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

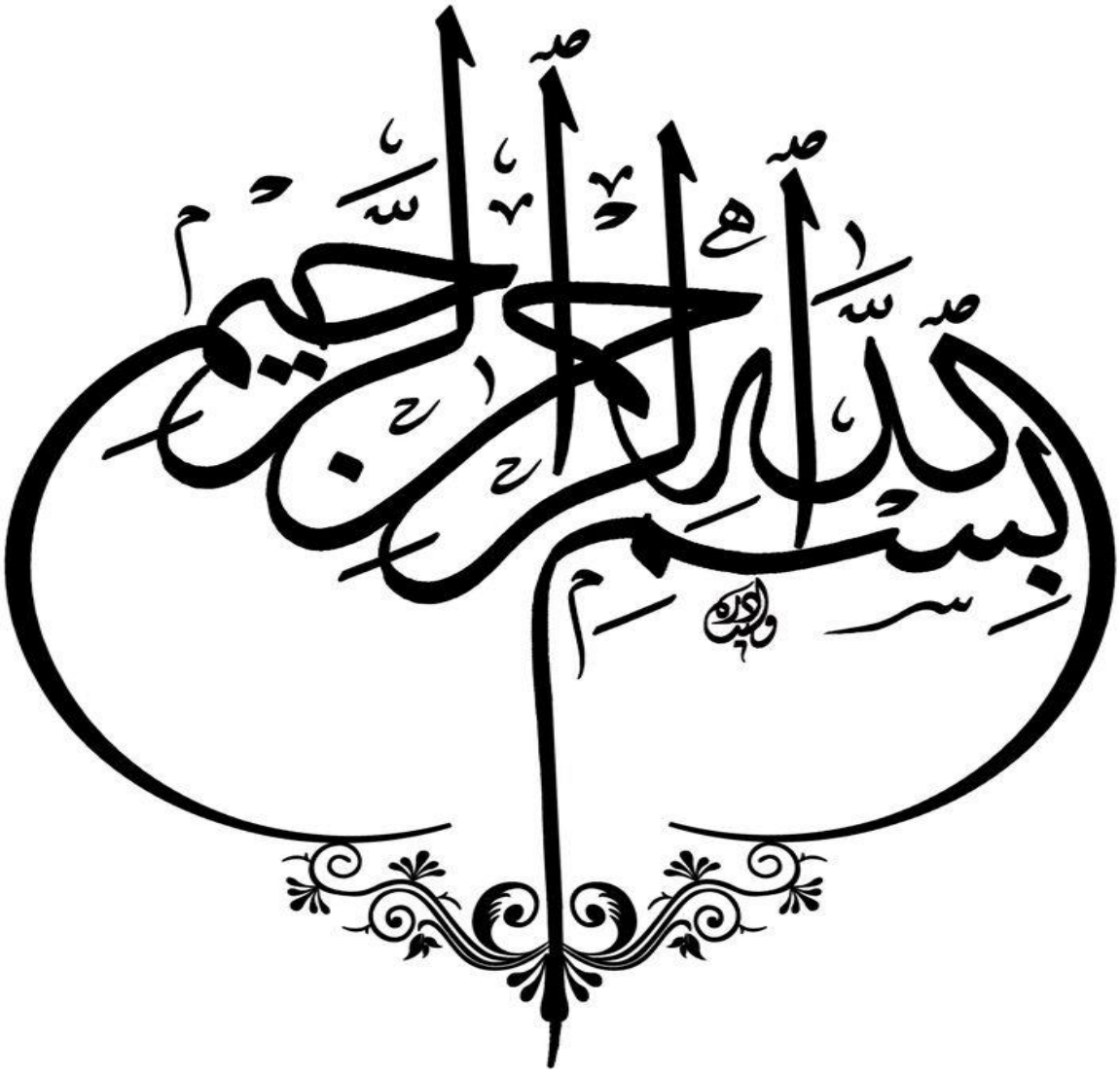
مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان:

مدى مساهمة الاعداد النفسي في رفع الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة

إعداد الطالب:
- مفتاحي بلقاسم

الأستاذ الدكتور :
د/ مناد فضيل

الموسم الجامعي: 2025-2026


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع.

نتقدم بخالص عبارات الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ المشرف على هذه المذكرة، لما قدمه لنا من توجيهات قيمة ونصائح سديدة، ومتابعة مستمرة كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل.

كما نتوجه بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة الأفاضل الذين ساهموا في تكويننا العلمي، وإلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة، وساهم من قريب أو بعيد في إنجاح هذه الدراسة.

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والامتنان إلى أفراد أسرتنا وأصدقائنا وأحبائنا، على ما قدموه لنا من دعم وتشجيع طيلة مسيرتنا.

فإلى كل هؤلاء، نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير، ونسأل الله أن يجزيهم عنا خير الجزاء.

الاهداء

إلى من كان لهم الفضل بعد الله سبحانه وتعالى في وصولي إلى هذه المرحلة، أهدي ثمرة جهدي وتعب السنين.

إلى والديّ الكريمين، حفظهما الله وأطال في عمرهما، اللذين كانا سندي ودعمي ومصدر قوتي، وإليهما أهدي هذا الإنجاز المتواضع عرفاناً وامتناناً لكل ما قدماه لي.

إلى إخوتي وأفراد أسرتي الكريمة، الذين رافقوني بالدعم والتشجيع والدعاء.

إلى أساتذتي الأفاضل، الذين أناروا لي طريق العلم والمعرفة.

وإلى كل من أحبني وساندني وآمن بقدرتي على النجاح، أهدي هذا العمل المتواضع، راجياً من الله أن يكون ثمرة طيبة لمسيرة علمية حافلة بالعطاء والنجاح.

إليكم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد

قائمة المحتويات

شكر وعرفان
الاهداء
قائمة المحتويات
قائمة الجداول
ملخص الدراسة

التعريف بالبحث

مقدمة 01
الإشكالية 04
الفرضيات 06
اهداف الدارسة 06
أهمية الدراسة 06
مصطلحات البحث 07
الدراسات السابقة 09
التعليق على الدراسات السابقة 11

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الاعداد النفسي

تمهيد 17
مفهوم الاعداد النفسي 18
أهمية واهداف الاعداد النفسي 19
التقنيات العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي 20
أنواع الاعداد النفسي 20
مهارات الاعداد النفسي 22
الجوانب الأساسية للاعداد النفسي 23
الخلاصة 25

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

تمهيد 27
مفهوم الأداء 28
العوامل المساهمة في الأداء 29
مستوى الأداء 30
قياس الأداء 30
أنواع الأداء 30
سلوك الأداء الرياضي 32
العوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية أو الأداء الرياضي 33
الخلاصة 34

الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية

تمهيد 36

أولا: كرة القدم

ماهية كرة القدم 37
مفهوم كرة القدم 37
ملامح كرة القدم 38
متطلبات كرة القدم 38

ثانيا: فئة الشباب اقل من 20 سنة

المفهوم العام للفئة العمرية,ومفهوم فئة اقل من 20 سنة 40
اهمية فئة اقل من 20سنة وخصائصها 40
خصائص الاعداد النفسي لدى فئة اقل من 20سنة 41
اهمية خصائص فئة اقل من 20سنة بالنسبة للاداء الرياضي 42
خلاصة 45

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

تمهيد 48
الدراسة الاستطلاعية..... 49
منهج الدراسة..... 50
مجتمع وعينة البحث..... 50
متغيرات الدراسة 51
مجالات الدراسة..... 52
أداة الدراسة 52
أسس العلمية للأداة..... 54
أساليب المعالجة الإحصائية..... 57
خطوات اجراء الدراسة الميدانية..... 57
خلاصة 59

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 62
عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى..... 64
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية..... 69
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة..... 74
مناقشة الفرضيات 77
مناقشة نتائج الفرضية الأولى 77
مناقشة نتائج الفرضية الثانية 78
مناقشة نتائج الفرضية الثالثة..... 80
الاستنتاج العام 81
الاقتراحات والتوصيات 82
الخاتمة 84
قائمة المصادر والمراجع 87
قائمة الملاحق.....

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	**يوضح فقرات محاور الاستبيان**	54
02	**يمثل درجات الاستبيان وفق ليكرت الثلاثي**	54
03	**يوضح معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية للتحقق من صدق الاتساق الداخلي.**	55
04	**يوضح معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية**	56
05	**يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الأول (الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه)**	64
06	**يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الثاني** (الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات)	69
07	**يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الثالث** (الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية)	74

ملخص الدراسة:

العنوان:" مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، من خلال التركيز على ثلاثة أبعاد أساسية، تتمثل في التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات أثناء المنافسة الرياضية، والثقة بالنفس والدافعية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدام الاستبيان كأداةً لجمع البيانات. وقد شملت عينة الدراسة 60 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، من بعض أندية

ولاية معسكر وقد توصلت الدراسة إلى أن الإعداد النفسي يساهم في تحسين التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سـنة، كما يسـاعدهم على التحكم في القلق والتوتر والانفعالات أثناء المنافسـة الرياضـية، فضـلًا عن دوره في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لديهم. وفي ضـوء هذه النتائج، تبرز أهمية الاهتمام بالإعداد النفسـي ضـمن العملية التدريبية، وضـرورة إدماجه بصـورة منتظمة إلى جانب الإعداد البدني والفني والتكتيكي، بما يساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
الكلمات المفتاحية :الإعداد النفسي، الأداء الرياضي، كرة القدم

Study summary:

Title: "**The extent to which psychological preparation contributes to raising the level of athletic performance among football players under 20 years of age"**

This study aimed to identify the extent to which psychological preparation contributes to improving the athletic performance of under-20 football players, focusing on three main dimensions: concentration and attention, the control of anxiety, stress, and emotions during sports competitions, and self-confidence and motivation.

To achieve the objectives of the study, the descriptive method was adopted, and a questionnaire was used as a data collection tool. The study sample consisted of 60 under-20 football players selected through purposive sampling from several football clubs in the Wilaya of Mascara, Algeria.

The study found that psychological preparation contributes to improving concentration and attention among under-20 football players. It also helps them control anxiety, stress, and emotions during sports competitions, in addition to enhancing their self-confidence and motivation.

In light of these findings, the study highlights the importance of psychological preparation within the training process and emphasizes the need to integrate it

regularly alongside physical, technical, and tactical preparation, in order to help improve the athletic performance of football players.
Keywords: Psychological Preparation, Athletic Performance, Football.

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

تُعدّ الرياضة من أهم الأنشطة الإنسانية التي تحظى باهتمام متزايد في المجتمعات المعاصرة، لما لها من دور فعّال في تنمية القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد. وقد شهد المجال الرياضي تطورًا ملحوظًا نتيجة التقدم العلمي في مختلف العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي، الأمر الذي أدى إلى الانتقال من الاعتماد على الإعداد البدني والمهاري فقط إلى تبنّي رؤية متكاملة تهتم بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، باعتبارها عناصر متفاعلة تحدد مستوى الأداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.

وتحتل كرة القدم مكانة متميزة بين الرياضات الجماعية، نظرًا إلى انتشارها الواسع وما تتميز به من إثارة وتنافس، فضلًا عن متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية. فاللاعب مطالب بالتحرك المستمر، واتخاذ القرارات في ظروف متغيرة، والتعاون مع زملائه، والتعامل مع ضغط المنافسة، والمحافظة على التركيز والانضباط طوال زمن المباراة. لذلك، لا يتوقف نجاحه على امتلاك القدرات البدنية والمهارات الفنية فحسب، بل يرتبط أيضًا بقدرته على التحكم في انفعالاته، والمحافظة على ثقته بنفسه، والتكيف مع المواقف الصعبة. وفي هذا السياق، يؤكد علم النفس الرياضي أهمية دراسة العوامل النفسية المؤثرة في السلوك الرياضي وقدرة اللاعب على توظيف إمكاناته لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء (Weinberg & Gould, 2019).

ويُعتبر الإعداد النفسي أحد المكونات الأساسية للعملية التدريبية الحديثة، إذ يهدف إلى تهيئة اللاعب لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، وتنمية قدراته النفسية من خلال تعزيز الثقة بالنفس والدافعية، وتحسين التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والانفعالات، ومواجهة الضغوط النفسية. كما يسهم في بناء شخصية رياضية متوازنة قادرة على الالتزام بالتدريب، وتقبّل التوجيهات، والتعامل الإيجابي مع النجاح والإخفاق. وقد أشار مارتنز إلى أهمية اكتساب المهارات النفسية وتطويرها من خلال التدريب المنظم، بما يساعد الرياضي على الاستعداد للمنافسة والتعامل مع متطلباتها المختلفة.(Martens, 1987)

ولا يتحدد الأداء الرياضي بالقدرات البدنية والمهارية وحدها، بل يتأثر كذلك بالحالة النفسية للاعب ومستوى استعداده للمنافسة وقدرته على التحكم في استجاباته الانفعالية. فقد يمتلك اللاعب مهارات فنية وقدرات بدنية مرتفعة، لكنه قد يعجز عن إظهار إمكاناته الحقيقية نتيجة القلق أو فقدان التركيز أو تراجع الثقة بالنفس. وفي المقابل، تساعد المهارات النفسية المكتسبة، مثل تحديد الأهداف والاسترخاء والتصور الذهني والتركيز، على المحافظة على الهدوء واتخاذ القرارات المناسبة والاستجابة بفاعلية لمختلف مواقف المباراة (Weinberg & Gould, 2019).

وتزداد أهمية الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، باعتبارها مرحلة مهمة في التكوين الرياضي والانتقال نحو مستويات أعلى من المنافسة. ففي هذه المرحلة، يسعى اللاعب إلى تطوير قدراته البدنية والمهارية والخططية وإثبات مكانته داخل الفريق، مما قد يعرضه لضغوط مرتبطة بالتقييم المستمر والمنافسة على المراكز وتوقعات المدرب والأسرة والجمهور. كما تتزامن هذه المرحلة مع تغيرات في النمو النفسي والاجتماعي، الأمر الذي يجعل تعزيز الثقة بالنفس وضبط الانفعالات وتنمية القدرة على مواجهة الإخفاق جوانب مهمة في التكوين الرياضي. ومن ثمّ، فإن توفير بيئة تدريبية داعمة وتوجيه اللاعبين نحو اكتساب المهارات النفسية المناسبة قد يساعدهم على التكيف مع متطلبات المنافسة وتطوير أدائهم بصورة متوازنة.(Weinberg & Gould, 2019)

ويؤدي المدرب دورًا أساسيًا في تهيئة الظروف المناسبة للإعداد النفسي، من خلال أسلوب تعامله مع اللاعبين، وطريقة تقديم التغذية الراجعة، وتحديد الأهداف، وتعزيز التعاون والانتماء للفريق. كما أن إدماج التدريبات النفسية ضمن البرنامج التدريبي يساعد على متابعة تطور اللاعبين نفسيًا وفنيًا وتحديد الجوانب

التي تحتاج إلى دعم أو تحسين. ويؤكد هاردي وجونز وغولد أهمية التعامل العلمي مع العوامل النفسية في المجال الرياضي وفهم علاقتها بالأداء والمواقف التنافسية المختلفة (Hardy, Jones, & Gould,1996) وانطلاقًا من هذه الأهمية، تبرز ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الفئات الشبانية، ولا سيما فئة أقل من 20 سنة، باعتبارها قاعدة مهمة لإعداد اللاعبين للمستويات العليا. فالتكوين الرياضي الناجح لا يقتصر على تطوير اللياقة البدنية وإتقان المهارات الفنية وتعلم الخطط التكتيكية، بل يشمل أيضًا تنمية القدرات النفسية التي تمكّن اللاعب من الاستفادة من إمكاناته في مختلف ظروف التدريب والمنافسة. كما أن دراسة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي تساعد على فهم دور المتغيرات النفسية في مستوى أداء اللاعبين، وتوفير معطيات يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج التدريبية وأساليب التأطير. وعليه، تأتي هذه الدراسة الموسومة بـ **«مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة»** بهدف تسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي في العملية التدريبية، والتعرف على مدى مساهمته في تحسين الأداء الرياضي لدى هذه الفئة العمرية، مع إبراز دور الثقة بالنفس والدافعية والتركيز والتحكم في القلق في مساعدة اللاعب على مواجهة متطلبات المنافسة وتوظيف قدراته البدنية والمهارية والخططية بصورة أفضل، بما يسهم في تطوير عملية إعداد لاعبي كرة القدم الشبان على أسس علمية متكاملة.

.ولأجل إجراء هذه الدراسة وفق الأسس العلمية والمنهجية، تم تنظيم البحث على النحو الآتي:

التعريف بالبحث :تناولنا فيه الإشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الفرعية والفرضيات، إلى جانب أهداف الدراسة وأهميتها وأسباب اختيار الموضوع، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.

الجانب النظري :خصـص لعرض المفاهيم النظرية المرتبطة بمتغيرات الدراسـة، من خلال تناول الإعداد النفسي في المجال الرياضي، ومفهوم الأداء الرياضي والعوامل المؤثرة فيه، مع التركيز على خصوصية كرة القدم ومتطلبات الإعداد النفسي لدى اللاعبين فئة أقل من 20 سنة.

الجانب الميداني :تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بما يشـــمل المنهج المســـتخدم ومجتمع الدراسة وعينتها وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة. كما خصص فصل لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والدراسات السابقة، وصولًا إلى استخلاص النتائج العامة وتقديم التوصيات والإقتراحات التي يمكن أن تسهم في تطوير الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم

2- الإشكالية:

يُعدّ الأداء الرياضي من الموضوعات الأساسية التي حظيت باهتمام الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي، نظرًا لارتباطه بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تشمل الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية. فلم يعد الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة يعتمد على تطوير القدرات البدنية وإتقان المهارات الفنية فقط، بل أصبح يتطلب الاهتمام بالجانب النفسي باعتباره أحد المكونات المهمة في إعداد الرياضي إعدادًا متكاملًا. وفي هذا السياق، يؤكد بيان الإجماع الصادر عن اللجنة الأولمبية الدولية بشأن تطوير الرياضيين الشباب ضرورة مراعاة الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية في مسار تكوين الرياضي، مع الاهتمام باحتياجاته الفردية وخصائص نموه.(Bergeron et al., 2015)

وتُعدّ كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب من اللاعب الجمع بين القدرات البدنية والمهارات الفنية والواجبات الخططية، إلى جانب سرعة إدراك المواقف واتخاذ القرارات المناسبة أثناء المنافسة. فاللاعب مطالب بالمحافظة على تركيزه وانتباهه، وتنفيذ تعليمات المدرب، والتعامل مع الأخطاء والمواقف المفاجئة، فضلًا عن التحكم في انفعالاته والمحافظة على ثقته بقدراته ودافعيته. وقد تؤدي الضغوط المرتبطة بالرغبة في الفوز والخوف من الإخفاق وتوقعات المحيط الرياضي إلى التأثير في الحالة النفسية للاعب، الأمر الذي يجعل الاهتمام بالإعداد النفسي جانبًا يستحق الدراسة ضمن العملية التدريبية.

ويُقصد بالإعداد النفسي في المجال الرياضي مجموعة الجهود والإجراءات التي تهدف إلى تهيئة اللاعب نفسيًا لمتطلبات التدريب والمنافسة، ومساعدته على تطوير مهاراته في التعامل مع المواقف الضاغطة. ويمكن أن يشمل ذلك تنمية التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية، إلى جانب التدريب على الاسترخاء والتصور العقلي وتحديد الأهداف. وقد تناولت مراجعة منهجية وتحليل تلوي أجراهما Reinebo وزملاؤه (2024) آثار تدخلات نفسية متعددة في الأداء الرياضي، من بينها تدريب المهارات النفسية والتصور العقلي وأساليب اليقظة الذهنية. وأشارت النتائج إلى وجود آثار إيجابية لبعض هذه التدخلات في تحليلات محددة، مع التأكيد على أن هذه النتائج لم تكن مستقرة في جميع اختبارات الحساسية، وهو ما يبرز أهمية دراسة الإعداد النفسي وفق منهجية علمية مناسبة وعدم افتراض أن جميع التدخلات تحقق التأثير نفسه لدى كل الرياضيين. وتكتسب هذه المسألة أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، باعتبارها فئة مهمة في مسار التكوين والتطور الرياضي، حيث تتزايد متطلبات التدريب والمنافسة، ويسعى اللاعب إلى إثبات قدراته وتحسين مستواه وتحقيق مكانة أفضل داخل الفريق. وقد يواجه اللاعب في هذه المرحلة ضغوطًا نفسية مرتبطة بالمشاركة في المباريات، والخوف من ارتكاب الأخطاء، والرغبة في تحقيق النتائج الإيجابية، أو الطموح إلى الانتقال نحو مستويات تنافسية أعلى. وتختلف استجابة اللاعبين لهذه الضغوط تبعًا لخبراتهم الرياضية وخصائصهم الفردية وظروفهم التدريبية، الأمر الذي يستدعي الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي التي تتناسب مع احتياجاتهم. وقد شددت اللجنة الأولمبية الدولية على أهمية توفير بيئة رياضية تدعم التطور النفسي والاجتماعي للرياضيين الشباب، إلى جانب العمل على تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم الرياضية.(Bergeron et al., 2015)

وفي الجزائر، تشكل كرة القدم جزءًا مهمًا من النشاط الرياضي، وقد عرفت الجهة الغربية من البلاد نشاطًا كرويًا بارزًا من خلال أنديتها ومدارسها الرياضية وشخصياتها التي ساهمت في تاريخ اللعبة. وتُعدّ ولاية معسكر من الولايات التي تمتلك رصيدًا رياضيًا وتاريخيًا في كرة القدم، ومن أبرز شواهد ذلك نادي غالي شباب معسكر، الذي تأسس في 25 جوان 1925 وفق ما أوردته الكتابات الصحفية التي وثقت تاريخ النادي (جريدة النصر، 2022). كما ارتبط اسم لخضر بلومي، المولود بمدينة معسكر، بتاريخ النادي والمنتخب

الوطني، وقد تُوّج بجائزة أفضل لاعب إفريقي سنة 1981 عندما كان يلعب في صفوف غالي معسكر (RSSSF, 1981).ويعكس هذا الإرث التاريخي المكانة التي احتلتها كرة القدم في المنطقة، ويمنح الدراسة سياقًا محليًا مهمًا للاهتمام بتكوين اللاعبين الشباب وتطوير قدراتهم المختلفة. غير أن هذا الجانب التاريخي يمثل خلفية للبحث، ولا يُعدّ في حد ذاته دليلًا على تأثير عامل نفسي محدد في الأداء الرياضي. وقد تناولت دراسات جامعية سابقة بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم جوانب مختلفة من إعداد لاعبي كرة القدم الشباب. ومن بينها دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، المعنونة بـ«دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة»، التي سعت إلى دراسة الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى هذه الفئة، من بعض فرق ولاية مستغانم. وتكتسب هذه الدراسة أهمية بالنسبة إلى البحث الحالي لتناولها الفئة العمرية نفسها وارتباط موضوعها بالإعداد النفسي والأداء الرياضي (باي ورالجي، 2015).

وتشير هذه الدراسات إلى أهمية مواصلة البحث في إعداد لاعبي كرة القدم الشباب، مع التركيز على الأبعاد النفسية التي يمكن أن ترتبط باستعدادهم للمنافسة. كما أن اختلاف الفئات العمرية والمتغيرات المدروسة وطرائق جمع البيانات يبرز الحاجة إلى دراسة الموضوع وفق طبيعة الفئة المستهدفة ومحاور البحث الحالي، بدلًا من افتراض أن النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة تنطبق بالطريقة نفسها على جميع اللاعبين والفرق. وانطلاقًا مما سبق، تتحدد أهمية الدراسة الحالية في محاولة التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة

وبناءً على ما سبق، تتبلور إشكالية الدراسة في التساؤل العام الآتي:

التساؤل العام:

إلى أي مدى يساهم الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة؟
- كيف يساهم الإعداد النفسي في مساعدة لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20سنة على التحكم في القلق والتوتر والانفعالات اثناء المنافسة ؟
- إلى أي مدى يساهم الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة؟

3- الفرضية العامة

يساهم الإعداد النفسي بدرجة عالية في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

الفرضيات الجزئية

- يساهم الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، مما ينعكس إيجابا على أدائهم الرياضي.
- يساهم الإعداد النفسي في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، مما يساعد على تحسين أدائهم الرياضي.
- يساهم الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، مما يساهم في رفع مستوى أدائهم الرياضي.

4- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، أهمها:

- ❖ التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة .
- ❖ التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحسين التركيز والإنتباه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة .
- ❖ الكشف عن دور الإعداد النفسي بالتحكم في القلق والتوتر والانفعالات لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة .
- ❖ التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة .
- ❖ إبراز أهمية الإعداد النفسي باعتباره أحد المكونات الأساسية للإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي .

5- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من المكانة التي يحتلها الإعداد النفسي في المجال الرياضي، باعتباره عنصرا أساسيا في إعداد اللاعب وتحقيق الأداء الرياضي الجيد، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتطلب قدرة عالية على التركيز والتحكم في الانفعالات والثقة بالنفس والدافعية أثناء التدريب والمنافسة.

وتتمثل أهمية الدراسة في :

- إثراء الجانب النظري المتعلق بموضوع الإعداد النفسي والأداء الرياضي في كرة القدم .
- المساهمة في إثراء البحوث والدراسات في مجال علم النفس الرياضي، خاصة ما يتعلق بفئة أقل من 20 سنة .
- توفير مرجع يمكن أن يستفيد منه الباحثون والطلبة في إجراء دراسات مستقبلية حول الإعداد النفسي والأداء الرياضي
- إبراز أهمية الإعداد النفسي بالنسبة للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة .
- مساعدة المدربين على إدراك أهمية التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى اللاعبين .
- توجيه المدربين إلى ضرورة إدماج الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية والمهارية والخططية
- المساهمة في تحسين عملية إعداد اللاعبين من خلال الإهتمام بالجانب النفسي بما يتناسب مع متطلبات المنافسة الرياضية .

6- مصطلحات البحث:

الاعداد النفسي:

التعريف الاصطلاحي:

هو عملية توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طول فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها، كذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية وتطوير السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بمستوى قدراتهم وامكانياتهم. **(بن تومي و بن قديدح، 2023، صفحة 627)**

التعريف الاجرائي: التحضير النفسي الرياضي عملية منظمة ومخططة تهدف الى مساعدة الرياضي على تحقيق طموحه وأهدافه ويدرس شخصيته لكي يعرف خبراته وميوله ورغباته وينمي امكاناته وقدراته لكي تكون له القدرة.

الاداء الرياضي:

التعريف الاصـطلاحي: يعرفه الدرمان Alderman على أنه تفاعل كل من الأبعاد النفسـية واللياقة البدنية والمهارات الحركية والبدنية بالإضافة الى عامل البيئة الرياضي. **(ماحي، 2019، صفحة 168)**

التعريف الإجرائي: الأداء هو نتيجة رقمية تحصـل عليها الرياضـي خلال منافسـة رياضـية ما أو هو مدى كفاءة الرياضـــي على القيام بما هو مطلوب منه والأداء يرتبط بمفاهيم عديدة منها الاســـتعداد، القدرة، الدافعية.

كرة القدم:

التعريف الاصـــطلاحي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشـــر لاعبا يســـتعملون كرة منفوخة مســـتديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مســـتطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصـــول على هدف. **(شـــراف و امحند اكلي، 2023، صفحة 560)**

التعريف الاجرائي: كرة القدم هي رياضـــة جماعية تمارس من طرف جميع الأصـــناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواســـطة الأقدام ولا يســـمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شـــوطين إضـــافيين توقيت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشـــوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

7- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من اهم الوسائل التي يستعين بها الطالب الباحث في كل خطوة من خطوات الدراســـة، لذا فقد حاول الطالب الباحث قدر الإمكان وضـــع يده على الدراســـات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراسته وعليه قام الطالب الباحث بإستعراضها كما يلي:

7-1- الدراسة الأولى: طالب الباحث هنكاش محمد،(ماستر2025)

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

العنوان: انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

الفئة العمرية: صنف الأكابر

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكابر ولقد اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي، وطبقة الدارسة على عينة قوامها 100 لاعب كرة قدم من صنف الأكابر على لاعبي بطولة القسم الجهوي الثاني لكرة القدم سعيدة، باستخدام الاداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى مساهمة الانعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

7-2- الدراسة الثانية : باي يونس ورالجي عبد الهادي (ليسانس 2015)

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

بعنـوان: "دور الإعـداد النفسـي طويـل المـدى وعلاقتـه بمسـتوى الأداء لـدى لاعبـي كـرة القـدم أقـل من 20 سنة"

الفئة العمرية: أقل من 20 سنة

تهـدف هـذه الدراسـة إلـى التعـرف علـى دور الإعـداد النفسـي طويـل المـدى وعلاقتـه بمسـتوى الأداء لـدى لاعبـي كـرة القـدم فئـة أقـل مـن 20 سـنة، وقـد اعتمـدالطالبان الباحثـان علـى المـنهج الوصـفي، وطبقـت الدراسـة علـى عينـة قوامهـا 80 لاعبًـا مـن بعـض فـرق ولايـة مسـتغانم، باسـتخدام الاسـتبيان كـأداة لجمـع البيانـات. وتوصـلت الدراسـة إلـى أهميـة الإعـداد النفسـي فـي إعـداد لاعبـي كـرة القـدم، ودوره فـي تحسـين مسـتوى الأداء الرياضـي، كمـا أكـدت وجـود علاقـة بـين الإعـداد النفسـي ومستوى أداء اللاعبين.

7-3- الدراسة الثالثة: دراسة راجع عبد القادر، (ماستر 2024)

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

بعنوان:" دور علاقة الصتور العقلي بمستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"

الفئة العمرية: أقل من 19 سنة

تهـدف هـذه الدراسـة إلـى التعـرف علـى علاقـة التصـور العقلـي بمسـتوى بعـض المهـارات الأساسـية لكـرة القـدم، لـدى لاعبـي فئـة الأواسـط أقـل مـن 19 سـنة، وقـد اعتمـد الطالـب الباحـث علـى المـنهج الوصـفي و طبقـة الدراسـة علـى عينـة قوامهـا 36 لاعبـا مـن فريقـي ترجـي مسـتغانم و وداد مسـتغانم ، باسـتخدام اسـتبيان كـأداة لجمـع البيانـات و توصـلت دراسـة إلـى معرفـة العلاقـة بـين التصـور العقلـي و بعض المهارات الأساسية

7-4- الدراسة الرابعة: فتح الله زكريا (ماستر 2021)

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

بعنـوان: "دور التحضـير النفسـي فـي زيـادة مسـتوى الأداء الرياضـي للاعبـي كـرة القـدم خـلال المنافسات الرياضية – من وجهة نظر المدربين"

الفئة العمرية: الأكابر

تهـدف هـذه الدراسـة إلـى معرفـة العلاقـة الموجـودة بـين التحضـير النفسـي والأداء الرياضـي للاعبـي كـرة القـدم خـلال مرحلـة المنافسـة الرياضـية، وإبـراز أهميـة المحافظـة علـى الجانـب النفسـي للرياضـيين. وقـد اعتمـد الطالـب الباحـث علـى المـنهج الوصـفي بالأسـلوب المسـحي، وطبقـت الدراسـة علـى عينـة متكونـة مـن 21مـدربا يمثلـون فـرق القسـم الشـرفي بولايـة عـين تموشـنت، بإسـتخدام الإسـتبيان كـأداة لجمـع البيانـات. وأظهـرت النتـائج أن للتحضـير النفسـي دورًا مهمًـا فـي تحقيـق الأهـداف التدريبيـة، وأنـه يـؤثر بصـورة إيجابيـة وفعالـة فـي أداء اللاعبـين خـلال المنافسـات، كمـا أوصـت الدراسـة بضـرورة الاهتمـام بالجانـب النفسـي وإدمـاج المخـتص النفسـي ضـمن الطـاقم الفني.

7-5- الدراسة الخامسة: دراسة محمد مدوني و طاهر سايح (ماستر 2014)

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

العنوان: المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي لكرة القدم

الفئة العمرية: أقل من 19 سنة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي لكرة القدم، و قد اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي و طبقة الدراسة على عينة متكونة من 54 لاعب من فرق القسم الوطني الثاني، شملت جمعية وهران و اتحاد بلعباس و وداد تلمسان، باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات

، وأظهرت النتائج أن المهارات النفسية تساعد في التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم كما اوضحت الدراسة على الاهتمام بالجوانب النفسية لتحقيق الأداء الرياضي المنتظر

التعليق على الدراسة السابقة والمشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت موضوع الإعداد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، يمكن التعليق عليها من خلال مجموعة من الجوانب، تتمثل فيما يلي:

أولا: من حيث المنهج

يتضح من خلال الدراسات السابقة أن معظم الطلبة الباحثين اعتمدوا على المنهج الوصفي، كما في دراسة هنكاش محمد (2025)، ودراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، ودراسة راجع عبد القادر (2024)، ودراسة فتح الله زكريا (2021)، في حين اعتمد مدوني وسايح (2014)على المنهج الوصفي التحليلي .ويُفسَّر هذا الاختيار بطبيعة الموضوعات المدروسة التي تهدف إلى وصف الظواهر النفسية والرياضية وتحليل العلاقات القائمة بين متغيراتها .وبناءً على ذلك، يتناسب المنهج الوصفي مع الدراسة الحالية، لأنه يسمح بالتعرف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة، والكشف عن علاقته بمستوى الأداء الرياضي، وفق طبيعة أدوات جمع البيانات المعتمدة.

ثانيا: من حيث العينة

تباينت أحجام العينات في الدراسات السابقة تبعًا لأهداف كل دراسة وطبيعة مجتمع البحث؛ فقد بلغت عينة هنكاش محمد (2025)مائة لاعب من صنف الأكابر، بينما شملت دراسة باي ورالجي (2015)ثمانين لاعبًا من بعض فرق ولاية مستغانم .أما دراسة راجع عبد القادر (2024)، فقد شملت ستة وثلاثين لاعبًا من فريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم، في حين اعتمد فتح الله زكريا (2021)على عينة مكونة من واحد وعشرين مدربًا، وشملت دراسة مدوني وسايح (2014)أربعة وخمسين لاعبًا من فرق القسم الوطني الثاني.

ويُلاحظ أن هذه الدراسات اختلفت في حجم العينات والفئات المستهدفة، وهو ما يتيح الاستفادة من تجارب متنوعة في اختيار عينة البحث الحالي .وتتميز دراسة باي ورالجي بتقاربها مع الدراسة الحالية من حيث الفئة العمرية وموضوع البحث، الأمر الذي يجعلها من أكثر الدراسات ارتباطًا بها.

ثالثا: من حيث أداة جمع البيانات

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على الاستبيان باعتباره أداة لجمع البيانات المتعلقة بالمتغيرات النفسية والرياضية؛ إذ استخدمه هنكاش محمد (2025)، وباي ورالجي (2015)، وراجع عبد القادر (2024)، وفتح الله زكريا (2021)، ومدوني وسايح .(2014)وتُظهر هذه الاختيارات أهمية الاستبيان في التعرف على آراء اللاعبين والمدربين وتقديراتهم بشأن الإعداد النفسي والمهارات النفسية والأداء الرياضي.

وتفيد هذه الدراسات البحث الحالي في اختيار أداة مناسبة لجمع البيانات، مع ضرورة التأكد من صدقها وثباتها وملاءمتها للفئة العمرية المدروسة ، ويتوافق ذلك مع الدراسة الحالية التي تعتمد بدورها على الاستبيان، باعتباره أداة مناسبة لجمع آراء اللاعبين حول مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحسين أدائهم الرياضي، مع إمكانية الاستفادة من محاور وعبارات الدراسات السابقة في بناء أداة الدراسة الحالية وتكييفها وفق أهداف البحث.

رابعًا: من حيث المتغيرات

تناولت الدراسات السابقة مجموعة من المتغيرات النفسية والرياضية المرتبطة بكرة القدم؛ فقد ركزت دراسة هنكاش محمد (2025)على التحضير النفسي والصلابة النفسية، بينما اهتمت دراسة باي ورالجي (2015)بالإعداد النفسي طويل المدى ومستوى الأداء الرياضي، أما دراسة راجع عبد القادر (2024)، فقد تناولت التصور العقلي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم، في حين ركزت دراسة فتح الله زكريا (2021)على التحضير النفسي والأداء الرياضي خلال المنافسات، وتناولت دراسة مدوني وسايح (2014)المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
ويتضح من ذلك أن هذه الدراسات تشترك في اهتمامها بالجانب النفسي للرياضي، لكنها تختلف في الفئة العمرية و حجم العينة التي تناولتها .وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على الإعداد النفسي بوصفه المتغير المستقل، والأداء الرياضي بوصفه المتغير التابع، لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة، بهدف الكشف عن مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحسين مستوى أدائهم الرياضي.

خامسا: من حيث النتائج

أشارت النتائج المعروضة في الدراسات السابقة إلى أهمية الجوانب النفسية في رفع الأداء الرياضي ؛ فقد أبرزت دراسة هنكاش محمد (2025)أهمية التحضير النفسي في علاقته بالصلابة النفسية، وأكدت دراسة باي ورالجي (2015)أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .كما تناولت دراسة راجع عبد القادر (2024)العلاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية، وأظهرت دراسة فتح الله زكريا (2021)أهمية التحضير النفسي خلال المنافسات من وجهة نظر المدربين .كذلك سلطت دراسة مدوني وسايح (2014)الضوء على دور المهارات النفسية في التفوق الرياضي.

وتدعم هذه النتائج أهمية دراسة الجانب النفسي في المجال الرياضي، غير أنه ينبغي عدم اعتبارها دليلًا قاطعًا على أن الإعداد النفسي يسبب تحسن الأداء في جميع الحالات؛ إذ يتوقف ذلك على تصميم كل دراسة وأدواتها وطبيعة النتائج التي توصلت إليها .ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية في تقييم العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي.

سادسا: من حيث أوجه التشابه والاختلاف

تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اهتمامها بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم، وبحث علاقته بالأداء الرياضي أو ببعض العوامل المرتبطة به، كما تتفق معها في إمكانية الاعتماد على المنهج الوصفي والاستبيان، وفق طبيعة البحث وإجراءاته المنهجية.

أما أوجه الاختلاف فتتمثل في أن بعض الدراسات ركزت على متغيرات نفسية محددة، مثل الصلابة النفسية والتصور العقلي والدافعية والمهارات النفسية، في حين ركزت دراسات أخرى على التحضير النفسي من وجهة نظر المدربين .كما اختلفت الدراسات في الفئات العمرية وأحجام العينات والمجتمعات الرياضية التي أُجريت عليها.

وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة، بما يسمح بدراسة هذه العلاقة لدى فئة عمرية محددة، والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري وتحديد الإجراءات المنهجية واختيار أدوات جمع البيانات.

مكانة الدراسة الحالية:

تندرج الدراسة الحالية ضمن البحوث التي تهتم بعلم النفس الرياضي، وبصفة خاصة بدراسة مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة .وتأتي هذه الدراسة امتدادًا للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الجوانب النفسية والأداء الرياضي، مثل دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)التي اهتمت بالإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة، ودراسة هنكاش محمد (2025)التي تناولت انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكابر، ودراسة فتح الله زكريا (2021)التي بحثت دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي خلال المنافسات.

وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على فئة أقل من 20سنة، باعتبارها فئة تمر بمرحلة مهمة من التطور الرياضي، وتسعى إلى تحقيق مستويات أفضل من الأداء في المنافسات .كما تهدف إلى التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى فئة أقل من 20 سنة، مع الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تحديد متغيرات البحث واختيار المنهج وأدوات جمع البيانات المناسبة.

وعليه، تتمثل مكانة الدراسة الحالية في محاولة إثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي، وتقديم معطيات ميدانية يمكن الاستفادة منها في توجيه المدربين نحو الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، بما يتناسب مع متطلبات لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد الإطار العام للموضوع، وفهم طبيعة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي، كما تم الاستفادة منها في اختيار المنهج المناسب للدراسة، وتحديد أداة جمع البيانات، والاسترشاد بالمحاور والجوانب النفسية التي يمكن تناولها لدى لاعبي كرة القدم. كما ساعدت هذه الدراسات في صياغة مشكلة الدراسة وتحديد أهدافها وفروضها، إضافة إلى الإستفادة من نتائجها في مناقشة النتائج التي ستتوصل إليها الدراسة الحالية.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن الدراسات السابقة شكلت أساسًا علميًا مهمًا للدراسة الحالية، خاصة في ظل اتفاق معظمها على أهمية الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي. وتأتي الدراسة الحالية امتدادًا لهذه الدراسات، مع التركيز على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، بهدف التعرف على مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى أدائهم الرياضي.

الـجـانـب
الـنـظري

الـفـصل الأول: الاعـداد

تمهيد:

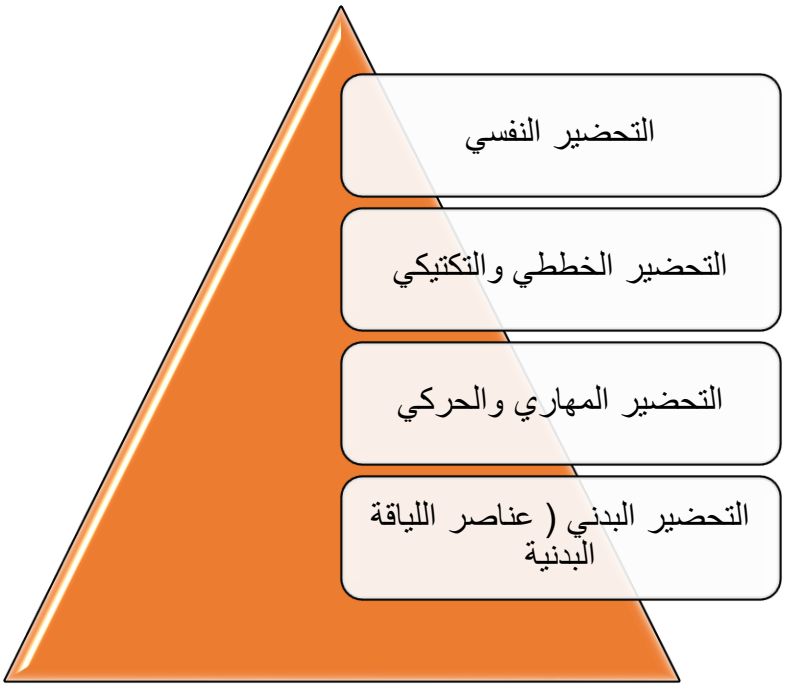
ويعتبر الإعداد النفسي أحد الإعدادات الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية وتنمية مختلف السمات النفسية الخاصة بشخصية اللاعب مثل: الشجاعة المثابرة التعاون الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الإرادة والقدرة على استخدام العمليات العقلية مثل: التفكير ، التذكر، التخيل ... الخ.

من خلال هذا الفصل سوف نتناول بعض المفاهيم للتحضير النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى واهتمامات التحضير النفسي للرياضيين، أهدافهم أهم النظريات والوسائل التي يتم الاعتماد عليها في عملية التحضير النفسي، ونتطرق لأهم الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة، وكذلك أهم الأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

1- مفهوم الإعداد النفسي:

لقد أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن تستوجب على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الرياضي التحضير والإعداد الرياضي الشامل والمتكامل لكل الجوانب سواء بدنية فنية أو تكتيكية كذا النفسية التي لا تقل أهمية، بإضافة هناك عامل آخر يتمثل في التحضير للمنافسة والذي يغير من قدرة الجسم على إبراز الإمكانات القصوى أثناء مرحلة المنافسة والتحضير للمنافسة الرياضية يتم على عدة جوانب حسب المخطط العام للتدريب الرياضي الشامل على شكل هرم، حيث المستويات السفلي يجب تطويرها أولا كون هذه المتغيرات

متداخلة فيما بينها ومتكاملة كما هو موضح في الشكل (01) أدناه:



هو الإعداد وتأهيل الرياضـي من الناحية الذهنية والسـلوكية للوصـول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسـة الرياضي".

علماء الاتحاد السـوفيتي يرون من وجهة نظرهم أن اللاعب الرياضـي يمر قبل المشـاركة في المنافسـات الرياضـية بفترة زمنية قصـيرة نسـبياً بحالة معينة يطلق عليها اشـتراكه الفعلي في حالة ما قبل البداية. **(الحكيم، 2018، صفحة 65)**

يسعى التحضير النفسي حسب عزت محمود كاشف الى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والإنتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، والمقدرة على التصـور والتوقع الخططي الصـحيح، كما يهدف أيضـا الى تنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مختلف المواقف الخاصة بالمنافسة. **(عبده، 2001، صفحة 263)**

2- أهمية وأهداف التحضير النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسـات التي تناولت الإعداد النفسـي في مختلف المجالات، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي من خلال تركيزه على ضرورة اعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضـغوط المنافسـة الرياضـية، وتجنب مشـاعر القلق التي قد تؤثر على مستوى الرياضي وكذلك زيادة الدافعية لديه حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج.

من هذا المنطلق أصبح التحضير والإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا تقل أهميته عن الإعداد البدني والمهاري والخططي وتتلخص أهداف التحضير النفسي الرياضي في:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمسـاهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضـية في إطار مختلف المواقف التي تفرضها المنافسة الرياضية.
- بناء وتشـكيل الميول والإتجاهات الإيجابية نحو النشـاط الرياضـي الممارس مع إسـتثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- التوجيه التربوي والإرشـاد النفسـي للرياضـي من خلال التدريب والمنافسـات الرياضـية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار افضل أداء حركي.

- مساعدة الرياضي على مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز وكل العوامل المعيقة للإنجاز والأداء الرياضي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي وذلك بما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس.
- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب المثابرة القوية.
- تدعيم الثقة بين اللاعبين وطاقم التدريب وكذلك تدعيم التماسك الإجتماعي بينهم.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة خلال مرحلة المنافسة. **(زهواني، 2019، الصفحات 61-62)**

3- التقنيات العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي:

تعتمد الطرق العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات ومهارات وتدريبات مختلفة من حيث المدة طويلة أو قصيرة ومن حيث النوع فردية خاصة أو جماعية عامة، حيث أشار لها العديد من الباحثين الأكاديميين نذكر بينها:

- مهارات التدريب العقلي.
- مهارات الاسترخاء.
- إدارة الضغوط النفسية.
- تنمية الدوافع.
- مهارات تحديد الأهداف.
- الارشاد والتوجيه الرياضي.
- تنمية السمات الارادية والغير الارادية. (توفيق، 2024، صفحة 34)

4- أنواع الاعداد النفسي:

أولا: الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانيا: الإعداد النفسي قصير المدى

4-1- الإعداد النفسي طويل المدى

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد إنخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر إلى الإعتزال ، وغالبا ما يرتبط هذا النوع من الإعداد على ميزانية الدولة والخطط الخمسية أو العشرية للدولة مثل الاعداد للدورة الأولمبية أو الإعداد لبطولة كأس العالم.

ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

بناء وتطوير الدافعية:

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الإعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الإستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون

من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم إستخدام الأساليب الآتية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ، تبعا لمستوى قدراته.
- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الإهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.

الوضـــوح التام للاعب إهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحســين اللاعب. **(الزاملي، 2020، الصفحات 10 - 11)**

4-2- الاعداد النفسي قصير المدى:

هناك العديد من طرق الإعداد النفسي قصير المدى، يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي للحالة قبل البداية على مستوى الرياضي لضمان العمل على جعل لاعبيه او فريقه في أحسن الإستعداد لخوض المنافسات الرياضية ومن أهمها الابعاد والشحن، أما بقية الطرق هي:

❖ **تنظيم التعود على المنافسات الرياضية:**

يرى حسن علاوي ان استخدام الوسائل التي تساهم في تعويد الفرد على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات الرياضية، وخاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها حتى يتمكن الرياضي من التكيف لهذه المواقف المتعددة وتعتبر هذه الطريقة من أهم الطرق التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وقدرته على مواجهة الإحتمالات في نفس الوقت. **(علاوي، 1992، صفحة 20)**

❖ **الإهتمام بعملية الاحماء والتهيئة:**

أشار اليها علاوي على أن التهيئة في حالة الإرتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية لأداء الرياضي يمكن اعتباره تكييف تدريجي كلما كانت التهيئة ولإحماء جيد كلما ارتفع مستوى أداء الرياضي. **(علاوي، 1992، صفحة 21)**

5- مهارات التحضير النفسي الرياضي:

تدريب المهارات النفسية في كرة القدم يعد أمرًا بالغ الأهمية من منظور المدربين، فهم يدركون أن تطوير الجانب النفسي للاعبين يشكل جزءا أساسيًا في رحلتهم نحو التفوق، كما يعمل المدربون على تطوير المهارات النفسية إلى جانب التكتيكات واللياقة البدنية، مدركين أن هذا الإهتمام يساهم في تحسين الأداء والنجاح المستدام.

يتنوع مجال تدريب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ويتضمن جملة من المحددات كتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية القدرة على التحكم في التوتر والتركيز في اللحظات الحاسمة وتحفيز الذات كما يتعلم اللاعبون كيفية الحفاظ على الدافعية والتفكير الإيجابي في مختلف الظروف.

إن تدريب المهارات النفسية يساهم أيضًا في تغيير العادات السلبية وتعزيز النمط الإيجابي للتفكير، ما يؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق الإستقرار في التدريب والمنافسات، بحيث ان تدريب المهارات النفسية

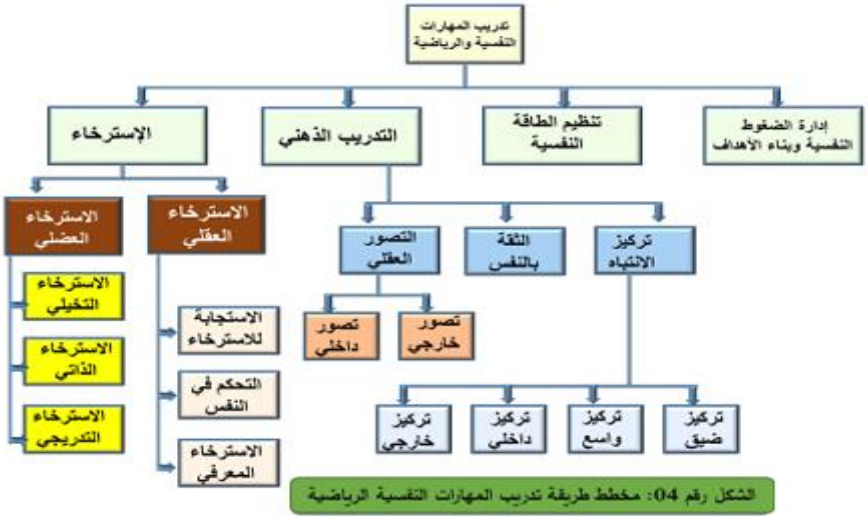
يساعد في بناء أسس قوية للأداء المتميز في كرة القدم أي أن تلك المهارات تؤثر إيجابا على أداء اللاعبين وتسهم في تحقيق النجاح بشكل فردي وجماعي.

فتدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرنامج سريع المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدربين واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للإستمتاع.

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي:

- مهارات التصور العقلي
- تنظيم الطاقة النفسية
- إدارة الضغوط النفسية
- مهارات الإنتباه
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف. **(راتب، 2004، صفحة 95)**

وهنا سنحاول شرح تدريب المهارات النفسية من وجهة نظرنا ومن خلال مطالعتنا المكثفة قمنا برسم هذا المخطط لتسهل عملية الشرح، كما هو مبين في الشكل :



الشكل رقم (02): مخطط يمثل طريقة تدريب المهارات النفسية الرياضية

6- الجوانب الأساسية للتحضير النفسي:

أساسيات التحضير النفسي التي سيتم سردها هنا تتعلق بالتحضير نفسي العام، هذا التوضيح يرجع إلى حقيقة أن هناك تحضير نفسي محدد يتعلق بمنافسة دقيقة ضد خصم معروف بطريقة أو بأخرى، وبالتالي سيتعين على المدرب الإسهال في المهام التالية:

- **متعة الممارسة:** المتعة في التدريب ولكن أيضا المتعة في المنافسة والمسابقات)، هذا أمر أساسي التطوير والحفاظ على الدافع الرياضيين.
- **الشعور بالتقدم:** الذي يضمن ثقة اللاعب وثقته مثابرة.
- **الإلتزام وإستثمار الرياضي في ممارسته:** يجب أن يكون الرياضي يشارك حقا في ممارسته للنجاح في التعبير عن إمكاناته الكاملة.

- **تطوير قدرة اللاعب على تنظيم حالاته العاطفية بشكل مستقل وواعي:** تنشأ المشاعر في الفرد دون سابق إنذار وتأثر سلبا على النشاط الحركي من خلال تقليل كفاءته (مرتبطة بالمكان، القضية، البيئة تسبب توترات يمكن أن تؤدي إلى الارتباك الذهني.
- **تطوير معايير الاهتمام الطوعي**: زيادة قدرة الرياضي على التركيز إلى أقصى حد وتجنب قدر الإمكان العناصر التي يمكن أن تشتت انتباهه في لحظة حاسمة من نشاطه منبهات غير متوقعة تعيق الانتباه طوعي، وبالتالي العمل الرياضي"
- **تحسين التفكير السريع لاتخاذ القرار:** يتعلق التفكير السريع والملموس للمعلومات من خلال معرفة كيفية إدخال المعلومات ذات الصلة، تجميع المعلومات والوصول إلى القرار صحيح، كل هذا يقود الرياضي إلى التكيف الفوري على المستوى النفسي والحركي مع الواقع، وبالتالي إلى التمكن الفكري والحركي للبدائل، هذا هو موضوع التدريب التكتيكي، لاحظنا أن اللاعب يتكيف بسهولة أكبر مع التخطيط تكتيكات بفضل صفاته.
- **تحسين الحساسية البصرية والعضلية الحركية:** للحصول على دقة الصورة المنعكسة للفعل سرعة الهدف ومعرفة سرعة وحجم مؤشرات العمليات النفسية.
- **تطوير محدد لتمثيلات العضلية الحركية المرتبطة بالإنضباط الرياضي**: في مفهوم التدريب الحركي الأيديولوجي الذي يسمح للرياضي بالتحكم في العمل أثناء عملية التنفيذ العقلي.
- **تطور الصفات الإرادية:** إنها مسألة الجرأة، الشجاعة الحسم الروح، الاستقرار الرياضي، قدرة الرياضي على ضبط النفس، يتم بناء هذه الصفات في الرياضي بطريقة تدريجية من خلال التدريب والمنافسة، يأخذ مجال التدريب هذه الاعتبارات والاختلافات الشخصية بين الأفراد والإختلاف في القدرات المطبقة على الرياضات المختلفة. **(بخوشة، 2024، صفحة 55)**

خلاصة:

نستخلص في هذا الفصل أن التحضير النفسي الرياضي بصفة عامة هو مفهوم يهدف إلى تأهيل الرياضيين نفسيا لتحقيق أفضل أداء في التدريب والمنافسات الرياضية. كما عرجنا على تاريخ نشأة

وبروز هذا التحضير باعتباره جزءًا أساسيًا في مسيرة تطور اللاعبين. كما أشارنا الى أنواع التحضير النفسي الرياضي من حيث الحداثة والمدة الزمنية والنوعية الخاصة والعامة، بالإضافة الى أهمية هذا التحضير وبعض الاستراتيجيات والتقنيات النفسية وأبرز النظريات الخاصة بهذا المجال ومن عدة جوانب.

أيضا تناولنا علاقة التحضير النفسي المرتبطة بشكل وثيق بالسلوك الرياضي وأداء اللاعب الذي يمكن أن يحدث تحولا إيجابيًا في أداء الرياضي، كما أشرنا إلى مهارات التحضير النفسي مع أسباب غياب وعدم الإهتمام بتدريبها والتي شملت عوامل عدة مثل عدم الوعي بأهميتها، والتركيز الأكبر على التدريب البدني والخططي، وقلة الموارد المالية، والتحجج بضيق الوقت، ووضعنا في نهاية هذا الفصل بمخطط شامل على شكل خارطة ذهنية يوضح أنواع وتقنيات مهارات التحضير النفسي الرياضي.

الـفـصل الـثـانـي: الأداء

تمهيد:

إن الأداء يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي والوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهد.

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر thomas" أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل العمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنين هما:

- ✓ **الأول:** مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- ✓ **الثاني:** يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا. **(شراف و محند اكلي، 2023)**

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى**: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه سرعة رد الفعل التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات. **(علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، 1987)**

المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

2- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط

وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضة المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي. **(علاوي، 1987، الصفحات 41-42)**

3- مستوى الأداء:

هو الدرجة أو الترقية التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم والاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسانية والدقة بدرجة عالية من الواقعية عن الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. **(الخالق، 1992، صفحة 205)**

4- قياس الأداء:

يكون قياس الأداء جيد كلما أمكن القياس الكمي الموضوعي بشكل أفضل، ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية استخدام الزمن، كما هو الحال في مسابقات السباحة أو المضمار واستخدام المسافة كما هو الحال في مسابقات دفع الجلة والوثب العالي. بينما توجد رياضات أخرى يصعب معها هذا النوع في القياس الكمي مثل كرة القدم، المصارعة، الجمباز .... الخ. وبالرغم من ذلك يمكن التفكير والابتكار في استخدام التقدير الكمي. **(راتب، 1994، صفحة 30)**

5- الأداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، حيث أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، والتي ترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعريفات التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف عبد الخالق الأداء على أنه انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدى بصورة فردية، فهو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة والذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا، يستعمل محمد نصر الدين رضوان مصطلح الأداء الأقصى للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (يحي، 2016، صفحة 63)

6- أنواع الأداء الرياضي:

يضم الأداء الرياضي ثلاث أنواع كالآتي:

1-6 الأداء البدني:

تعد الصفات البدنية من العوامل التي تحقق كفاءة أداء اللاعب البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه يذكر محمد عبد الغني بأن هنالك مفهومان أساسيان للصفات البدنية، أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط وهي (القوة، السرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر وهي (القوة، السرعة التحمل المرونة والرشاقة). **(عثمان، 1987، صفحة 133)**

كما يرى طه إسماعيل وآخرون أن تمتع اللاعب بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهاري جيد من قبل اللاعب فلا بد من تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات. **(اسماعيل، عمرو ، و شعلان، 1989، الصفحات 93-94)**

وهنا يشير حنفي مختار ومفتي إبراهيم أيضا أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب. **(حماد، 1998)**

2-6- الأداء المهاري:

يضم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات مع محاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح

الفريق، يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. **(عبده، 2001، صفحة 52)**

كما أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الانجاز في المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم. **(حماد و أبو العينين، 1985، صفحة 31)**

6-3- الأداء الخططي:

عندما يتســـاوى فريقان في الإمكانيات البدنية والمهارية فإن العامل الهام الذي يلعب دورا دائما، كبيرا في تحديد الفوز هو كيفية التصرف الخططي المناسب للموقف المتغير تتوقف حالة الفريق و مدى قدرته على النجاح بمقدار ما يمتلكه أفراده و قدرتهم على ربط المهارات الفردية في عمل خططي حاســم إن الأداء الخططي هو فن أداء المهارات في المنافسات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وذلك من خلال صياغة مفاهيم تتفق وإمكانية إحراز الفوز تحتاج الحركات الخططية في اللعب الحديث إلى جهد كبير من اللاعب وإلى لياقة بدنية عالية، لذلك فإن اللاعب لا يمكنه أن يكون جيدا في تنفيذ الحركات الخططية ما لم يكن متكاملا في قدراته البدنية والمهارات الأساسية يذكر طه إسماعيل أن هنالك ارتباطا قويا بين جوانب الأداء ســواء كانت من النواحي البدنية أو الخططية أو المهارية فمثلا تحدد متطلبات الأداء الخططي الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعي. **(إسماعيل، 1993، صفحة 1)**

6-4- الأداء الرياضي وسمات الشخصية:

اتفق علماء الشخصية سواء من أصحاب منظور السمة أو المنظور النفسي الحيوي على أن الشخصية حاسمة للوجود، سواء من حيث التوافق والرضا الوظيفي أو من حيث الأداء إن تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضـــي يمثل هدف ذات قيمة تطبيقية وخاصـــة بالنســـبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يسهم في معرفة العوامل النصية المؤثرة في الأداء. **(راتب، 2000)**

يرى أبو العلا أحمد وأحمد روبي أن الأداء في المجال الرياضي يعتمد على نوعين من سمات الشخصية السمات الانفعالية الوجدانية والسمات العقلية المعرفية، من حيث ارتباط السمات العقلية المعرفية بالأداء الأقصى ويقصد به أفضل أداء ممكن أن يقوم به الرياضي، بينما ترتبط السمات الانفعالية الوجدانية بالأداء المميز، أي ما يؤديه الرياضي بالفعل وطريقة أدائه، فهو يظهر دوافع الرياضي وميوله والعوامل النفسية الكامنة وراء الأداء بأسلوب أو طريقة معينة. **(الفتاح و وربي، 1986، صفحة 65)**

7- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء= الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره

7-1- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

7-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

7-3- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصوراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن ســـلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضـــية وحتى الاجتماعية من التســـهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. **(بطرس، 1984، صفحة 157)**

8- العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي:

هناك عدة عوامل تؤثر في دافعية الفرد أو أدائه الرياضي من أهمها:

أ. تراث المجتمع الذي يعيش فيه (الثقافة والعادات والتقاليد السائدة).
ب. شخصية الفرد وخبراته في مواقف معنية..
ت. التعلم الاجتماعي للفرد..
ث. الاعتبارات الاجتماعية
ج. النظام الاجتماعي..
ح. المعايير والقيم..
خ. نوعية النشاط الممارس..
د. صعوبة المهارة وجاذبيتها للفرد..

ففي الرياضة تؤثر العوامل البيئية المحيطة بالمنافسة على طبيعة الاستثارة لدى الفرد - كما أن عوامل مثل الجمهور وتوجيهات المدرب وظروف المنافســـة وأهميتها وعوامل اخرى كثيرة قد تؤثر على مســـتوى الاستثارة ونظرا للاختلاف في سمات الشخصية فإن كل رياضي من الرياضيين يمكن أن يستجيب بشكل مختلف للعوامل البيئية المحيطة به وبطبيعة المهارة التي يؤديها – فالقدرات الإدراكية ومســـتوى القلق والمقدرة على مقاومة الضـــغوط هي بعض الأمثلة على الخصـــائص الفردية التي تؤثر في نتائج أداء الرياضي لا بد من النظر إليها بعين الاعتبار وبمدى علاقتها بالواقعية هذه العوامل تؤثر بصورة ديناميكية على مستوى الإنجاز الأقصى للفرد في نشاط رياضي معين، حيث تتفاعل سمات الشخصية والمتغيرات البيئية وخصائص النشاط الحركي لتشير إلى مستوى الواقعية الأمثل الذي يجب أن يمتلكه الفرد.

9- العوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية أو الأداء الرياضي:

ويمكن تلخيص أهم العوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية أو الأداء الرياضي فيما يلي:

أ. مستوى الطموح.
ب. الحاجة إلى التفوق.
ت. الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي.
ث. الرغبة في تفادي الفشل.
ج. مستوى القلق.
ح. مصادر الدافعية الخارجية والداخلية.
خ. مفهوم الذات. **(محمود، 2006، الصفحات 12-14)**

الخلاصة:

يعد الأداء مفهوم واســـع الاســـتعمال يختلف من فرد لآخر وقد يحدد من خلال الجهد المبذول والقدرات الفردية مع إدراك الفرد لدوره، ولغرض تقييمه تم وضع عدة طرق لذلك، تقليدية وحديثة لغرض الحكم عليه يعد الأداء مصـــطلح هام في المجال الرياضـــي للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز أين هنالك

عدة عوامل قد تساهم في تحقيق أعلى المستويات الرياضية خاصة يوم المنافسة الرياضية خاصة لدى لاعبي الرياضة الجماعية الذي قد تلعب فيه سمات الشخصية دورا مباشرا لتحديد طبيعة الأداء التنافسي.

الفصل الثالث: كرة القدم الفئة

تمهيد:

كرة القدم هي من أكثر الألعاب الرياضية انتشارًا وممارسةً في مختلف المجتمعات، لما تتميز به من تنوع في المهارات الحركية والتكتيكية، وما تتطلبه من تكامل بين القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية. كما أن طبيعة المنافسة في كرة القدم الحديثة جعلت إعداد اللاعب لا يقتصر على الجانب البدني والمهاري فحسب، بل أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية والعقلية والانفعالية عنصرًا أساسيًا في الوصول إلى الأداء الرياضي الأمثل.

وتكتسب فئة **أقل من 20 سنة** أهمية خاصة في مجال كرة القدم، باعتبارها مرحلة متقدمة من مراحل تكوين اللاعب، ينتقل خلالها تدريجيًا من مرحلة التكوين والتعلم إلى مرحلة أكثر ارتباطًا بالمنافسة وتحقيق الأداء الرياضي المرتفع. وتتميز هذه المرحلة بحدوث تطورات مهمة على المستويات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية، الأمر الذي يستدعي اعتماد أساليب تدريب وإعداد تتناسب مع خصائص اللاعبين واحتياجاتهم.

وعليه، يتناول هذا الفصل كرة القدم من خلال التعريف بها ونشأتها وتطورها، ومتطلباتها، مع التركيز على فئة أقل من 20 سنة من خلال التطرق إلى خصائصها ومراحل نموها ومتطلباتها التدريبية، بما يسمح بفهم طبيعة هذه الفئة والظروف التي تؤثر في أدائها الرياضي، وهو ما يشكل أساسا مهما لفهم موضوع الدراسة المتعلق **بمدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة**

1- ماهية كرة القدم:

كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة، ويعتبر كأس العالم لكرة القدم من أكبر المحافل الدولية في مجال هذه اللعبة الرياضية، حيث يسعى كل بلد من بلدان العالم إلى الوصول إلى الأدوار النهائية منه، وليس هذا فقط فمجرد الحصول على شرف تنظيمه يعد انجازا، تقام العديد من البطولات ولكن يبقى أهمها كأس العالم.

الأمر الذي دعي إلى تطور شكل الأداء التقني وكذا طرق اللعب التي لازالت تخضع إلى مزيد من التطور، ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها من حيث الإثارة والتشويق يلزم على اللاعبين أن يؤذوا جميع التقنيات الأساسية المتطلبة في اللعبة بمستوى كافي من المقدرة من جهة، ونظام اللعب بطرق حديثة من جهة أخرى، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الأساسية لكرة القدم. **(عقلي، 2018، صفحة 102)**

وهي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي على جانبيه مرميان والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا الحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة مساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع.

2- مفهوم كرة القدم:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

كرة القدم "**football** " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون " الفوتبال" ما يسمى عندهم كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي ستتحدث عنها فتسمى "**soccer** " **(جميل، 1986، صفحة 50)**

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة تمارس من طرف كل اصناف المجتمع، فبعد ان صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت اماكن اللعب أكثر ندرة الشارع الاماكن العمومية، الساحات الخضراء هذه الاماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبة على السواء، ولقد رأى مارسوا هذه اللعبة تحول كرة القدم الى رياضة وتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة اساسية انشؤوها آنذاك ثم استخدام الايدي والسواعد. **(منصوري، 2025، صفحة 78)**

3- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول " أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع " إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز الدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة وبجانب تطور خطط اللعب الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية، فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط ترتكز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل للاعبي الوسط ومدافعي الجناح. **(إسماعيل و مولى، 1999، صفحة 253)**

4- متطلبات العامة لكرة القدم:

4-1- المتطلبات التقنوتكتيكية:

في كرة القدم عندما يكون اللاعب مستحوذ على الكرة، يكون تركيزه البصري على سلوك الشركاء والخصوم لذلك فإن إبصار اللاعب يكون محدود هنا تتجلى أهمية الإدراك الخططي كنوع من الذكاء حيث تتكون لديه إن صح التعبير صورة ذهنية حوله عن مكان اللاعبين الآخرين، وتختلف هذه القدرات الحسية حسب موقع أو تمركز اللاعب في الميدان.

إن التمارين الخططية التي يقوم بها المدربون تساعد على تطوير الخصائص السابقة الذكر لذلك فإن التمارين المهارية تزيد من قدرة الإحساس بالكرة فتصبح من السهل التحكم في الكرة أثناء تنفيذ الخطط الهجومية والتكيف السريع مع تغير ظروف اللعب. (السيد، 2002، صفحة 37)

4-2- المتطلبات الفيزيولوجية:

إن لعبة كرة القدم ليست برياضة تكتيكية وهذا ما يؤكده كازورلا حيث يصنف النظام اللاهوائي اللبني بأقل نسبة ب 14.3، والنظام الهوائي بأعلى نسبة قدرت بـ 70.8 وجاءت نسبة النظام الفوسفاتي 14%، وتلعب القدرات الفيسيولوجية دورا رئيسيا مهما في ممارسة كرة القدم من خلال تنمية هذه القدرات الهوائية واللاهوائية وتكيف أعضاء وأجهزة أجسام مختلفة.

قام العديد من المؤلفين بتحليل متوسط معدل ضربات القلب، لاكتات الدم، وإستهلاك الأكسجين (Vo2max) غالبًا كنسبة مئوية من (Vo2max) خلال المباراة. فيما يتعلق بمتوسط نبضات القلب، أبلغ المؤلفون عن قيم تتراوح بين 157 و175 نبضة في الدقيقة، أي بين 72 و93% من النبض القلبي الأقصى. (Dellal, 2008) ويعتبر الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين هو المتغير الفسيولوجي الأكثر دراسة في كرة القدم مقارنة بالقيم المنشورة منذ عام 1964، ويدعم ذلك وجود علاقة إيجابية بين مستوى الممارسة وأهمية (Vo2max) بحد أقصى بين 60 و65 ملل / د/ كغ.

القيمة المتوسطة للاعبين المحترفين أعلى هذه القدرة مهمة في تدريب عالي المستوى، وتتيح أيضًا تعافيا أفضل وقبل كل شيء تضمن للاعب كفاءة عالية في إستخدام الطاقة طوال مدة المباراة. (حمدادي، 2023)

4-3- المتطلبات البدنية

تعد متطلبات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية لاعب كرة القدم، و هي أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الإستحواذ على الكرة قبل الخصم، و الأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتتغير الإتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالإشتراك في الدفاع في حالة إمتلاك الفريق للكرة. **(مختار، 1994، صفحة 55)**

4-4- المتطلبات النفسية:

من أجل الحد من نسبة عدم الثقة في كرة القدم، يجب على اللاعب أن يطور بالإضافة إلى صفاته البدنية، الصفات العقلية وقوة الشخصية لزيادة التزامه في اللعبة.

لهذا يجب أن يكون لدى اللاعب القدرة على التكيف والإستباق في مواجهة التغيرات في الموقف يجب أن يكون قادرا على إستخدام إمكاناته على أكمل وجه على الرغم من الإجهاد والمخاطر، كما يجب أن يكون مبتكرا لخلق عدم الثقة: لا يمكن التنبؤ به بالنسبة للخصم.

يجب أن يكون لديه توقيت وصحة في الممر لإجراء تبادلات سريعة للمراوغة والتسديدات، حتى عندما يكون متعبا.

يجب أن يكون منضبطا في الجهد بأقصى التزام وعدوانية مضبوطة وبشكل عام هو موقف التواصل داخل المجموعة.

يجب أن يكون لديه عنصرين تكميليين أساسيين الذكاء الرغبة تسمح قراءته للعبة السريعة وشعوره بالتوقع أن يتقدم خطوة واحدة في تنفيذ الأعمال الهجومية أو الدفاعية. اللاعب متخصص ومتنوع حتى لو تم تعيينه في منصب معين، يجب أن يكون قادرًا على تولي أدوار أخرى في المجموعة. على سبيل المثال، يمكن أن يكون مهاجمًا أماميًا ويتغير للعب على الجانبين مع العبء الدفاعي المعني. **(حمدادي، 2023، صفحة 57)**

ثانيا- الفئة العمرية أقل من 20 سنة:

1.1المفهوم العام للفئة العمرية

يقصد بالفئة العمرية مجموعة من الأفراد الذين تقع أعمارهم ضمن حدود زمنية محددة، ويُستخدم هذا التصنيف في المجالات التربوية والاجتماعية والرياضية لتنظيم الأفراد وفق أعمارهم وخصائصهم النمائية .وفي المجال الرياضي، يساعد التصنيف العمري على تنظيم المنافسات والتدريبات، مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية في النمو والنضج والاستعداد الرياضي.

ويشير بيرجيرون وآخرون (2015)إلى أن العمر الزمني لا يعكس دائمًا مستوى النضج البيولوجي أو التطور البدني بصورة دقيقة؛ فقد يختلف لاعبان من العمر نفسه في القوة والسرعة والقدرة على التحمل، نتيجة اختلاف توقيت النمو والنضج والخبرة التدريبية .لذلك، ينبغي ألا يعتمد تقييم استعداد الرياضي على العمر وحده، بل يجب مراعاة خصائصه الفردية وتطوره الرياضي.

2.1 مفهوم فئة أقل من 20سنة في كرة القدم

يقصد بفئة أقل من 20سنة في كرة القدم، وفق التصنيف الرياضي العام، اللاعبين الذين لم يبلغوا الحد العمري المحدد للمنافسة، وفق شروط الأهلية التي يضعها الاتحاد أو الرابطة المنظمة .وتضم هذه الفئة عادة لاعبين في أواخر مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد، حيث تتواصل بعض جوانب التطور البدني والنفسي والاجتماعي.

وتتطلب هذه المرحلة تطوير المهارات الأساسية، وفهم الخطط الجماعية، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب، إلى جانب الالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية .ويؤكد بيرجيرون وآخرون (2024)أهمية مراعاة الاحتياجات الفردية للرياضيين الشباب، مع تحقيق التوازن بين متطلبات المنافسة وصحة الرياضي ونموه النفسي والاجتماعي.

ومن الناحية المنهجية، يجب تحديد الفئة العمرية في الدراسة الحالية وفق شروط المنافسة المعتمدة لدى النادي أو الرابطة محل الدراسة، حتى يكون تعريف مجتمع البحث واضحًا ودقيقًا.

3.1 أهمية فئة أقل من 20سنة في التكوين الرياضي

تكتسب هذه المرحلة أهمية كبيرة في تطوير القدرات الرياضية التي اكتسبها اللاعب في الفئات السابقة، وتعزيز قدرته على توظيفها في المنافسات التي تتطلب مستويات أعلى من الأداء .ويشمل هذا التطور تحسين القدرات البدنية والمهارية والخططية، وتنمية الاستقلالية والقدرة على تنظيم السلوك الرياضي.

ويشير بيرجيرون وآخرون (2015)إلى أن تطوير الرياضيين الشباب ينبغي أن يكون طويل المدى وشاملًا، بحيث يراعي التفاعل بين العوامل البدنية والنفسية والاجتماعية والبيئية، بدلًا من التركيز على النتائج الفورية فقط .وبناءً على ذلك، فإن التكوين في فئة أقل من 20سنة ينبغي أن يهدف إلى تطوير اللاعب والمحافظة على صحته واستعداده للاستمرار في المنافسة.

2. خصائص الفئة العمرية لأقل من 20سنة

1.2الخصائص البدنية والفسيولوجية

تتميز هذه المرحلة باستمرار تطور بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى عدد من اللاعبين، مع اقتراب كثير منهم من مستويات متقدمة من النضج البدني .غير أن هذا التطور لا يحدث بالطريقة نفسها لدى جميع اللاعبين، إذ يتأثر بعوامل النمو البيولوجي والخبرة التدريبية وطبيعة البرنامج التدريبي.

ويؤكد بيرجيرون وآخرون (2015)أن النمو والنضج يؤثران في القدرات البدنية والأداء الرياضي، وأن الاستجابة للتدريب تختلف باختلاف الخصائص الفردية .ومن أهم القدرات البدنية المرتبطة بكرة القدم القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق الحركي.

أ .القوة العضلية :تساعد القوة العضلية اللاعب على تنفيذ التسديدات والانطلاقات وتغيير الاتجاه والمنافسة على الكرة .ويتطلب تطويرها تدريبات مناسبة تراعي مستوى اللاعب وخبرته وقدرته على تحمل الأحمال.

ب .السرعة :تُعد السرعة من القدرات الأساسية في كرة القدم، إذ تساعد اللاعب على الانطلاق نحو الكرة أو استغلال المساحات أو العودة إلى الوضع الدفاعي بسرعة.

ج .التحمل البدني :يساعد التحمل اللاعب على الاستمرار في أداء الجهد خلال المباراة، مع القدرة على تكرار الجري والتحركات المختلفة.

د .الرشاقة والتوافق الحركي :تسهم الرشاقة في تغيير الاتجاه والتحرك بفعالية، بينما يساعد التوافق الحركي على تنفيذ المهارات بدقة وتنظيم.

هـ .الاستشفاء والتكيف مع التدريب :تتأثر قدرة اللاعب على الاستشفاء بعوامل متعددة، منها النوم والتغذية وشدة التدريب وفترات الراحة .ولهذا ينبغي تنظيم الأحمال التدريبية بما يتناسب مع احتياجات اللاعب الفردية .(Bergeron et al., 2015)

2.2 الخصائص النفسية والانفعالية

تكتسب الخصائص النفسية والانفعالية أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة، بسبب متطلبات المنافسة وما يصاحبها من ضغوط وتوقعات ورغبة في تحقيق النتائج .وقد تؤثر هذه العوامل في تركيز اللاعب وثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرارات.

ويؤكد بيرجيرون وآخرون (2024)أهمية دعم التطور النفسي للرياضيين الشباب وتنمية قدرتهم على التكيف والتنظيم الذاتي، مع توفير بيئة رياضية صحية وآمنة.

ومن أبرز الخصائص النفسية والانفعالية ما يأتي:

أ .الثقة بالنفس :تتمثل في اعتقاد اللاعب بقدرته على تنفيذ المهام المطلوبة منه .وتساعد الثقة بالنفس على المبادرة واتخاذ القرار، بينما قد يؤدي التردد إلى ضعف الاستفادة من القدرات الفنية في بعض المواقف.

ب .القلق الرياضي :قد يشعر اللاعب بالقلق قبل المنافسة أو خلالها بسبب أهمية المباراة أو الخوف من الخطأ .ويختلف تأثير القلق من لاعب إلى آخر بحسب طبيعة الموقف وقدرته على التعامل معه.

ج .التركيز والانتباه :يحتاج اللاعب إلى متابعة الكرة وتحركات الزملاء والمنافسين، مع المحافظة على الانتباه للتعليمات والمواقف المتغيرة.

د .التحكم في الانفعالات :تساعد القدرة على تنظيم الانفعالات اللاعب على التعامل مع الأخطاء والنتائج غير المرغوبة والعودة إلى التركيز.

هـ .الدافعية الرياضية :تمثل الدافعية عاملًا مهمًا في توجيه سلوك اللاعب نحو التدريب والتطور وتحقيق الأهداف الرياضية.

و .الصلابة النفسية والمرونة :تساعدان اللاعب على التعامل مع الضغوط والتحديات والتكيف مع الصعوبات التي تواجهه خلال التدريب والمنافسة.

وبناءً على ذلك، فإن تنمية الخصائص النفسية ينبغي أن تكون جزءًا من عملية الإعداد الرياضي الشامل، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .(Bergeron et al., 2024)

3.2 الخصائص العقلية والمعرفية

تشمل الخصائص العقلية والمعرفية العمليات التي يستخدمها اللاعب لفهم المواقف الرياضية وتحليلها واختيار الاستجابة المناسبة .وتزداد أهميتها في كرة القدم بسبب سرعة اللعب وتغير المواقف باستمرار.

ويشير بيرجيرون وآخرون (2015)إلى أن التطور الرياضي عملية متعددة الأبعاد تتفاعل فيها المهارات البدنية والفنية والإدراكية والمعرفية والنفسية الاجتماعية.

ومن أبرز هذه الخصائص:

- الإدراك :فهم مواقع اللاعبين والمساحات المتاحة والمواقف المحيطة.
- الانتباه :توجيه التركيز إلى المعلومات المهمة أثناء اللعب.
- الذاكرة :الاحتفاظ بالتعليمات والخطط واسترجاعها عند الحاجة.
- اتخاذ القرار :اختيار التصرف المناسب، مثل التمرير أو التسديد أو المراوغة.
- التصور العقلي :تمثل الحركات والمواقف الرياضية ذهنيًا قبل تنفيذها.
- حل المشكلات :التكيف مع تغيرات المباراة واختيار الحلول المناسبة.

وتتطور هذه القدرات من خلال الخبرة والتدريب والمواقف التعليمية المناسبة، كما تتأثر بجودة التواصل بين المدرب واللاعب وبالبيئة التدريبية .(Bergeron et al., 2015)

4.2 الخصائص الاجتماعية

يتأثر لاعب كرة القدم في هذه المرحلة بعلاقاته مع زملائه والمدرب والأسرة والمحيط الاجتماعي .ويؤدي الفريق دورًا مهمًا في تطوير السلوك الرياضي، لأن كرة القدم تعتمد على التعاون والتواصل والالتزام بالأدوار.

ويؤكد بيرجيرون وآخرون (2024)ضرورة الاهتمام بالنمو الاجتماعي والشخصي للرياضيين الشباب، إلى جانب متطلبات الأداء والإنجاز.

وتتمثل أهم الخصائص الاجتماعية في التعاون والعمل الجماعي، وتقبل التوجيهات، وتحمل المسؤولية، والانتماء للفريق، واحترام المنافس والحكم، وتقبل الفوز والخسارة .ويساعد تطوير هذه الخصائص على تحسين العلاقات داخل الفريق وتعزيز الالتزام بالأهداف الجماعية.

5.2 الخصائص المهارية والخططية

تتطلب كرة القدم في فئة أقل من 20سنة تطوير المهارات الأساسية والقدرة على توظيفها في مواقف اللعب الحقيقية .ولا يكفي إتقان المهارة في التدريب، بل ينبغي أن يستطيع اللاعب تنفيذها بدقة وفعالية في ظل ضغط المنافس وضيق المساحة وقصر الوقت.

وتشمل المهارات الأساسية التمرير والتسديد والمراوغة والاستقبال والتحكم بالكرة، إلى جانب التحرك دون كرة .كما يتطلب الأداء الجيد فهم المبادئ التكتيكية المتعلقة بالتحرك الهجومي والدفاعي والضغط والتغطية والتحول بين مراحل اللعب.

ويشير بيرجيرون وآخرون (2015)إلى أن تطور الرياضي يعتمد على تكامل المهارات الفنية والإدراكية والبدنية والنفسية الاجتماعية، وهو ما يدعم أهمية اعتماد برامج تدريبية شاملة بدلًا من التركيز على جانب واحد من الأداء.

3. خصائص الإعداد النفسي لدى فئة أقل من 20سنة

يُعد الإعداد النفسي عنصرًا مكملًا للإعداد البدني والمهاري والخططي، ويهدف إلى مساعدة اللاعب على الاستعداد للمنافسة والتعامل مع الضغوط والمحافظة على التركيز والثقة بالنفس.

ووفقًا لبيرجيرون وآخرين (2024)، فإن تطوير القدرة على التكيف والتنظيم الذاتي والمرونة النفسية يُعد من الجوانب المهمة في إعداد الرياضيين الشباب.

ويمكن أن يشمل الإعداد النفسي تنمية الثقة بالنفس، والتدرب على التركيز، وتعلم أساليب التعامل مع القلق، والتحكم في الانفعالات، وتعزيز الدافعية والانضباط، واستخدام التصور العقلي وتحديد الأهداف

الرياضـية .وينبغي أن تتناسـب هذه الأسـاليب مع احتياجات اللاعب الفردية، وأن تُطبق في بيئة تدريبية داعمة ومحترمة.

4. أهمية خصائص فئة أقل من 20سنة بالنسبة للأداء الرياضي

يتأثر الأداء الرياضـي بتفاعل مجموعة من العوامل البدنية والفنية والخططية والنفسـية والاجتماعية، ولا يمكن تفسـيره من خلال عامل واحد فقط .فقد يمتلك اللاعب مهارات فنية جيدة، لكنه يواجه صـعوبة في توظيفها عندما يفقد التركيز أو يتردد في اتخاذ القرار أو يتعرض لضغط تنافسي مرتفع.

ويؤكد بيرجيرون وآخرون (2015)أن تطوير الأداء الرياضي لدى الشباب يرتبط بتفاعل عوامل متعددة، منها النمو البدني والنضـج والمهارات الرياضـية والإدراكية والنفسـية الاجتماعية .كما يؤكد بيرجيرون وآخرون (2024)أهمية تحقيق التوازن بين متطلبات المنافسة وصحة الرياضي وتطوره الشامل.

وبناءً على ذلك، فإن الاهتمام بالخصائص النفسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة قد يساعد على فهم بعض العوامل المرتبطة بمستوى الأداء، لكنه لا يعني أن الإعداد النفسـي وحده يضـمن تحسـن النتائج؛ إذ يتأثر الأداء كذلك بالقدرات البدنية والمهارية والخططية والخبرة وظروف المنافسة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضـه في هذا الفصـل، يتضـح أن كرة القدم لعبة رياضـية تتميز بتعدد متطلباتها وتشـابك عناصرها، إذ يعتمد تحقيق الأداء الجيد فيها على التكامل بين مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسـية. كما أن اللاعب لا يسـتطيع الوصـول إلى المسـتوى المطلوب بالاعتماد على جانب واحد من جوانب الإعداد، وإنما يحتاج إلى إعداد متكامل يراعي طبيعة المنافسـة وخصـائص المرحلة العمرية التي ينتمي إليها.

وقد سـمح التطرق إلى **فئة أقل من 20 سـنة** بالتعرف على أهم الخصـائص والتغيرات التي تميز هذه المرحلة، باعتبارها مرحلة مهمة في تكوين لاعب كرة القدم وإعداده للانتقال إلى مسـتويات أعلى من المنافسة. كما أن خصوصية هذه الفئة تجعل الاهتمام بالجوانب النفسية أمرًا ضروريًا، خاصة مع ارتفاع متطلبات المنافسة وزيادة الضغوط المرتبطة بالأداء والنتائج.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن فهم طبيعة كرة القدم وخصـائص لاعبي فئة أقل من 20 سـنة يمثل قاعدة أساسية لدراسة العوامل المؤثرة في أدائهم، ومن بينها الإعداد النفسي، الذي سيتم التركيز عليه في الجانب التطبيقي للدراسـة بهدف معرفة مدى مسـاهمته في رفع الأداء الرياضـي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.

الجانب التطبيقي

الـفـصل الأول: مـنـهـجيـة

تمهيد:

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي قمنا بها وهذا من خلال تحديد معالم البحث الميدانية والدراسة الإستطلاعية، ومن خلال ما تقدم نعتبر هذا الفصل جوهر العمل المنهجي لما تحتويه من وسائل وطرق منهجية نسير عليها في بحثنا للوصول إلى هدفنا والإرتقاء إلى الأحسن.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى التي تساعد الطالب الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، كما تعتبر أيضا بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي الخطوة الأساسية والمهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للطالب الباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من صلاحيتها وسلامتها ودقتها ووضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الطالب الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صدقها وهذا لضمان موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية. وتستبق هذه الدراسة العمل الميداني، كما أنها تهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة فيها، كما تساعد الطالب الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على ذلك، وقبل الشروع في إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية مرتبطة بموضوع دراستنا الموسوم بـــ **" مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة"** لبعض نوادي ولاية معسكر، وذلك على مستوى بعض ملاعب فرق

ولاية معسكر ، حيث شملت الدراسة الاستطلاعية 30لاعب اخترنا من كل فريق 10لاعبين فئة أقل من 20سنة، من بعض نوادي ولاية معسكر والمتمثلة في كل من فرق امل غريس ووفاق غريس وهلال سيق وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية التعرف على ظروف إجراء الدراسة الميدانية، والوقوف على مدى ملائمة أداة البحث لطبيعة الفئة المستهدفة، فضلًا عن التمهيد لتطبيق الدراسة الأساسية في ظروف مناسبة.

وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على مجتمع الدراسة وخصائصه، والمتمثل في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة.
- التعرف على ظروف إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض ملاعب ولاية معسكر.ملعب غريس و ملعب سيق
- التأكد من مدى وضوح عبارات الاستبيان وملائمتها لمستوى اللاعبين وخصائصهم.
- التحقق من وضوح التعليمات وبدائل الإجابة، ومدى قدرة اللاعبين على فهم مضمون العبارات والإجابة عنها.
- تحديد الصعوبات والعراقيل المحتملة التي قد تواجه الطالب الباحث أثناء توزيع الاستبيان وجمع البيانات.
- التمهيد للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، ولا سيما الصدق والثبات، وفق الإجراءات العلمية المناسبة.
- الاستفادة من الأدبيات النظرية والدراسات السابقة في تحديد الجوانب الأساسية للإعداد النفسي وعلاقتها بالأداء الرياضي، خاصة التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، والثقة بالنفس والدافعية.

ومن خلال إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية على اللاعبين الثمانية، سعينا إلى تهيئة الظروف المناسبة للانتقال إلى الدراسة الميدانية الأساسية، والتأكد من ملائمة إجراءات البحث وأداة جمع البيانات لموضوع الدراسة .كما شكلت هذه الخطوة تمهيدا لتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية، بما يسمح بجمع البيانات اللازمة للإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه.

2- منهج الدراسة:

ان اختيار المنهج المناسب في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة في حد ذاتها، ولقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره أكثر ملاءئمة لظاهرة موضوع البحث، ويمكن من خلاله تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، حيث أنه دراسة شاملة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان وتحت ظروف طبيعية معينة.

ويعرف " **المنهج الوصفي** " بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، وأهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة الاستبيان. **(يوسفي، 2024، صفحة 37)**

3- مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة المنتمين إلى الرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة الجهوي الثاني والمتكونة من 12 فريق اي 300 لاعب ، وتندرج هذه الدراسة ضمن موضوع "

مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة" وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض أندية ولاية معسكر (أمل غريس ووفاق غريس و هلال سيق)، بملعب غريس و سيق.

4- عينة البحث

يعتبر اختيار عينة البحث من الخطوات المنهجية الأساسية في البحث العلمي، نظرا لدورها في جمع البيانات والمعلومات اللازمة لدراسة الظاهرة محل البحث .وتُعرّف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث، يتم اختياره وفق أسس منهجية محددة، بهدف دراسة خصائصه والوصول إلى نتائج تساعد على فهم الظاهرة المدروسة في حدود العينة المختارة.

وفي إطار دراستنا الحالية، تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة قصدية، حيث بلغ حجمها 60 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة لبعض نوادي أندية ولاية معسكر(أمل غريس وفاق غريس وهلال سيق) وقد تم اختيار هذه العينة بهدف جمع البيانات المتعلقة بمدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة، من خلال تطبيق أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان، وتحليل استجابات اللاعبين بما يسمح بالإجابة عن تساؤلات البحث واختبار فرضياته.

5- متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا لغرض التحكم فيها قدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

- **المتغير المستقل** هو العامل الذي يطبق من اجل معرفة تأثيره على النتيجة، وفي دراستنا هو " **الاعداد النفسي** "
- **المتغير التابع:** هي النتيجة التي يقاس عليها أثر المتغير المستقل عليها " **الاداء الرياضي**"

6- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:

- **المجال البشري:** تتمثل عينة الدراسة الأساسية في 60 لاعبا من فئة أقل من 20سنة، موزعين على نوادي (أمل غريس ووفاق غريس و هلال سيق) بولاية معسكر كما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 30 لاعبا أي 10 لاعبيين من كل فريق بهدف التمهيد للدراسة الأساسية والتأكد من ملائمة إجراءات البحث وأداة جمع البيانات.
- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة الميدانية على مستوى ملاعب (غريس و سيق) ، باعتبار المكان الذي تم فيه التواصل مع اللاعبين المعنيين بالدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.
- **المجال الزماني:** تم الشروع في الدراسة من بداية شهر فيفري 2026 إلى غاية شهر ماي 2026

7- أداة البحث:

تتطلب كل دراسة ميدانية جمع المعلومات من الميدان، ولايأتي ذلك إلا باستخدام مجموعة من الوسائل والأدوات المحددة التي تمكنه من الحصول على البيانات والمعطيات عن موضوع الدراسة.

وبناءا على طبيعة البيانات التي يراد جمعها وعلى المنهج المتبع في الدراسة ارتأينا أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة هي المصادر والمراجع والدراسات السابقة واستمارة الاستبيان.

7-1- المصادر والمراجع والدراسات السابقة:

حاول الطالب الباحث الحصـــول على اكبر قدر من المعلومات المتعلقة بموضـــوع البحث عن طريق الاطلاع على اكبر قدر من المقالات العلمية و الكتب بالإضـــافة الى المصـــادر والمراجع الالكترونية من خلال قراءة وتحليل مضامين هذه المعلومات من أجل الإجابة التساؤلات التي تدور في مجال البحث.

7-2-الاستمارة الاستبيانية:

الاستبيان:

وهو وسيلة من وسائل جمع البيانات تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشـخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسـة موضـوع معين، فيقومون بتسـجيل إجاباتهم على الأسـئلة الواردة في هذه الاستمارات ويتم إعادتها ثانية إلى الطالب الباحث.

كما يعرف على أنه: " وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع المعلومات ترتبط بموضـــوع البحث وفوائده كونه اقتصـــادي في الوقت والتكيف، ومن إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الطالب الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما عن العيوب فإنها تكمن في فقدان الاتصال الشخصي بأفراد العينة، وأيضا صعوبة التأكد من المعلومات، وإذا تبقى المتوصل إليها نسبيا **(أحمد شلبي ، 1992، صفحة 25)**

بناء فقرات الاستبيان

يُعدّ بناء فقرات الاستبيان من الخطوات الأساسية في إعداد أداة البحث، إذ يتطلب صياغة العبارات بدقة ووضوح بما يتناسب مع مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، مع مراعاة خصائص أفراد العينة وطبيعة الموضوع المدروس .وفي إطار دراستنا الموسومة بـــ **"مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضـي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سـنة"**، تم الحرص على صـياغة فقرات الاسـتبيان بطريقة واضحة ومباشرة، بما يتيح للاعبين فهم مضمونها والإجابة عنها بسهولة.

وروعي عند بناء فقرات الاستبيان ما يأتي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة وخالية من الغموض.
- أن ترتبط الفقرات ارتباطا مباشرا بموضوع الدراسة وأهدافها وفرضياتها.
- أن تكون العبارات مختصرة ومحددة، مع تجنب الأسئلة المركبة التي تتضمن أكثر من فكرة.
- أن تتناسب صياغة الفقرات مع الخصائص العمرية والرياضية للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.
- أن تغطي الفقرات مختلف جوانب الإعداد النفســـي محل الدراســـة، بما في ذلك التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، والثقة بالنفس والدافعية.

صياغة فقرات الاستبيان:

تمت صـياغة فقرات الاسـتبيان بالاسـتناد إلى موضـوع الدراسـة وأهدافها وفرضـياتها، مع الاسـتفادة من الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بالإعداد النفسي والأداء الرياضي .وقد روعي في إعداد الفقرات أن تكون معبرة عن الجوانب المراد قياســـها، وأن تتناســـب مع طبيعة ممارســـة كرة القدم والفئة العمرية المستهدفة.

كما تم الحرص على أن تكون كل فقرة محددة وواضـحة، بحيث تعبر عن فكرة واحدة، وتسمح باستجابات يمكن تحليلها إحصـائيا بما يخدم أهداف البحث ويراعى كذلك عرض الاستبيان على مجموعة من الأسـاتذة والخبراء المختصين، إن تم ذلك فعليا، لإبداء آرائهم بشأن مدى ملائمة الفقرات لمحاور الدراسة ووضوح صياغتها، وإجراء التعديلات اللازمة بناء على ملاحظاتهم.

توزيع فقرات الاستبيان

يتكون الاستبيان المعتمد في الدراسة الحالية من 21فقرة موزعة على ثلاثة محاور، بواقع ست فقرات لكل محور، وذلك وفقًا للأبعاد المرتبطة بالإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة.

الجدول رقم (01): يوضح فقرات محاور الاستبيان

الرقم	المحور	الفقرات
01	المحور الأول: التركيز والانتباه	01 – 07
02	المحور الثاني: التحكم في القلق والتوتر والانفعالات	08 – 14
03	المحور الثالث: الثقة بالنفس والدافعية	15 – 21

ويهدف هذا التوزيع إلى تغطية الجوانب الأساسية للإعداد النفسي التي تتناولها الدراسة، بما يساعد على وصف استجابات اللاعبين وتحليلها في ضوء تساؤلات البحث وفرضياته.

تصحيح الأداة

الاستبيان مصمم وفق طريقة ليكرث الثلاثي، وذلك بالاعتماد على استجابات أفراد عينة الدراسة حسب مقياس من (3-1)، حيث (1) تمثل أدنى درجة موافقة، و (3) تمثل أعلى درجة موافقة.

الجدول رقم (02): يمثل درجات الاستبيان وفق ليكرت الثلاثي

البدائل	موافق	محايد	غير موافق	المجموع
الدرجة	3	2	1	
عدد اللاعبين	18	8	4	30
النسب المئوية	%60	%26,67	%13,33	%100

8- الأسس العلمية لأداة البحث:

8-1- الصدق:

8-1-1- صدق المحكمين:

قام الطالب الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية على عينة من الخبراء متمثلين في أساتذة من اهل اختصاص من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم **(انظر قائمة الملاحق)**، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور انتماء العبارة للمحور.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الطالب الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلى:

- حذف بعض العبارات من الاستبيان.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

8-1-2- الصدق البنائي:

بعد تطبيق الاستبيان على عينة أولية استطلاعية قوامها (30) فرد من مجتمع الدراسة تم حساب الصدق البنائي لمحاور الإستبيان مع الإستبيان ككل وذلك من خلال إيجاد معاملات الإرتباط لكل محور مع الإستبيان ككل، كما هو في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية للتحقق من صدق الاتساق الداخلي.

الدرجة الكلية للإ ستبيان			
محاور الإستبيان		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المحور الأول: التركيز والانتباه	0,716*	0,04
02	المحور الثاني: التحكم في القل والتوتر والانفعالات	0,797*	0,01
03	المحور الثالث: الثقة بالنفس والدافعية	0,799*	0,01
** دال عند مستوى 0,01 * دال عند مستوى 0,05			

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (03)أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان جاءت موجبة ودالة إحصائيًا، حيث بلغ معامل الارتباط للمحور الأول التركيز والانتباه (0.716)عند مستوى دلالة (0.04)، وبلغ للمحور الثاني التحكم في القلق والتوتر والانفعالات (0.797) عند مستوى دلالة (0.01)، في حين بلغ للمحور الثالث الثقة بالنفس والدافعية (0.799) عند مستوى دلالة (0.01).

وتشير هذه النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع محاور الاستبيان والدرجة الكلية له، حيث جاءت معاملات الارتباط مرتفعة نسبيًا، وتراوحت بين 0.716و0.799، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان .وعليه، يمكن القول إن هذه النتائج تدعم صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وتسمح بالاعتماد عليه في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، مع مراعاة استكمال إجراءات التحقق من صدقه وثباته.

8-2-ثبات الاستبيان:

8-2-1-يقاس ثبات الاستبيان باستخدام معامل الثبات ألفا كرو نباخ:

تم التحقق من ثبات الاستبيان بحساب معاملات الارتباط من خلال استخدام معامل الثبات ألفا كرو نباخ لمحاور الاستبيان وللاستبيان ككل كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية

محاور الاستبان		معامل ألفا كروبناخ	عدد العبارات
01	المحور الأول: التركيز والانتباه	0,884	07
02	المحور الثاني: التحكم في القل والتوتر والانفعالات	0,829	07
03	المحور الثالث: الثقة بالنفس والدافعية	0,847	07
الدرجة الكلية للاستبيان		0,904	21

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04)أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية جاءت مرتفعة، حيث بلغ معامل الثبات للمحور الأول »التركيز والانتباه « (0.884)، في حين بلغ للمحور الثاني »التحكم في القلق والتوتر والانفعالات(0.829) «، أما المحور الثالث »الثقة بالنفس والدافعية «فقد بلغ معامل ثباته .(0.847)كما بلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للاستبيان (0.904)، وذلك بالنسبة إلى مجموع عباراته البالغ عددها 21عبارة موزعة بالتساوي على المحاور الثلاثة، بواقع 7عبارات لكل محور.

وتشير هذه النتائج إلى أن جميع محاور الاستبيان تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، إذ تجاوزت معاملات ألفا كرونباخ لكل محور قيمة (0.80)، كما تجاوز معامل الثبات الكلي قيمة (0.90)، وهو ما يعكس مستوى مرتفعًا من الاتساق الداخلي بين عبارات الاستبيان .وعليه، يمكن القول إن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة جدًا من الثبات.

9- أساليب المعالجة الإحصائية:

لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية بإستخدام الحزمة الإحصائية **SPSS26** للإجابة على تساؤلات الدراسة في معالجة البيانات احصائيا، حيث تضمنت المعالجة الإحصائية باستعمال:

- ✓ معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستبيان
- ✓ معامل الارتباط بيرسون
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ اختبار كاي مربع
- ✓ المدرجات التكرارية

10- خطوات إجراءات الدراسة الميدانية:

تم اتباع مجموعة من الخطوات في إجراءات الدراسة الميدانية وهذا وفق المنهجية العلمية لعملية البحث وذلك من خلال ما يلي:

- _ جمع والاطلاع على الدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية والاستفادة منها في ضبط متغيرات الدراسة وصياغة الإشكالية والفروض، وتم تلخيصها كذلك والتعليق عليها وإبراز الفجوة البحثية التي لم يتم التطرق اليها في الدراسات السابقة.
- _ بناء الإطار النظري للدراسة من خلال الاطلاع على الأدب النظري السابق المتعلق بالدراسة الحالية ومختلف المراجع في مجال الدراسة.
- _ تصميم وبناء أداة الدراسة (الاستبيان) وتطبيقها على عينة استطلاعية لتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة.

تصميم استبيان وتوزيعه على جميع أفراد مجتمع الدراسة باستثناء العينة الاستطلاعية، وتم الإجابة من طرف (30) لاعب وهذا ما يمثل عينة الدراسة ويافي بغرض الدراسة.

- _ عرض البيانات في جداول وتحليلها.
- _ مناقشة البيانات في ظل فرضيات الدراسة وتفسيرها وربطها بالدراسات السابقة والحكم عليها.
- _ استخراج النتائج العامة للدراسة وصياغة التوصيات ومقترحات الدراسة.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدي الطالب الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان ..... الخ

الفصل الثاني: عرض

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي وجب على الطالب الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولأن الفصول النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الطالب الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بموضوع بحثنا.

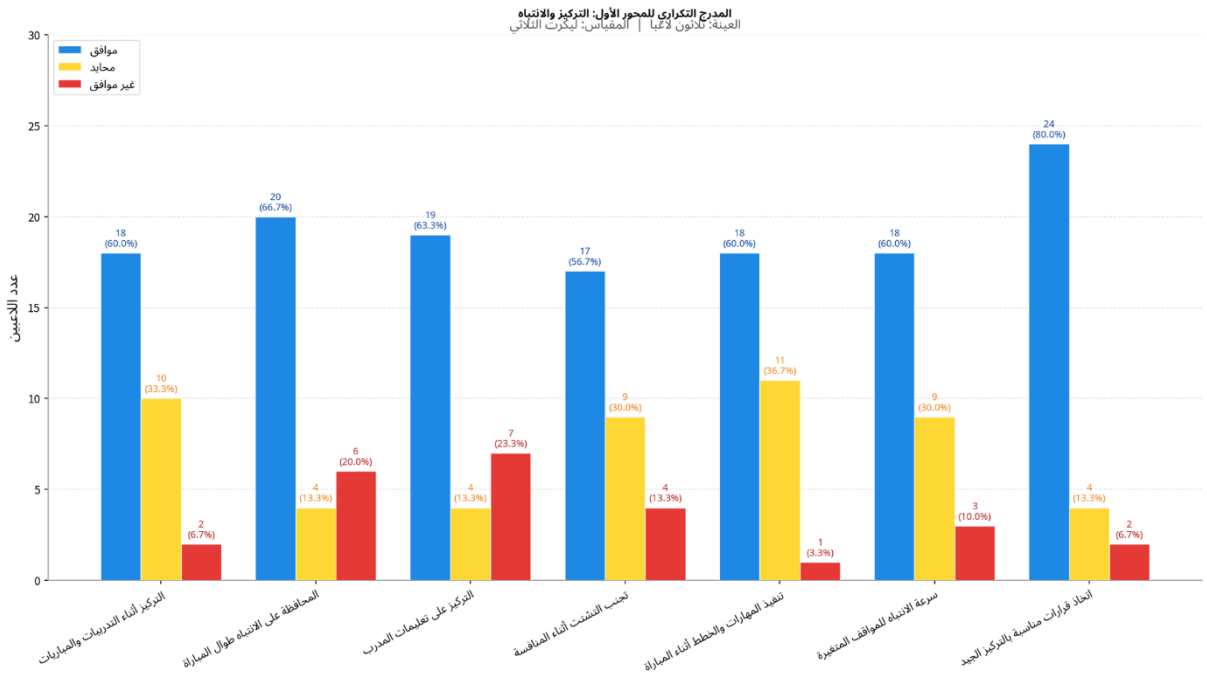
1- عرض وتحليل النتائج

يستعرض هذا الفصل عرض وتحليل البيانات والوقوف على أبرز نتائج الاستبانة والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية لتحليل بيانات الدراسة.

1 – 1 – عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يساهم الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم مما ينعكس إيجابا على أدائهم الرياضي.

الجدول (05) يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الأول (الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه)

الترتيب	المحور الأول	موافق		محايد		غير موافق		المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	كاي مربع	قيمة Sig
		ك	%	ك	%	ك	%				
3	يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.	18	60	10	33,3	2	6,7	2,53	0,62	12,80	0,00
4	يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.	20	66,7	4	13,3	6	20	2,46	0,81	15,20	0,00
6	أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.	19	63,3	4	13,3	7	23,3	2,40	0,85	12,60	0,00
5	يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.	17	56,7	9	30	4	13,3	2,43	0,72	8,60	0,01
2	يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.	18	60	11	36,7	1	3,3	2,56	0,56	14,60	0,00
4	يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.	18	60	9	30	3	10	2,50	0,68	11,40	0,00



7	يساعدني الإعداد النفسي على اتخاذ قرارات مناسبة أثناء اللعب من خلال التركيز الجيد.	24	80	4	13,3	2	6,7	2,73	0,58	29,60	0,00
القيمة الكلية لمحور (الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه)								17,63	2,05	16,80	0,03

و يشير الجدول أعلاه إلى استجابات أفراد العينة الأساسية حول عبارات المحور الأول (الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه)، الذي يتضمن (7)عبارات، ومتوسطاتها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيم كاي مربع، بالإضافة إلى التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة، والمتوسط الكلي للمحور .وقد جاءت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور محصورة ما بين (2.40)و(2.73)، وانحرافاتها المعيارية ما بين (0.56)و(0.85)، في حين بلغ المتوسط الكلي للمحور (17.63)، بانحراف معياري قدره (2.05)، وقيمة كاي مربع (16.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.03)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور.

وجاءت استجابات أفراد العينة حول عبارات محور (الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه) على النحو التالي:

مدرج تكراري رقم 1 لجدول الاستبيان الذي يمثل عبارة الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه الجيد.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (24) :لاعبا، بنسبة (80%)، موافقون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.73)، وانحرافها المعياري بـ(0.58)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الأول، بقيمة كاي مربع (29.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، وهو ما يشير إلى أن الإعداد النفسي يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب من خلال تحسين التركيز الجيد.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (18) :لاعبًا، بنسبة (60%)، موافقون، و (11)لاعبًا، بنسبة (36.7%)، محايدون، و (1)لاعب، بنسبة (3.3%)، غير موافق .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.56)، وانحرافها المعياري بـ(0.56)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثاني، بقيمة كاي مربع (14.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يدل على أن الإعداد النفسي يسهم في مساعدة اللاعبين على التركيز أثناء تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة خلال المباراة.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (18) :لاعبًا، بنسبة (60%)، موافقون، و (10)لاعبين، بنسبة (33.3%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.53)، وانحرافها المعياري بـ(0.62)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثالث، بقيمة كاي مربع (12.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أهمية الإعداد النفسي في تعزيز قدرة اللاعبين على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (18) :لاعبًا، بنسبة (60%)، موافقون، و (9)لاعبين، بنسبة (30%)، محايدون، و (3)لاعبين، بنسبة (10%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.50)، وانحرافها المعياري بـ(0.68)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الرابع، بقيمة كاي مربع (11.40)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يدل على أن الإعداد النفسي قد يسهم في تعزيز قدرة اللاعبين على الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب والاستجابة لها.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (20) :لاعبًا، بنسبة (66.7%)، موافقون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، محايدون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.46)، وانحرافها المعياري بـ(0.81)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الخامس، بقيمة كاي مربع (15.20)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يعكس إدراك غالبية اللاعبين لدور الإعداد النفسي في المحافظة على الانتباه طوال فترة المباراة.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (17) :لاعبًا، بنسبة (56.7%)، موافقون، و (9)لاعبين، بنسبة (30%)، محايدون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.43)، وانحرافها المعياري بـ(0.72)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السادس، بقيمة كاي مربع (8.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.01)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يساعد اللاعبين على الحد من التشتت والمحافظة على تركيزهم أثناء المنافسة.

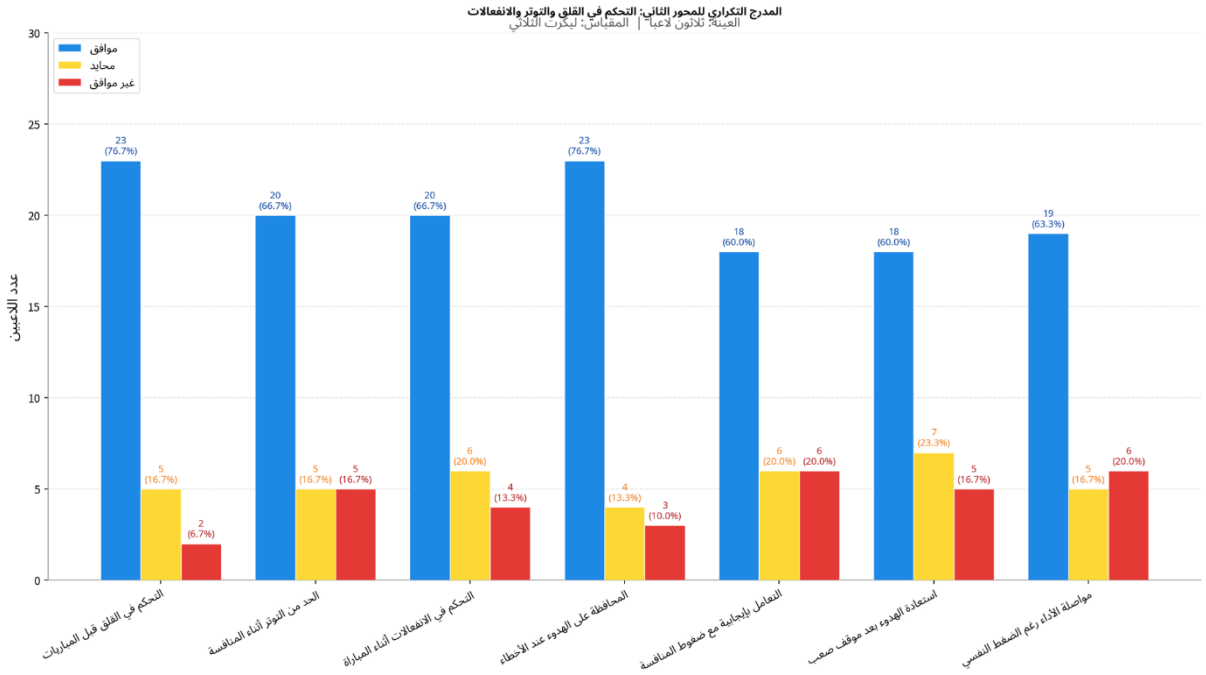
العبارة الدالة على: أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (19) :لاعبًا، بنسبة (63.3%)، موافقون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، محايدون، و (7)لاعبين، بنسبة (23.3%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.40)، وانحرافها المعياري بـ(0.85)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السابع، بقيمة كاي مربع (12.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يسهم في مساعدة اللاعبين على التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.

2-1- **عرض وتحليل نتائج الفرضـــية الثانية:** يســـاهم الإعداد النفســـي في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات لدى لاعبي كرة القدم، مما يساعد على تحسين أدائهم الرياضي.

الجدول (06) يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الثاني (الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات)

التكرار	المحور الثاني	موافق		محايد		غير موافق		المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	كاي مربع	قيمة Sig
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.	23	76,7	5	16,7	2	6,7	2,70	0,59	25,80	0,00
4	يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة.	20	66,7	5	16,7	5	16,7	2,50	0,77	15	0,00
3	أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة.	20	66,7	6	20	4	13,3	2,53	0,73	15,20	0,00
2	يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.	23	76,7	4	13,3	3	10	2,66	0,66	25,40	0,00
7	يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.	18	60	6	20	6	20	2,40	0,81	9,60	0,00
6	يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة.	18	60	7	23,3	5	16,7	2,43	0,77	9,80	0,00
5	يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.	19	63,3	5	16,7	6	20	2,43	0,81	12,20	0,00
	القيمة الكلية لمحور (الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات)							17,67	1,60	14,80	0,01



مدرج تكراري رقم 2 لجدول الاستبيان الذي يمثل عبارة الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات

يشير الجدول أعلاه إلى استجابات أفراد العينة الأساسية حول عبارات المحور الثاني (الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات)، الذي يتضمن (7)عبارات ومتوسطاتها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيم كاي مربع، بالإضافة إلى التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة، والمتوسط الكلي للمحور . وقد جاءت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور محصورة ما بين (2.40)و(2.70)، وانحرافاتها المعيارية ما بين (0.59)و(0.81)، كما بلغت القيمة الكلية للمحور (17.67)، بانحراف معياري قدره (1.60)، وقيمة كاي مربع (14.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.01)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور.

وجاءت استجابات أفراد العينة حول عبارات محور (الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات) على النحو التالي:

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (23) :لاعبًا، بنسبة (76.7%)، موافقون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.70)، وانحرافها المعياري بـ(0.59)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الأول، بقيمة كاي مربع (25.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يساعد اللاعبين على التحكم في القلق الذي يسبق المباريات والاستعداد للمنافسة بصورة أفضل.

العبارة الدالة على: يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (23) :لاعبًا، بنسبة (76.7%)، موافقون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، محايدون، و (3)لاعبين، بنسبة (10%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.66)، وانحرافها المعياري بـــ(0.66)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثاني، بقيمة كاي مربع (25.40)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، وهو ما يدل على أهمية الإعداد النفسي في مساعدة اللاعبين على المحافظة على الهدوء والتعامل مع الأخطاء بصورة إيجابية أثناء المباراة.

العبارة الدالة على :أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (20) :لاعبا، بنسبة (66.7%)، موافقون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، محايدون، و (4)لاعبين، بنسبة (13.3%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.53)، وانحرافها المعياري بـــ(0.73)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثالث، بقيمة كاي مربع (15.20)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يسهم في تعزيز قدرة اللاعبين على ضبط انفعالاتهم والتحكم في ردود أفعالهم أثناء المنافسة.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (20) :لاعبًا، بنسبة (66.7%)، موافقون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، محايدون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.50)، وانحرافها المعياري بـــ(0.77)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الرابع، بقيمة كاي مربع (15.00)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، وهو ما يعكس إدراك غالبية اللاعبين لدور الإعداد النفسي في الحد من التوتر أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة الدالة على: يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (18) :لاعبا، بنسبة (60%)، موافقون، و (7)لاعبين، بنسبة (23.3%)، محايدون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.43)، وانحرافها المعياري بـــ(0.77)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الخامس، بقيمة كاي مربع (9.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى دور الإعداد النفسي في مساعدة اللاعبين على استعادة الهدوء والتركيز بعد التعرض للمواقف الصعبة أثناء المباريات.

العبارة الدالة على: يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (19) :لاعبا، بنسبة (63.3%)، موافقون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، محايدون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.43)، وانحرافها المعياري بـ(0.81)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السادس، بقيمة كاي مربع (12.20)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يدل على أن الإعداد النفسي قد يساعد اللاعبين على المحافظة على مستوى أدائهم رغم الضغوط النفسية التي قد تواجههم أثناء المنافسة.

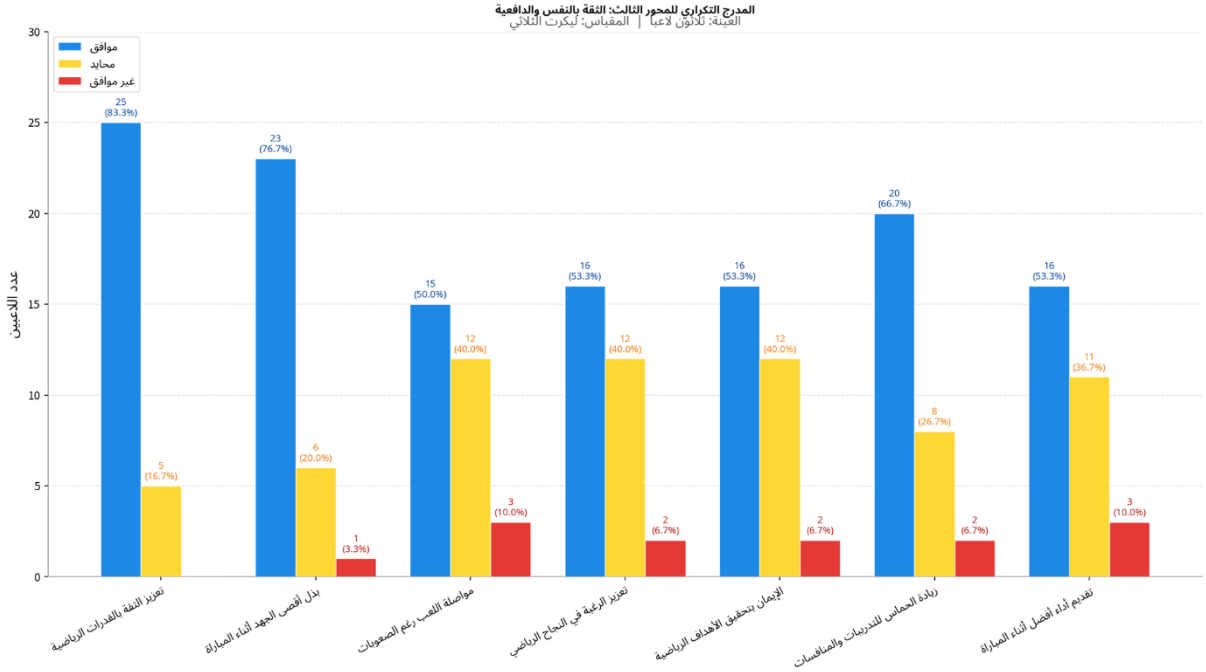
العبارة الدالة على» :يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (18) :لاعبًا، بنسبة (60%)، موافقون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، محايدون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.40)، وانحرافها المعياري بـ(0.81)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السابع، بقيمة كاي مربع (9.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أهمية الإعداد النفسي في تنمية قدرة اللاعبين على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: يساهم الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم مما يساهم في رفع مستوى أدائهم الرياضي.

الجدول (07) يوضح إجابات عينة البحث الأساسية على العبارات المتعلقة بالمحور الثالث (الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية)

الرقم	المحور الثالث	موافق		محايد		غير موافق		المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	كاي مربع	قيمة Sig
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية.	25	83,3	5	16,7	00	00	2,83	0,37	35,00	0,00
7	يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.	23	76	6	20	1	3,3	2,73	0,52	26,60	0,00



6	يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.	15	50	12	40	3	10	2,40	0,67	7,80	0,02
3	يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.	16	53	12	40	2	6,7	2,46	0,62	10,40	0,00
4	يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.	16	53	12	40	2	6,7	2,46	0,62	10,40	0,00
2	يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.	20	66,7	8	26,7	2	6,7	2,60	0,62	16,80	0,00
5	تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.	16	53,3	11	36,7	3	10	2,43	0,67	8,60	0,01
	القيمة الكلية لمحور (الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية)							17,93	1,41	13,60	0,01

و يشير الجدول أعلاه إلى استجابات أفراد العينة الأساسية حول عبارات المحور الثالث (الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية)، الذي يتضمن (7)عبارات ومتوسطاتها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيم كاي مربع، بالإضافة إلى التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة، والقيم الكلية للمحور .وقد جاءت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور محصورة ما بين (2.37)و(2.83)، وانحرافاتها المعيارية ما بين (0.37)و(0.76)، كما بلغت القيمة الكلية للمحور (17.93)، بانحراف معياري قدره (1.41)، وقيمة كاي

مربع (13.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.01)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور.

وجاءت استجابات أفراد العينة حول عبارات محور (الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية) على النحو التالي:

العبارة الدالة على: يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (25) :لاعبًا، بنسبة (83.3%)، موافقون، و (5)لاعبين، بنسبة (16.7%)، محايدون، في حين لم تسجل أي استجابة ضمن فئة غير موافق، بنسبة .(0%)وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.83)، وانحرافها المعياري بـــ(0.37)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الأول، بقيمة كاي مربع (13.33)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يسهم في تعزيز ثقة اللاعبين بقدراتهم الرياضية، وهو ما قد يساعدهم على مواجهة متطلبات المنافسة بثبات أكبر.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (20) :لاعبًا، بنسبة (66.7%)، موافقون، و (8)لاعبين، بنسبة (26.7%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.60)، وانحرافها المعياري بـــ(0.62)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثاني، بقيمة كاي مربع (16.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يدل على أن الإعداد النفسي قد يسهم في رفع مستوى الحماس والدافعية لدى اللاعبين للمشاركة في التدريبات والمنافسات.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (16) :لاعبًا، بنسبة (53.3%)تقريبًا، موافقون، و (12)لاعبًا، بنسبة (40%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.46)، وانحرافها المعياري بـــ(0.62)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الثالث، بقيمة كاي مربع (10.40)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى دور الإعداد النفسي في تعزيز رغبة اللاعبين في تحقيق النجاح الرياضي وزيادة توجههم نحو بلوغ أهدافهم.

العبارة الدالة على :يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (16) :لاعبًا، بنسبة (53.3%)تقريبًا، موافقون، و (12)لاعبًا، بنسبة (40%)، محايدون، و (2)لاعبين، بنسبة (6.7%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـــ(2.46)، وانحرافها المعياري بـــ(0.62)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الرابع، بقيمة كاي مربع (10.40)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، وهو ما يعكس أهمية الإعداد النفسي في تعزيز إيمان اللاعبين بقدرتهم على تحقيق أهدافهم الرياضية.

العبارة الدالة على :تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (16) :لاعبا، بنسبة (53.3%)، موافقون، و (11)لاعبًا، بنسبة (36.7%)، محايدون، و (3)لاعبين، بنسبة (10%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.43)، وانحرافها المعياري بـ(0.67)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب الخامس، بقيمة كاي مربع (8.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.01)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن تعزيز الثقة بالنفس من خلال الإعداد النفسي قد يساعد اللاعبين على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.

العبارة الدالة على :يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (15) :لاعبًا، بنسبة (50%)، موافقون، و (12)لاعبًا، بنسبة (40%)، محايدون، و (3)لاعبين، بنسبة (10%)، غير موافقين .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.40)، وانحرافها المعياري بـ(0.76)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السادس، بقيمة كاي مربع (7.80)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.02)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يدل على أن الإعداد النفسي قد يساعد اللاعبين على المثابرة ومواصلة اللعب رغم الصعوبات التي تواجههم أثناء المنافسة

.

العبارة الدالة على: يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.

وجاءت استجابات أفراد العينة كالتالي (23) :لاعبًا، بنسبة (76.7%)تقريبًا، موافقون، و (6)لاعبين، بنسبة (20%)، محايدون، و (1)لاعب، بنسبة (3.3%)، غير موافق .وقدر المتوسط الحسابي المرجح للعبارة بـ(2.37)، وانحرافها المعياري بـ(0.52)، حيث حصلت هذه العبارة على الترتيب السابع، بقيمة كاي مربع (26.60)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة دلالة إحصائية (0.00)، وهي أقل من (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة، مما يشير إلى أن الإعداد النفسي يشجع اللاعبين على بذل الجهد أثناء المباراة، ويعزز لديهم الرغبة في تقديم أفضل ما لديهم.

2- مناقشة وتفسير النتائج:

2 2- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

الفرضية الأولى: يساهم الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم، مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الرياضي.

من خلال النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (05)، يتضح أن المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الأول، المتعلق بمساهمة الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه، تراوحت بين (2.40) و(2.73)، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين (0.56) و(0.85). كما بلغت قيمة كاي مربع (16.80)، عند مستوى دلالة قدره (0.03)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور، وفقًا للمعطيات الإحصائية المقدمة.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية الإعداد النفسي في مساعدة لاعبي كرة القدم على تحسين التركيز والانتباه أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية، بما يساعدهم على متابعة مجريات اللعب، وإدراك المواقف

المختلفة، واتخاذ القرارات المناسبة وتنفيذ المهارات الفنية والخطط التكتيكية بصورة أفضل. ويُفسَّر ذلك بأن الاستعداد النفسي الجيد قد يساعد اللاعب على توجيه انتباهه نحو متطلبات المنافسة والحد من تأثير المشتتات والضغوط المحيطة به.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن هذه النتيجة تتفق من حيث الاتجاه العام مع دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، تحت عنوان «دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة»، والتي أكدت أهمية الإعداد النفسي في إعداد اللاعبين وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي. ويظهر وجه الاتفاق بين الدراستين في التأكيد على أهمية الإعداد النفسي بوصفه أحد العوامل المساعدة على تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، خاصة أن الدراستين تتناولان فئة عمرية متقاربة وموضوعًا يرتبط بالإعداد النفسي والأداء الرياضي.

كما يمكن الربط بين نتائج الدراسة الحالية ودراسة مدوني محمد وسايح طاهر (2014)، بعنوان «المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي لكرة القدم»، والتي أبرزت أهمية المهارات النفسية في تحقيق التفوق الرياضي. ويمكن الاستفادة من هذه النتيجة في تفسير أهمية التركيز والانتباه باعتبارهما من الجوانب النفسية التي يحتاج إليها اللاعب أثناء المنافسة، مع الإشارة إلى أن الملخص المتاح لهذه الدراسة لا يثبت أنها تناولت التركيز والانتباه بصورة مستقلة.

وتتقاطع هذه النتيجة كذلك مع دراسة هنكاش محمد (2025)، تحت عنوان «انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم»، من حيث الاهتمام بدور الجانب النفسي في إعداد اللاعبين. غير أن موضوع هذه الدراسة يركز على الصلابة النفسية لدى صنف الأكابر، ولذلك فإن المقارنة معها تبقى عامة، ولا تعني أنها أثبتت مباشرة أثر الإعداد النفسي في التركيز والانتباه لدى فئة أقل من 20 سنة.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن نتائج الفرضية الأولى تنسجم مع الاتجاه العام للدراسات السابقة التي تؤكد أهمية الإعداد النفسي في المجال الرياضي، وتدعم الفكرة القائلة إن الاهتمام بالجانب النفسي قد يساعد لاعبي كرة القدم بالمحافظة على التركيز والانتباه أثناء المنافسة. وعليه، فإن النتائج الإحصائية المعروضة تدعم الفرضية الأولى في حدود ما تسمح به البيانات المتاحة.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

الفرضية الثانية: يساهم الإعداد النفسي في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات لدى لاعبي كرة القدم، مما يساعد على تحسين أدائهم الرياضي.

من خلال النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (06)، يتضح أن المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الثاني، المتعلق بمساهمة الإعداد النفسي في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات، تراوحت بين (2.40) و(2.70)، بينما تراوحت الانحرافات المعيارية بين (0.59) و(0.81). كما بلغت قيمة كاي مربع (14.80)، عند مستوى دلالة قدره (0.01)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور، وفقًا للنتائج المقدمة.

وتوضح هذه النتائج أهمية الإعداد النفسي في مساعدة اللاعبين على التعامل مع الضغوط النفسية التي قد تواجههم أثناء التدريبات والمنافسات، حيث يمكن أن يساعدهم على المحافظة على الهدوء، والتعامل مع الأخطاء بصورة أكثر إيجابية، والحد من تأثير القلق والتوتر في قدرتهم على تنفيذ المهارات واتخاذ القرارات المناسبة. ويكتسب هذا الجانب أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، نظرًا لمتطلبات المنافسة والحاجة إلى تحقيق التوازن بين الاستعداد النفسي والأداء الميداني.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن هذه النتيجة تتقاطع مع دراسة هنكاش محمد (2025)، التي تناولت انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكابر. ويمكن تفسير هذا التقاطع من خلال ارتباط الصلابة النفسية بقدرة اللاعب على التعامل مع الضغوط والصعوبات التي تواجهه أثناء المنافسة. ومع ذلك، فإن موضوع الصلابة النفسية يختلف عن القياس المباشر للقلق والتوتر والانفعالات، ولذلك لا يمكن اعتبار الدراستين متطابقتين في النتائج.

كما تتفق هذه النتيجة من حيث الاتجاه العام مع دراسة فتح الله زكريا (2021)، بعنوان «دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية – من وجهة نظر المدربين»، التي أكدت أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات، وأوصت بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وإدماج المختص النفسي ضمن الطاقم الفني. ويظهر وجه الاتفاق في أهمية تهيئة اللاعب نفسيًا لمتطلبات المنافسة، بما قد يساعده على التعامل مع المواقف الضاغطة والمحافظة على استقراره أثناء اللعب.

وتنسجم النتائج أيضًا مع دراسة مدوني محمد وسايح طاهر (2014)، التي تناولت المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم، وأكدت أهمية الجوانب النفسية في تحقيق التفوق الرياضي. ويمكن الاستناد إلى هذه النتيجة لتوضيح أهمية تنمية المهارات النفسية التي تساعد اللاعب على التعامل مع متطلبات المنافسة، مع ضرورة التنبيه إلى أن المعلومات المتاحة عن الدراسة لا تحدد بصورة مباشرة مدى تأثيرها في القلق والتوتر.

ومن جهة أخرى، فإن دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015) تعد مرجعًا مناسبًا للمقارنة من حيث ارتباط الإعداد النفسي بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة. وتتمثل نقطة الالتقاء في الاهتمام بدور الإعداد النفسي في دعم الأداء الرياضي، بينما تتميز الدراسة الحالية بتركيزها على جانب محدد يتمثل في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن النتائج المتوصل إليها تدعم أهمية الإعداد النفسي في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية، وتتفق في اتجاهها العام مع الدراسات السابقة التي أبرزت دور الجانب النفسي في تهيئة اللاعبين وتحسين أدائهم. وعليه، فإن النتائج المعروضة تدعم الفرضية الثانية، مع ضرورة التمييز بين دلالة الفروق الإحصائية في استجابات أفراد العينة وبين إثبات التأثير السببي للإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

الفرضية الثالثة: يساهم الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم، مما يساهم في رفع مستوى أدائهم الرياضي.

من خلال النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (07)، يتضح أن المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الثالث، المتعلق بمساهمة الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية، تراوحت بين (2.37) و(2.83)، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين (0.37) و(0.76). كما بلغت قيمة كاي مربع (13.60)، عند مستوى دلالة قدره (0.01)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات هذا المحور، وفقًا للمعطيات المقدمة.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية الإعداد النفسي في دعم الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم، إذ يمكن أن يساعد اللاعب على إدراك قدراته بصورة إيجابية، والاستعداد للمنافسة، والالتزام بالتدريبات، وبذل

الجهد من أجل تحقيق الأهداف الرياضية. كما أن الثقة بالنفس قد تساعد اللاعب على مواجهة المواقف الصعبة، في حين تسهم الدافعية في تشجيعه على مواصلة الأداء والمحافظة على مستوى من الالتزام خلال التدريبات والمباريات.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن هذه النتيجة تتفق من حيث الاتجاه العام مع دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، التي تناولت دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، وتوصلت إلى أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي. وتظهر أهمية هذه الدراسة في تقاربها مع الدراسة الحالية من حيث الفئة العمرية وموضوع البحث، كما تدعم توجه الدراسة الحالية نحو الاهتمام بالجانب النفسي باعتباره أحد الجوانب المرتبطة بالأداء الرياضي. غير أن النتائج المتاحة لهذه الدراسة لا تحدد بصورة مستقلة أثر الإعداد النفسي في الثقة بالنفس والدافعية.

كما يمكن الربط بين نتائج الدراسة الحالية ودراسة هنكاش محمد (2025)، التي تناولت انعكاس التحضير النفسي على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكابر. ويتمثل وجه التقاطع في الاهتمام بالاستعداد النفسي للاعب وقدرته على مواجهة الصعوبات الرياضية، وهي جوانب يمكن مناقشتها في إطار أهمية الثقة بالنفس والاستعداد للمنافسة، دون اعتبار الصلابة النفسية والثقة بالنفس مفهومين متطابقين.

وتتقاطع هذه النتيجة أيضًا مع دراسة مدوني محمد وسايح طاهر (2014)، التي أكدت أهمية المهارات النفسية في تحقيق التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. ويمكن تفسير هذا التقاطع بأن تنمية المهارات النفسية قد تساعد اللاعب على الاستعداد للمنافسة وبذل الجهد والسعي إلى تحقيق أهدافه الرياضية. ومع ذلك، ينبغي عدم نسبة نتائج محددة بشأن الدافعية أو الثقة بالنفس إلى هذه الدراسة ما لم تتوفر بياناتها التفصيلية التي تؤكد ذلك.

أما دراسة فتح الله زكريا (2021)، فقد أبرزت دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي خلال المنافسات، وأكدت أهمية الاهتمام بالجانب النفسي ضمن عملية الإعداد الرياضي. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة الحالية من حيث التأكيد على ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي، في حين تتميز الدراسة الحالية بتركيزها على الثقة بالنفس والدافعية بوصفهما جانبين نفسيين مرتبطين باستعداد اللاعب للأداء.

كما تساهم دراسة راجع عبد القادر (2024)، المعنونة بـ«دور علاقة التصور العقلي بمستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم»، في إثراء مناقشة النتائج من زاوية المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. وقد تناولت الدراسة العلاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي فئة أقل من 19 سنة. وعلى الرغم من اختلاف متغيراتها عن متغيرات الدراسة الحالية، فإنها توضح أهمية دراسة الجوانب النفسية وعلاقتها بالأداء لدى الفئات العمرية الشابة.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن النتائج المتوصل إليها تنسجم مع الاتجاه العام للدراسات السابقة التي تؤكد أهمية الإعداد النفسي والمهارات النفسية في المجال الرياضي. كما تبرز أهمية الاهتمام بالثقة بالنفس والدافعية ضمن برامج إعداد لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة. وعليه، فإن النتائج الإحصائية المعروضة تدعم الفرضية الثالثة، في حدود البيانات المتاحة، دون الجزم بأن الإعداد النفسي هو العامل الوحيد المسؤول عن رفع الأداء الرياضي.

3- الاستنتاج العام

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الحالية، ومناقشتها في إطار الفرضيات والدراسات السابقة، يمكن استنتاج أن الإعداد النفسي يمثل أحد الجوانب المهمة في إعداد لاعبي كرة القدم فئة أقل من

20 سنة، نظرًا لارتباطه بمجموعة من المتغيرات النفسية التي قد تسهم في دعم الأداء الرياضي، من بينها التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية.
ففيما يتعلق بالفرضية الأولى، أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور المتعلق بالتركيز والانتباه، وهو ما يدعم أهمية الإعداد النفسي في مساعدة اللاعبين على المحافظة على تركيزهم والانتباه إلى مجريات اللعب، واتخاذ القرارات المناسبة وتنفيذ المهارات الفنية والخطط التكتيكية. ويتقاطع هذا الاستنتاج مع دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، التي أكدت أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية، فقد أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور المتعلق بالتحكم في القلق والتوتر والانفعالات. ويبرز ذلك أهمية الاهتمام بالجانب النفسي في مساعدة اللاعبين على التعامل مع ضغوط المنافسة، والمحافظة على الهدوء والاستقرار النفسي أثناء المباريات. ويتوافق هذا التوجه مع ما أبرزته دراسة هنكاش محمد (2025) حول التحضير النفسي والصلابة النفسية، ودراسة فتح الله زكريا (2021) حول أهمية التحضير النفسي خلال المنافسات الرياضية.
وفيما يتعلق بالفرضية الثالثة، أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور المتعلق بالثقة بالنفس والدافعية. وتؤكد هذه النتيجة أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية التي تساعد اللاعب على تعزيز ثقته بقدراته، وزيادة رغبته في بذل الجهد والالتزام بالتدريبات والمنافسات الرياضية. كما تتقاطع هذه النتيجة مع دراسة مدوني محمد وسايح طاهر (2014)، التي أبرزت أهمية المهارات النفسية في التفوق الرياضي، ومع دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015)، التي تناولت العلاقة بين الإعداد النفسي ومستوى الأداء الرياضي لدى الفئة العمرية نفسها.
وعند المقارنة بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، يتضح وجود تقارب في الاهتمام بأهمية الجانب النفسي في المجال الرياضي، مع اختلاف هذه الدراسات في الفئات العمرية، والمتغيرات المدروسة، وأحجام العينات، وأدوات البحث. وتبرز دراسة باي يونس ورالجي عبد الهادي (2015) بوصفها الأقرب إلى الدراسة الحالية من حيث الفئة العمرية وموضوع الإعداد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي، بينما توفر الدراسات الأخرى جوانب مكملة لفهم أهمية الصلابة النفسية والمهارات النفسية والتحضير النفسي خلال المنافسة.
وعلى ضوء ما سبق، يمكن استخلاص النقاط الأساسية الآتية:
يدعم الإعداد النفسي أهمية التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.
تبرز النتائج أهمية الإعداد النفسي في مساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق والتوتر والانفعالات المرتبطة بالمنافسة.
تؤكد النتائج أهمية الثقة بالنفس والدافعية ضمن عملية الإعداد النفسي للرياضيين.
تتقاطع نتائج الدراسة الحالية، في اتجاهها العام، مع الدراسات السابقة التي أكدت أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعبي كرة القدم وتحسين أدائهم.
تبرز المقارنة بالدراسات السابقة ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، ضمن عملية الإعداد الرياضي المتكامل.
وبناءً على النتائج الإحصائية المقدمة، فإن الفرضيات الثلاث تحظى بدعم من نتائج الدراسة الحالية. ومع ذلك، فإن إثبات مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي بصورة مباشرة يتطلب تفسير

النتائج في ضوء طبيعة أداة القياس، ومؤشرات الأداء المعتمدة، وحدود المنهج المتبع. كما أن وجود دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة لا يكفي وحده لإثبات علاقة سببية.
وعليه، تبرز أهمية الإعداد النفسي باعتباره جانبًا أساسيًا يستحق الاهتمام في برامج تدريب لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، بما يساعد على تهيئتهم لمتطلبات المنافسة وتحسين استعدادهم النفسي، مع مراعاة تكامل هذا الجانب مع بقية مكونات الإعداد الرياضي.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الحالية، والتي أبرزت مساهمة الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها المساهمة في تطوير عملية الإعداد النفسي والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، وتتمثل فيما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، واعتباره عنصرا أساسيا ضمن البرنامج التدريبي المتكامل إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- إدماج تدريبات نفسية منتظمة ضمن الوحدات التدريبية، بهدف تنمية قدرة اللاعبين على التركيز والانتباه والمحافظة عليهما خلال التدريبات والمنافسات الرياضية.
- العمل على تدريب اللاعبين على أساليب التحكم في القلق والتوتر والانفعالات، ومساعدتهم على التعامل الإيجابي مع ضغوط المنافسة والمواقف الصعبة التي قد تواجههم أثناء المباريات.
- الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال تشجيعهم المستمر، وتعزيز إيمانهم بقدراتهم وإمكاناتهم الرياضية، وتوجيههم إلى التعامل الإيجابي مع الأخطاء والإخفاقات.
- العمل على تنمية الدافعية لدى اللاعبين من خلال تحديد أهداف تدريبية ورياضية واضحة وواقعية، وتشجيعهم على بذل الجهد والمثابرة لتحقيقها.
- ضرورة توعية المدربين بأهمية الجانب النفسي في العملية التدريبية، وتنظيم دورات تكوينية لفائدتهم حول أساليب الإعداد النفسي وطرق توظيفها بما يتناسب مع خصائص لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة.
- تشجيع التعاون بين المدربين والمختصين في علم النفس الرياضي من أجل إعداد برامج نفسية تتلائم مع احتياجات اللاعبين، ومتابعة حالتهم النفسية خلال فترات التدريب والمنافسة.
- الاهتمام بالفروق الفردية بين اللاعبين في الاستجابة للضغوط النفسية، مع مراعاة اختلاف مستويات الثقة بالنفس والدافعية والقدرة على التركيز والتحكم في الانفعالات.
- ضرورة متابعة الحالة النفسية للاعبين بصورة دورية، والتعرف على الصعوبات النفسية التي قد تؤثر في استعدادهم للمنافسة، والعمل على إيجاد أساليب مناسبة للتعامل معها.

- اقتراح إجراء دراسات تجريبية مستقبلية لتقييم فعالية برامج الإعداد النفسي في تنمية التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الخاتمة

الخاتمة

الخاتمة:

يعتبر الإعداد النفسي أحد المكونات الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث، نظرًا للدور الذي يؤديه في تهيئة الرياضي للمنافسة ومساعدته على التعامل مع مختلف المتطلبات النفسية والعقلية التي تفرضها المواقف الرياضية. ولم يعد تحقيق الأداء الرياضي الجيد مرتبطًا بالإعداد البدني والمهاري والخططي فحسب، بل أصبح الاهتمام بالجانب النفسي ضرورة أساسية في إعداد اللاعبين، لما له من أهمية في تعزيز التركيز والانتباه، والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات، وتنمية الثقة بالنفس والدافعية نحو تحقيق الأهداف الرياضية. وانطلاقًا من هذه الأهمية، جاءت دراستنا الموسومة بـ **مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة** بهدف التعرف على مساهمة الإعداد النفسي في تحسين بعض الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لدى هذه الفئة من اللاعبين.

وقد تم تناول موضوع الدراسة من خلال جانب نظري تطرق إلى المفاهيم المرتبطة بالإعداد النفسي والأداء الرياضي وخصوصية كرة القدم ومتطلباتها، وجانب ميداني سعى إلى التعرف على آراء اللاعبين حول مساهمة الإعداد النفسي في تحسين أدائهم الرياضي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدام الاستبيان أداةً لجمع البيانات من أفراد العينة، ثم معالجة النتائج وتحليلها إحصائيًا ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع.

وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها أن أفراد العينة يدركون أهمية الإعداد النفسي في تحسين التركيز والانتباه أثناء التدريبات والمنافسات، ومساعدتهم على التعامل مع المواقف المتغيرة واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب. كما أبرزت النتائج مساهمة الإعداد النفسي في التحكم في القلق والتوتر والانفعالات، والمحافظة على الهدوء عند مواجهة الصعوبات والضغوط النفسية خلال المنافسة. وأشارت النتائج كذلك إلى أهمية الإعداد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدى اللاعبين، وتشجيعهم على بذل الجهد والمثابرة والسعي إلى تحقيق أهدافهم الرياضية.

وتنسجم هذه النتائج، في مجملها، مع ما ورد في الدراسات السابقة التي أكدت أهمية الإعداد النفسي في تهيئة لاعبي كرة القدم للمنافسة وتحسين حالتهم النفسية ودعم أدائهم الرياضي. كما توضح النتائج أن الإعداد النفسي لا ينبغي النظر إليه باعتباره مرحلة منفصلة عن العملية التدريبية، بل باعتباره عملية مستمرة تتكامل مع الإعداد البدني والمهاري والخططي، وتسهم في تهيئة اللاعب للتعامل مع المتطلبات المختلفة للمنافسة الرياضية.

وفي ضوء ذلك، تبرز ضرورة اهتمام الأندية الرياضية والمدربين بالإعداد النفسي، من خلال إدماج تدريبات نفسية منتظمة ضمن البرامج التدريبية، والعمل على تنمية قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم في الانفعالات، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ودافعيتهم، مع الاستعانة بالمختصين في علم النفس الرياضي كلما أمكن ذلك. كما تبرز أهمية إجراء دراسات مستقبلية تتناول فعالية برامج الإعداد النفسي على عينات أوسع، وفي فئات عمرية ومستويات تنافسية مختلفة، مع دراسة علاقته بمؤشرات الأداء الرياضي القابلة للقياس.

وفي الأخير، يمكن التأكيد على أن الاهتمام بالإعداد النفسي يمثل توجهًا مهمًا في تطوير التدريب الرياضي وتحسين استعداد لاعبي كرة القدم للمنافسة، باعتبار اللاعب وحدة متكاملة تتفاعل فيها الجوانب النفسية والبدنية والمهارية والخططية. ومن ثم، فإن العمل على تطوير هذه الجوانب بصورة متكاملة من شأنه أن يوفر ظروفًا أفضل لإعداد اللاعبين ومساعدتهم على تقديم مستويات أداء تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:
أولًا :الكتب العلمية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، وأحمد عمر وربي .(1986)انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي . القاهرة :عالم الكتب.
- أبو عبده حسن السيد .(2002)الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم .الإسكندرية :مكتب الإشعاع الفنية.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، ومحسن الختاتنة سامي .(2010)علم نفس النمو .الطبعة الأولى . عمّان :دار ديبونو للنشر والتوزيع.
- أسامة كامل راتب .(1994)الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب .(2000)تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي .القاهرة : دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب .(2004)تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .الطبعة الثانية . القاهرة :دار الفكر العربي.
- ثامر محسن إسماعيل، وموفق مجيد مولى .(1999)التمارين التطويرية بكرة القدم .عمّان :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- حنفي محمود مختار .(1994)الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- رزق الله بطرس .(1984)التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية .العراق :جامعة بغداد.
- رومي جميل .(1986)كرة القدم .لبنان :دار النفائس.
- سعاد هاشم عبد السلام قصيبات .(2007)علم نفس النمو :الطفولة والمراهقة .الطبعة الرابعة . دار مصراتة للكتاب.
- السيد حسن أبو عبده .(2001)الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم .الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- طه إسماعيل .(1993)جماعية اللعب في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- طه إسماعيل، وأبو المجد عمرو، وإبراهيم شعلان .(1989)كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة :دار الفكر العربي.
- عصام عبد الخالق .(1992)التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- علي حسين هاشم الزاملي .(2020)الإعداد النفسي في التدريب والمنافسة .الطبعة الثانية .بغداد : دار الضياء للطباعة.
- عماد سمير محمود الحكيم .(2018)مدخل في علم النفس الرياضي .الطبعة الثانية .القاهرة : ملتزم الطبع والنشر.
- ماهر حسن محمود .(2006)علم النفس الرياضي وظاهرة العدوان والعنف في الرياضة .مصر : المكتبة المصرية.
- محمد حسن علاوي .(1987)سيكولوجية التدريب والمنافسة .القاهرة :دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي .(1992)سيكولوجية التدريب والمنافسة .القاهرة :دار المعارف.
- محمد عبد الغني عثمان .(1987)التعلم الحركي والتدريب الرياضي .الكويت :دار القلم للنشر والتوزيع.

قائمة المصادر والمراجع

- مفتي إبراهيم حماد .(1998)التدريب الرياضي الحديث :تخطيط وتطبيق وقيادة .الطبعة الأولى . القاهرة :دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد، ومحمود أبو العينين .(1985)تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبي كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.

ثانيًا :المقالات والمجلات العلمية

- عباس دراجي، وكمال نطاح » .(2024)انعكاس التحضير النفسي الرياضي على مردود لاعبي كرة القدم –أكابر .«مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد 2.
- عبد الناصر بن تومي، ومريم بن قديدح » .(2023)تأثير خدمات التحضير النفسي على الأداء الرياضي خلال المنافسات الرسمية :دراسة ميدانية على بعض فرق الكرة الطائرة للناشئين لولاية جيجل .«مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 1، ص 623–644.
- محمد شراف، وبن عكي أمحند أكلي » .(2023)فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة .«آفاق للعلوم، المجلد 8، العدد 2، ص .572–556
- محمد شراف، وبن عكي محند أكلي » .(2023)فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة .«مجلة آفاق للعلوم، المجلد 8، العدد 2، ص .572–556
- محمد علي العنتري » .(2020)فاعلية الإعداد النفسي للمدرب وأثره على الممارسين في مجال كرة القدم أقل من 17سنة .«مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مراد مولة ماحي » .(2019)أثر التماسك الاجتماعي على الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم : دراسة مقارنة بين لاعبي البطولة المحترفة في القسم الأول والثاني .«الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 21، ص .172–164
- ملاحظة :المرجعان الثالث والرابع يبدوان مكررين في الملف نفسه، مع اختلاف بسيط في كتابة اسم المجلة واسم المؤلف الثاني؛ لذلك أبقيتهما كما وردا دون حذف أحدهما.

ثالثًا :المذكرات

- بن سالم توفيق .(2024)محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم .معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- بوداود فريد .(2019)تقييم مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية .معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، دالي إبراهيم.
- جمال زهار .(2025)المهارات النفسية :دافعية الإنجاز، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وانعكاساتها على قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم .أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- حسين عقلي .(2018)أثر استخدام الألعاب المصغرة 5)ضد (5و(2 ضد (2في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 20سنة .رسالة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- دلال قواوة .(2020)دور التدريب النفسي في تحقيق السمات الدفاعية :دراسة ميدانية للاعبي كرة القدم بنادي اتحاد سيدي عقبة صنف أشبال .معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

قائمة المصادر والمراجع

- سفيان زهواني .(2019)اقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.
- سيد أحمد حمدادي .(2023)دراسة المستوى البدني والمهاري لدى اللاعب المحلي وعلاقته بمتطلبات كرة القدم الحديثة .معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- صبرينة بن يحي .(2016)الشخصية وتقييم الأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي الرياضة الجماعية :كرة القدم وكرة اليد .أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
- عبد الجليل يوسفي .(2024)دور أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في توجيه الطلبة المتخرجين نحو إنشاء مؤسسات رياضية مصغرة :من وجهة نظر طلبة المعهد . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- عبد النور منصوري .(2025)ضغوط المنافسة في المستوى العالي وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم .أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.
- عسني رسيم، وعبد الغني فارس .(2017)العلاقة بين بعض مناصب اللعب والسرعة الهوائية القصوى (VMA)لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط أقل من 20سنة .مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- عصام شوقي .(2016)الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم فئة 14إلى 17 سنة :دراسة ميدانية لأندية شرفي بسكرة .مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- نوح لدرة .(2025)الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فئة أواسط .معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- ياسين بخوشة .(2024)التحضير النفسي ومدى أهميته في تحسين بعض المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى رياضي النخبة .أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

قائمة الملاحق

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

استبيان الدراسة

عزيزي اللاعب:

في إطار إنجاز دراسة علمية حول مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان، ونرجو منكم الإجابة عن العبارات بكل صدق وموضوعية، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تعبر عن رأيكم.

المحور الأول :الإعداد النفسي وتحسين التركيز والانتباه

الرقم	العبارة	البدائل		
		غير موافق	محايد	موافق
01	يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.			
02	يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.			
03	أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.			
04	يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.			
05	يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.			
06	يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.			
07	يساعدني الإعداد النفسي على اتخاذ قرارات مناسبة أثناء اللعب من خلال التركيز الجيد.			

قائمة الملاحق

المحور الثاني :الإعداد النفسي والتحكم في القلق والتوتر والانفعالات

الرقم	العبارة	البدائل		
		غير موافق	محايد	موافق
01	يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.			
02	يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة.			
03	أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة.			
04	يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.			
05	يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.			
06	يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة.			
07	يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.			

قائمة الملاحق

المحور الثالث :الإعداد النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية

الرقم	العبارة	البدائل		
		غير موافق	محايد	موافق
01	يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية.			
02	يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.			
03	يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.			
04	يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.			
05	يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.			
06	يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.			
07	تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.			

الملحق 02: مخرجات الـــ SPSS

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,884	7

Statistiques de fiabilité

قائمة الملاحق

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,829	7

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,847	7

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,904	21

Corrélations

		الكلي	محور1	محور2	محور3
الكلي	Corrélation de Pearson	1	,716*	,797*	,799*
	Sig. (bilatérale)		,046	,018	,017
	N	8	8	8	8
محور1	Corrélation de Pearson	,716*	1	,232	,322
	Sig. (bilatérale)	,046		,580	,436
	N	8	8	8	8
محور2	Corrélation de Pearson	,797*	,232	1	,638
	Sig. (bilatérale)	,018	,580		,089
	N	8	8	8	8
محور3	Corrélation de Pearson	,799*	,322	,638	1
	Sig. (bilatérale)	,017	,436	,089	
	N	8	8	8	8

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Tests statistiques

	Khi-carré	Ddl	Sig. Asymptotique
يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.	12,800[a]	2	,002

يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.	15,200[a]	2	,001
أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.	12,600[a]	2	,002
يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.	8,600[a]	2	,014
يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.	14,600[a]	2	,001
يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.	11,400[a]	2	,003
يساعدني الإعداد النفسي على اتخاذ قرارات مناسبة أثناء اللعب من خلال التركيز الجيد.	29,600[a]	2	,000
المحور_الاول	16,800[b]	8	,032

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

b. 9 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 3,3.

Tests statistiques

	Khi-carré	Ddl	Sig. Asymptotique
يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.	25,800[a]	2	,000
يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة.	15,000[a]	2	,001
أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة.	15,200[a]	2	,001
يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.	25,400[a]	2	,000
يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.	9,600[a]	2	,008
يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة.	9,800[a]	2	,007
يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.	12,200[a]	2	,002
المحور_الثاني	14,800[b]	5	,011

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 5,0.

Tests statistiques

	Khi-carré	ddl	Sig. asymptotique
يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية.	13,333[a]	1	,000
يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.	26,600[b]	2	,000
يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.	7,800[b]	2	,020
يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.	10,400[b]	2	,006
يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.	10,400[b]	2	,006
يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.	16,800[b]	2	,000
تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.	8,600[b]	2	,014
المحور_الثالث	13,600[c]	5	,018

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 15,0.

b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

c. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 5,0.

يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	10	33,3	33,3	40,0
	موافق	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

قائمة الملاحق

يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	6	20,0	20,0	20,0
	محايد	4	13,3	13,3	33,3
	موافق	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	7	23,3	23,3	23,3
	محايد	4	13,3	13,3	36,7
	موافق	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	4	13,3	13,3	13,3
	محايد	9	30,0	30,0	43,3
	موافق	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	1	3,3	3,3	3,3
	محايد	11	36,7	36,7	40,0
	موافق	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé

Valide	غير موافق	3	10,0	10,0	10,0
	محايد	9	30,0	30,0	40,0
	موافق	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على اتخاذ قرارات مناسبة أثناء اللعب من خلال التركيز الجيد.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	4	13,3	13,3	20,0
	موافق	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	5	16,7	16,7	23,3
	موافق	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	5	16,7	16,7	16,7
	محايد	5	16,7	16,7	33,3
	موافق	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	4	13,3	13,3	13,3
	محايد	6	20,0	20,0	33,3
	موافق	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

قائمة الملاحق

يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	3	10,0	10,0	10,0
	محايد	4	13,3	13,3	23,3
	موافق	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	6	20,0	20,0	20,0
	محايد	6	20,0	20,0	40,0
	موافق	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	5	16,7	16,7	16,7
	محايد	7	23,3	23,3	40,0
	موافق	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	6	20,0	20,0	20,0
	محايد	5	16,7	16,7	36,7
	موافق	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية.

قائمة الملاحق

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	محايد	5	16,7	16,7	16,7
	موافق	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	1	3,3	3,3	3,3
	محايد	6	20,0	20,0	23,3
	موافق	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	3	10,0	10,0	10,0
	محايد	12	40,0	40,0	50,0
	موافق	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	12	40,0	40,0	46,7
	موافق	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	12	40,0	40,0	46,7
	موافق	16	53,3	53,3	100,0

	Total	30	100,0	100,0	

يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	2	6,7	6,7	6,7
	محايد	8	26,7	26,7	33,3
	موافق	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	غير موافق	3	10,0	10,0	10,0
	محايد	11	36,7	36,7	46,7
	موافق	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
يساعدني الإعداد النفسي على التركيز أثناء التدريبات والمباريات.	30	2,5333	,62881
يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على انتباهي طوال فترة المباراة.	30	2,4667	,81931
أستطيع بفضل الإعداد النفسي التركيز على تعليمات المدرب أثناء المباراة.	30	2,4000	,85501
يساعدني الإعداد النفسي على تجنب التشتت أثناء المنافسة.	30	2,4333	,72793
يساعدني الإعداد النفسي على التركيز في تنفيذ المهارات والخطط المطلوبة أثناء المباراة.	30	2,5667	,56832
يساعدني الإعداد النفسي على سرعة الانتباه للمواقف المتغيرة أثناء اللعب.	30	2,5000	,68229
يساعدني الإعداد النفسي على اتخاذ قرارات مناسبة أثناء اللعب من خلال التركيز الجيد.	30	2,7333	,58329
يساعدني الإعداد النفسي على التحكم في القلق قبل المباريات.	30	2,7000	,59596

يساعدني الإعداد النفسي على الحد من التوتر أثناء المنافسة.	30	2,5000	,77682
أستطيع بفضل الإعداد النفسي التحكم في انفعالاتي أثناء المباراة.	30	2,5333	,73030
يساعدني الإعداد النفسي على المحافظة على هدوئي عند ارتكاب الأخطاء.	30	2,6667	,66089
يساعدني الإعداد النفسي على التعامل بإيجابية مع ضغوط المنافسة.	30	2,4000	,81368
يساعدني الإعداد النفسي على استعادة هدوئي وتركيزي بعد التعرض لموقف صعب أثناء المباراة.	30	2,4333	,77385
يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة الأداء الجيد رغم الضغط النفسي أثناء المباراة.	30	2,4333	,81720
يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز ثقتي بقدراتي الرياضية.	30	2,8333	,37905
يشجعني الإعداد النفسي على بذل أقصى جهدي أثناء المباراة.	30	2,7333	,52083
يساعدني الإعداد النفسي على مواصلة اللعب رغم الصعوبات التي أواجهها.	30	2,4000	,67466
يساعدني الإعداد النفسي على تعزيز رغبتي في تحقيق النجاح الرياضي.	30	2,4667	,62881
يعزز الإعداد النفسي إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.	30	2,4667	,62881
يساعدني الإعداد النفسي على زيادة حماسي للمشاركة في التدريبات والمنافسات.	30	2,6000	,62146
تساعدني الثقة بالنفس الناتجة عن الإعداد النفسي على تقديم أداء أفضل أثناء المباراة.	30	2,4333	,67891
المحور_الاول	30	17,6333	2,05918
المحور_الثاني	30	19,3333	1,60459
المحور_الثالث	30	17,9333	1,41259
N valide (liste)	30		