاني من عدم ثقيفياً أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	15
06	05	04	03	02	01	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال الفترة المنافسة.	16

### الوصف:

استخبار المهارات النفسية للاعبين Mental Skills Questionnaire الذي صممه كل من ستيفان بل BULL و جون البنسون ALBINSON و كريستوفر شامبروك SHAMBROK (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي تشمل الأبعاد التالية :

\*دافعية الانجاز الرياضي.

\*القدرة على تركيز الانتباه.

\* القدرة على التصور العقلي.

\*الثقة بالنفس

تضمن الاستخبار 16 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات و قد قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه .

-المعاملات العلمية

## 1- الثبات

تم ايجاد معاملات ثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس واعادة تطبيقه بعد ثلاث اسابيع وعن طريق "معامل الفا" وتراوحت هذه المعاملات بين 0.65 و 0.91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة

## 2- الصدق

-تم تأكيد من الصدق المرتبط بلمحك عند تطبيق استخبار بالتلازم مع بعض مقاييس التي تقيس بعض ابعاد المشاهدة

## 3- التصحيح

-عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي 13/09/05/01 كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا عبارة رقم "13" فهي في عكس اتجاه البعد.

- عبارات بعد القدرة على التركيز الانتباه أرقامها هي 14/10/06/02 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

-عبارات الثقة بالنفس ارقامها هي 15/11/07/03 والعبارتان 11/03 في اتجاه البعد. والعبارتان 15/07 في عكس اتجاه البعد.

-عبارات دافعية الانجاز الرياضي ارقامها هي 16/12/08/04 عبارات في اتجاه البعد

-وعند تصحيح الاستخبار يتم منح درجات لعبارات التي في اتجاه البعد طبقا لدرجة التي حددها اللاعب امام كل

1=6 و 2=5 و 3=4 و 4=3 و 5=2 و 6=1 ويتم جمع الدرجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب

من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت

درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا

البعد

- التعليمات

\* في مايلي بعض العبارات التي تصف قد سلوكك او اتجاهك في المنافسة الرياضية او التدريب الرياضي او النشاط الرياضي بصفة عامة.

-المطلوب قراه كل عبارة بدقة تامة. ووضع دائرة حول اي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية-مستغانم-

### إستمارة موجهة للمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان :

" المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة"

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة خاطئة وأخرى صحيحة . إذا فإين صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاز هذه الدراسة .  
ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان .

ملاحظة : ضع علامة ( X ) في الإجابة .

تحت إشراف :

من إعداد الطلبة :

د. بومسجد عبد القادر

- مدوني محمد

- سايح طاهر

السنة الجامعية :

2014/2013



المحور الاول / دافعية الانجاز الرياضي

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	يكون اللاعبون مستعدين نفسيا للبدل الجهد قبل البطولة			
02	يفضل اللاعبون دائما أداء المباريات التي تتميز بالضغط والصعوبة			
03	يقوم اللاعبون دائما بتشجيع أنفسهم على الأداء			
04	يبدل اللاعبون أقصى جهدهم أثناء تدريبهم على المهارات			
05	يحقق اللاعبون أفضل النتائج عند الأداء بأقصى طاقتهم			
06	يتدرب اللاعبون باستمرار على المهارات الصعبة لتحقيق التفوق .			

المحور الثاني / تركيز الانتباه

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	يتحكم اللاعبون في تركيز انتباههم أثناء المباراة بسهولة.			
02	يقل تركيز انتباه اللاعبين عندما يفشل أحد زملائهم في تسجيل هدف محقق.			
03	يصعب على اللاعبين استعادة تركيز انتباههم إذا سجل عليهم هدف مع نهاية المباراة.			
04	يستطيع اللاعبون التركيز بشكل لا يجيب عندهم أداءهم أحد المباريات الصعبة.			
05	ينتبه اللاعبون لتعليمات المدرب عندما تصعب المباريات			
06	تؤثر الضوضاء على تركيز انتباه اللاعبين أثناء المباريات.			
07	يحتفظ اللاعبون بتركيز انتباههم طوال فترة المباريات بسهولة.			
08	يقل تركيز انتباه اللاعبين عند أداء المباريات الصعبة.			
09	يستطيع اللاعبون تركيز الانتباه من أول البطولة لآخرها.			

المحور الثالث / التصور العقلي

الرقم	العبارات		
	دائما	احيانا	نادرا
01			يمكن للاعب أن ينفسه في مباراة بوضوح داخله.
02			يستطيع اللاعبون من استرجاع المهارة بداخل مخيلتهم خلال المباريات.
03			يمكن للاعب من استرجاع أداء المهارة في التدريبات بسهولة
04			يستطيع اللاعب تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها.
05			يستطيع اللاعب التصور الذهني للمهارات على النحو الذي يجب أن يكون عليه.
06			يمكن للاعب من الفصل بين تصور المهارة بداخله.
07			يمكن للاعب من استرجاع تصور المهارة بطريقة منفصلة.
08			يستطيع اللاعب تخيلا دائه لنفسه بعد انتهاء البطولة.

المحور الرابع / الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	يجد اللاعبون الصعوبة في الاحساس بالثقة عند ادائهم لضربات الجزاء في المباريات المصيرية.			
02	يثق اللاعبون في ادائهم أثناء البطولة.			
03	يكون اللاعبون واثقين من انفسهم من الفوز في البطولة			
04	ثقة اللاعبين في انفسهم قبل المباريات تشجعهم على الاداء الجيد.			
05	تتذبذب ثقة اللاعبين في انفسهم بعد كل هزيمة من مباراة لاخرى.			
06	يكون اللاعبون واثقين جدا من قدراتهم على الفوز في المباريات الصعبة			

-إختبار التحمل (بريكسي 5د)-

الرقم	الاسم و اللقب	المقطوعة المسافة
01	سعيد عبد الوهاب	04 دورات
02	درار علاء	04 دورات
03	سعيد رمزي	04 دورات + 86 م
04	زواد معاد	04 دورات + 146 م
05	قدوري ميلود	03 دورات + 232 م
06	جلابلي محمد	04 دورات + 86 م
07	شافع بلعيد يونس	04 دورات + 146 م
08	بن عمارة سليمان	04 دورات + 232 م
09	رحماني ميلود	04 دورات + 232 م
10	بخشي خليل	04 دورات + 86 م
11	بن غالم خالد	04 دورات + 86 م
12	بن بقللة زكرياء	04 دورات + 86 م
13	عشباوي مهدي	04 دورات + 86 م
14	سهلي عبد الرزاق	04 دورات + 232 م
15	بلفولة بن علي	04 دورات + 232 م
16	برداد دوكار فؤاد	03 دورات + 232 م
17	قاسيمي شكيب	03 دورات + 232 م
18	جفال اسلام	04 دورات + 146 م

جدول يمثل أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاختبارات البدنية و المهارية

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	المعهد
1	بركاني حبيب	ماجستير	وهراڻ
2	بن صغير نور الدين	ماجستير	وهراڻ
3	حجار محمد خرفان	دكتوراه	مستغانم
4	مقدس مولاي ادريس	ماجستير	مستغانم
5	عتوي نورالدين	دكتوراه	مستغانم
6	كوتشوك سيد أحمد	دكتوراه	مستغانم
7	بن شني الحبيب	ماجستير	وهراڻ

-إختبار السرعة-

الرقم	الاسم و اللقب	مسافة 10 متر	مسافة 20 متر	مسافة 30 متر
01	سعيدى عبد الوهاب	1.91	3.50	4.85
02	درار علاء	2.04	3.56	4.88
03	سعيدى رمزى	1.79	3.31	4.64
04	زواد معاد	2.00	3.31	4.88
05	قدورى ميلود	1.92	3.51	4.67
06	جلاللى محمد	1.84	3.25	4.34
07	شافع بلعيد يونس	2.09	3.55	5.03
08	بن عمارة سليمان	2.19	3.31	4.88
09	رحمانى ميلود	2.16	3.39	4.63
10	بخشى خليل	1.66	3.41	4.75
11	بن غالم خالد	1.84	3.84	5.39
12	بن بقله زكرياء	2.19	3.43	4.59
13	عشباوى مهدي	1.90	3.34	4.78
14	سهلى عبد الرزاق	1.76	2.93	4.33
15	بلقولة بن على	1.79	2.98	4.37
16	برداد دوكار فؤاد	1.86	3.29	4.43
17	قاسيمى شكيب	1.80	3.00	4.40
18	جفال اسلام	1.68	3.05	4.08

-إختبار السرعة-

الرقم	الاسم و اللقب	مسافة 10 متر	مسافة 20 متر	مسافة 30 متر
01	سعيدى عبد الوهاب	1.91	3.50	4.85
02	درار علاء	2.04	3.56	4.88
03	سعيدى رمزى	1.79	3.31	4.64
04	زواد معاد	2.00	3.31	4.88
05	قدورى ميلود	1.92	3.51	4.67
06	جلاللى محمد	1.84	3.25	4.34
07	شافع بلعيد يونس	2.09	3.55	5.03
08	بن عمارة سليمان	2.19	3.31	4.88
09	رحمانى ميلود	2.16	3.39	4.63
10	بخشى خليل	1.66	3.41	4.75
11	بن غالم خالد	1.84	3.84	5.39
12	بن بقله زكرياء	2.19	3.43	4.59
13	عشباوى مهدي	1.90	3.34	4.78
14	سهلى عبد الرزاق	1.76	2.93	4.33
15	بلقولة بن على	1.79	2.98	4.37
16	برداد دوكار فؤاد	1.86	3.29	4.43
17	قاسيمى شكيب	1.80	3.00	4.40
18	جفال اسلام	1.68	3.05	4.08

















- إختبار المرونة -

الرقم	الاسم و اللقب	القياس
01	سعيدى عبد الوهاب	+10
02	درار علاء	+08
03	سعيدى رمزى	-02
04	زواد معاد	-03
05	قدورى ميلود	+15
06	جلاليلى محمد	+14
07	شافع بلعيد يونس	+04
08	بن عمارة سليمان	+08
09	رحمانى ميلود	+04
10	بخشى خليل	+06
11	بن غالم خالد	+05
12	بن بقللة زكرياء	+01
13	عشباوى مهدي	+03
14	سهلى عبد الرزاق	+08
15	بلفولة بن على	+10
16	برداد دوكار فؤاد	+01
17	قاسيمى شكيب	-01
18	جفال اسلام	+13



قائمة اللاعبين

فئة تحت 19 سنة

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	المنصب	الطول	الوزن
01	رمضان شهاب الدين	1996/06/10	مهاجم	1.70	60
02	عمارة اسامة	1995/06/20	مهاجم	1.71	65
03	موساوي محمد	1996/12/16	و.ميدان.دفاعي	1.65	57
04	يحياوي مصطفى	1996/06/02	و.ميدان.هجومى	1.85	79
05	واضح رضوان	1996/02/07	مهاجم	1.82	76
06	عباد انس	1996/06/24	مدافع	1.89	81
07	بن لبنة نصر الدين	1995/05/05	مدافع	1.78	70
08	بنابي مهاجي	1995/09/17	مدافع	1.79	77
09	مليون نور الدين	1996/04/17	و.ميدان.دفاعي	1.80	73
10	فرقوق بخالد	1995/08/18	مدافع	1.67	65
11	هناني عابد	1995/04/15	و.ميدان.هجومى	1.80	78
12	سرحان سيد علي	1995/04/04	مهاجم	1.74	70
13	الياس ملاح	1996/05/26	مهاجم	1.70	70
14	زعراط عبد القادر	1995/07/28	حارس مرمى	1.75	72
15	يعقوبي خالد	1996/02/23	و.ميدان.هجومى	1.80	77
16	قاسم محمد	1995/02/18	مهاجم	1.83	80
17	بلحوسيني ايهاب عبد النور	1995/03/08	و.ميدان.هجومى	1.80	78
18	بلفكرون سيد احمد	1995/06/11	مدافع	1.78	74



## قائمة اللاعبين

صنف تحت سنة 19 - كرة القدم

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	المنصب	الطول	الوزن
01	سعيد عبد الوهاب	1995/12/23	حارس	1.92	75
02	دردار علاء	1996/07/02	حارس	1.77	70
03	سعيد رمزي	1995/08/07	مدافع	1.75	75
04	زواد معاد	1995/08/03	مدافع	1.93	81
05	قدوري ميلود	1995/05/12	مدافع	1.78	77
06	جلاليلي محمد	1995/10/08	مدافع	1.85	75
07	شافع بلعيد يونس	1995/07/21	وسط م	1.60	58
08	بن عمارة سليمان	1996/05/01	وسط م	1.74	65
09	رحماني ميلود	1996/08/06	مهاجم	1.83	75
10	بخشي خليل	1995/10/13	مهاجم	1.75	73
11	بن غالم خالد	1995/06/01	وسط م	1.75	68
12	بن بقللة زكرياء	1996/04/26	وسط م	1.75	65
13	عشباوي مهدي	1996/11/23	وسط م	1.70	65
14	سهلي عبد الرزاق	1995/04/13	مدافع	1.73	69
15	بلفولة بن علي	1995/08/25	وسط م	1.79	77
16	برداد دوكار فؤاد	1996/05/21	مدافع	1.68	62
17	قاسيمي شكيب	1996/08/14	مدافع	1.65	60
18	جفال اسلام	1996/10/12	مدافع	1.65	63



-قائمة المدربين:

الرقم	اسم ولقب المدرب	الصنف	اسم النادي
01	بوعلي عبد الكريم	أصاغر	جمعية وهران
02	بلحاج عبد الغني	أشبال	جمعية وهران
03	قدور سفيان	أشبال	جمعية وهران
04	كرزاي كمال	u19	جمعية وهران
05	زحاف ميلود	u21 الآمال	جمعية وهران
06	مطراي محمد	u21 الآمال	جمعية وهران
07	قندوسي عيسى	المدير الفني للفئات الشبابية	جمعية وهران
08	ميرين الحاج	مساعد مدرب الاكابر	جمعية وهران
09	بومنترة محمد	أصاغر	وداد تلمسان
10	تنقب محمد	أصاغر	وداد تلمسان
11	لوكيلي الغوثي	أشبال	وداد تلمسان
12	جلطي محمد	أشبال	وداد تلمسان
13	براهيمي محمد	u19	وداد تلمسان
14	فرح محمد	u19	وداد تلمسان
15	بن يحيى احمد	u21 الآمال	وداد تلمسان
16	غوتي نور الدين	u21 الآمال	وداد تلمسان
17	جواد يادل	مساعد مدرب الاكابر	وداد تلمسان
18	زوبا الجيلالي	أصاغر	اتحاد بلعباس
19	دلهوم محمد	أشبال	اتحاد بلعباس
20	اوحالة سمير	u19	اتحاد بلعباس
21	اوحالة عبد القادر	u21 الآمال	اتحاد بلعباس
22	بلعوينات مخطار	أصاغر	شباب سفيزف
23	حجاج عبد القادر	أشبال	شباب سفيزف
24	ملالي العربي	u19	شباب سفيزف
25	بورزيق الحاج	u19	شباب سفيزف
26	بوكابوس حكيم	u20	شباب سفيزف
27	محو ش عبد القادر	u20	شباب سفيزف
28	تواتي الغالي عبد القادر	أشبال	ترجي مستغانم
29	معزة بلقاسم	أصاغر	ترجي مستغانم





## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة و تهدف

الدراسة إلى معرفة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والمختصين. وتحديد المتفوقين رياضيا من أفراد العينة محل البحث .والكشف عن طبيعة الفروق مستوى المهارات النفسية الموجودة بين المتفوقين والغير متفوقين و الفرض من الدراسة هو وجود مهارات نفسية محددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والخبراء هي المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق. والمهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين هي دافعية الانجاز الرياضي و التصور العقلي و الثقة بالنفس و تركيز الانتباه كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والغير متفوقين في الاختبارات المطبقة بالنسبة لأفراد مجال عينة البحث و العينة تمثلت في لاعبي فئة تحت 19 سنة لفرق القسم الوطني الثاني المحترف ممثلة ب 54 لاعبا و تم اختيارها بطريقة عمدية و الادوات المستخدمة هي الاختبارات البدنية و مهارية كما تم توزيع استمارات على المدربين و مقياس المهارات النفسية على اللاعبين اما اهم استنتاج بالنسبة للاعبين المتفوقين فقد كانت المهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 80.00% . كذا المهارة الخاصة بالقدرة على التصور بنسبة 70% وكانت هاتان المهارتان هما المكتسبتان بنسبة جيدة عند اللاعبين المتفوقين. بعد ذلك كانت المهارة الخاصة بالثقة بالنفس بنسبة 65% هي نسبة فوق المتوسط اتسم بها لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U19. كذا نسبة 60% هي للمهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه التي اعتبرها الباحث نسبة فوق المتوسط عند اللاعبين المتفوقين. أما عند اللاعبين الغير المتفوقين فكانت النسبة للمهارات النفسية متساوية بنسبة 61.76%. واهم اقتراح او توصية مستقبلية تنمية المهارات النفسية التي هي مكتسبة بنسب ضعيفة. الاعتماد على برامج تدريب المهارات النفسية المبنية على أسس علمية وعدم إهمال تحضير الجانب النفسي أثناء الإعداد لأن له نفس أهمية الجانب البدني وتنمية القدرة على دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين فهي أساس تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم فهي تعمل على زيادة العطاء و الاداء عند اللاعبين. التدريبي و ضرورة وجود مختص نفسي في الفرق الرياضية و خاصة الفئات الشبانية ضرورة معرفة الفروقات الفردية بين اللاعبين في العوامل النفسية التي تحدد التفوق الرياضي.





## Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : les compétences psychologiques spécifiques pour l'excellence sportive dans le football pour une classe de moins de 19 ans et l'étude vise à identifier les compétences psychologiques fixés pour l'excellence sportive dans le football du point de vue des entraîneurs et des spécialistes Identifier les athlètes talentueux de Avradulaana en question Identifier les compétences psychologiques spécifiques pour l'excellence sportive . . dans un match de football pour les joueurs . divulgation de la nature des différences au niveau des compétences psychologiques qui existent entre excellent et non- performants et l'hypothèse de l'étude des compétences Hogod psychologique excellence sportive spécifique dans le jeu de football dans la perspective des entraîneurs et des experts sont les compétences acquises par les joueurs et liés à la réalisation de la performance physique et la compétence Ultra le lecteur peut être utilisé selon les conditions de la formation ou la position concurrentielle . Et les compétences psychologiques fixés pour l'excellence sportive dans le jeu de football pour les joueurs est la motivation de la réussite sportive et la perception de la santé mentale et la confiance en soi et de se concentrer comme il existe des différences statistiquement significatives entre excellent et non - performants dans les essais applicables pour les membres de l'échantillon de recherche sur le terrain et l' échantillon était composé de joueurs de moins de 19 année de la section des équipes de la seconde professionnelle nationale représentée par 54 joueurs et ont été sélectionnés de façon intentionnelle et outils utilisés sont des tests physiques et jeu de jambes ont également été distribués questionnaires aux entraîneurs et de l'échelle des compétences psychologiques sur les joueurs soit les joueurs de Astantajebalnsph les plus importantes qui excellent a compétence propre Bdafieh exploit sportif mentale acquise par 80.00 % . Ainsi que la capacité à endurer propre perception de 70% , et ces deux sont Almharattan Almkzbtan par de bons joueurs qui excellent à . Ensuite, on a compétence propre confiance en soi de 65 % est le ratio de supérieur à la moyenne caractérisé le joueurs de football professionnel U19 de classe . Ainsi que 60 % sont de compétences propre capacité à attirer l'attention , qu'il considère comme un rapport de chercheurs dessus de la moyenne quand les joueurs qui excellent . Soit lorsque les joueurs des autres excellent était le rapport entre les compétences des taux égal psychologique de 61,76 % . Suggestion plus important ou recommandation de l'évolution future des compétences psychologiques qui sont acquis des proportions faibles . Dépendance programmes de formation des compétences psychologiques fondées sur des bases scientifiques et de ne pas négliger la préparation de l'aspect psychologique lors de l'installation , car il a la même importance de l'aspect physique et le développement de la capacité de sport réalisation de motivation lorsque les joueurs sont à la base de la réalisation Altfo athlète dans le football , ils travaillent à augmenter l'offre et les performances lorsque les joueurs recette . du développement la capacité de visualisation comme un facteur des facteurs les plus importants que vous devriez prendre soin d'elle lors de l'élaboration des programmes de formation et la nécessité d'un psychologue qui se spécialise dans les équipes sportives et groupes privés Alhaabanah besoin de connaître les différences entre les différents joueurs dans les facteurs psychologiques qui déterminent l'excellence sportive .

## Summary of the study:

Study Title : psychological skills specific for Sports Excellence in football for a class less than 19 years old and study aims to identify psychological skills set for sporting excellence in the game of football from the perspective of coaches and specialists . Identifying talented athletes from Avradulaana in question . Identifying psychological skills specific for Sports Excellence in a football game for the players . disclosure of the nature of the differences the level of psychological skills that exist between excelling and non- achievers and the hypothesis of the study Hogod skills psychological specific sporting excellence in the game of football from the perspective of coaches and experts are the skills possessed by the players and linked to the achievement of physical performance and skill Ultra The player can be used depending on the conditions of the training or competitive position . And psychological skills set for sporting excellence in the game of football for the players is the motivation of sporting achievement and perception of mental and self-confidence and focus attention as there are statistically significant differences between excelling and non- high achievers in the tests applicable for members of the field research sample and the sample consisted of players less than 19 year of the teams section of the second national professional represented by 54 players and have been selected in a way intentional and tools used are physical tests and footwork were also distributed questionnaires to coaches and the scale of psychological skills on the players either the most important AstantajebalnspH players excelling was skill own mental Bdafieh sporting achievement acquired by 80.00 % . As well as the ability to endure own perception by 70 % , and these two are Almharattan Almkzbtan by good players excelling at . Then was skill own self-confidence of 65% is the ratio of above-average characterized the football players professional class U19. As well as 60% are for skill own ability to focus attention , which he considered a researcher ratio above average when players excelling . Either when players of others excelling was the ratio of the skills of psychological equal rate of 61.76 % . Most important suggestion or recommendation of the future development of psychological skills that are acquired proportions weak. Dependence training programs psychological skills based on scientific grounds and not to neglect the preparation of the psychological aspect during setup because it has the same importance of the physical side and the development of the ability to achievement motivation sports when players are the basis for achieving Altfo athlete in football, they are working to increase the bid and performance when the players. development recipe the ability to visualization as a factor of the most important factors that you should take care of it when developing training programs and the need for a psychologist who specializes in sports teams and private groups Alhaabanah need to know the differences between individual players in the psychological factors that determine sporting excellenc