



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



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي  
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية  
التخصص: التحضير النفسي الرياضي  
العنوان:

دور عملية التواصل بين المدرب واللاعب في  
التخفيف من الضغط النفسي قبل منافسات كرة القدم  
دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم (القسم الثاني - هواة - المجموعة  
الغربية -)

إشراف:  
أ.د. بومسجد عبد القادر

من إعداد الطالب:  
كسال محمد

تاريخ المناقشة: 2025/06/.....

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أ.د./..... (أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا  
د./..... (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مشرفا ومقررا  
د./..... (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا

## السنة الجامعية: 2025/2024

### لجنة المناقشة

استُعرضت المذكرة المقدّمة من طرف الطالب(ة): كسال محمد بتاريخ .....,  
ووفقَ عليها كما هو آت:

نحن أعضاء اللجنة المذكورة أدناه، وافقنا على قبول مذكرة التخرج الطالب المذكور  
اسمه أعلاه. وحسب معلومات اللجنة فإن هذه المذكرة تتوافق مع متطلبات تليل شهادة  
الماستر لمعهد التربية البدنية والرياضية.

ونحن نوافق على أن تكون جزءا من امتحان الطالب

..... د.

المشرف على المذكرة

..... د.

رئيسا

..... د.

مناقش

تمت الموافقة:

الأستاذ ....., رئيس قسم .....

## الملخص باللغة العربية

**عنوان الدراسة:** دور عملية التواصل في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية عملية التواصل بين المدربين واللاعبين في تقليل الضغط النفسي الذي يسبق المنافسات الرياضية. يعتبر الضغط النفسي من العوامل المؤثرة سلباً على الأداء، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن التواصل الجيد يلعب دوراً أساسياً في تهيئة اللاعبين نفسياً.

تم اعتماد المنهج الوصفي، واستُخدمت أداتان لجمع البيانات: استبيان خاص باللاعبين وآخر خاص بالمدربين، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 300 لاعباً و12 مدرباً من مختلف الأندية الرياضية.

واستنتجنا أن المدربين الذين يستخدمون أساليب تواصل بناءة (مثل التشجيع، الاستماع، والوضوح) يساهمون بفعالية في تحسين الأداء النفسي والبدني للاعبين.

وتم الاقتراح في النهاية إلى أن: إدراج الجانب النفسي والتواصلية ضمن الإعداد الرياضي الشامل.

**الكلمات المفتاحية:** التواصل-الضغط النفسي-المنافسات الرياضية

**Title:** The Role of Communication in Reducing Pre-Competition Psychological Stress

**Abstract**

This study aims to highlight the importance of communication between coaches and athletes in reducing psychological stress before sports competitions. Psychological stress is considered one of the negative factors affecting performance, and several studies have shown that effective communication plays a key role in preparing athletes mentally.

The descriptive method was adopted, and two tools were used for data collection: a questionnaire for athletes and another for coaches. The study was conducted on a sample consisting of 300 athletes and 12 coaches from various sports clubs.

The results indicated that coaches who use constructive communication methods—such as encouragement, active listening, and clarity—contribute effectively to improving both the psychological and physical performance of athletes.

The study concludes by recommending the integration of psychological and communication aspects into comprehensive athletic training programs.

**Keywords :** communication-psychological pressure-Sports competitions

# شكر وتقدير

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

"وَلَيْنَ شُكْرُكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ "د. بومسجد عبد القادر" الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحتهم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

## كسّال محمد

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا

والصلاة والسلام على رسول الله

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

"وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا"

إلى أول كلمت نطقها لساني وأول نظرة رأيتها عيني وأول دفء في حياتي

إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيرة

وإلى الذي عبّد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومناعبي

أبي العزيز أطل الله في عمره

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلات

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب

وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

أهدي ثمرة جهدي

الصفحة	الموضوع
	ملخص البحث
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج-هـ	محتوى البحث
و-ز	قائمة الجداول
ح-ط	قائمة الأشكال
ي-ك	مقدمة
<b>التعريف بالبحث</b>	
02	مشكلة البحث
03	أهداف البحث
03	فرضيات البحث
04	أهمية البحث
05	مصطلحات البحث
09	الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول: الضغط النفسي قبل المنافسات</b>	
23	تمهيد
<b>المحور الأول: الضغط النفسي</b>	
25	1 تعريف الضغوط
25	1-1 التعريف اللغوي
25	2-1 التعريف الاصطلاحي
26	تعريف الضغوط النفسية
26	مراحل عملية الضغط لنفسي
27	طبيعة الضغط النفسي
27	كيفية حدوث الضغط النفسي
28	أنواع الضغوط النفسية
30	إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي

<b>المحور الثاني: كرة القدم</b>	
<b>31</b>	ملامح كرة القدم الحديثة
<b>32</b>	متطلبات كرة القدم الحديثة
<b>33</b>	متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب
<b>المحور الثالث: المنافسة</b>	
<b>36</b>	أنواع المنافسة
<b>37</b>	المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
<b>40</b>	مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
<b>41</b>	خلاصة
<b>الفصل الثاني: عملية التواصل بين المدرب واللاعبين</b>	
<b>43</b>	تمهيد
<b>44</b>	عملية التواصل
<b>44</b>	أنواع التواصل بين المدرب واللاعبين
<b>45</b>	أهمية التواصل الفعال بين المدرب واللاعبين
<b>46</b>	الأبعاد النفسية لتواصل المدرب
<b>46</b>	التحديات التي قد تواجه عملية التواصل
<b>46</b>	طرق تحسين عملية التواصل
<b>47</b>	دور المدرب في تعزيز التواصل بين اللاعبين
<b>48</b>	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>	
<b>50</b>	تمهيد
<b>51</b>	منهج البحث
<b>51</b>	عينة البحث
<b>52</b>	حجم العينة وطريقة اختيارها
<b>53</b>	مجالات البحث
<b>54</b>	متغيرات البحث
<b>54</b>	أدوات وتقنيات البحث

56	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
58	الدراسات الإحصائية
59	صعوبات البحث
60	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
62	تمهيد
63	عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول
76	عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني
95	الاستنتاجات
95	مناقشة الفرضيات
96	الاقتراحات والتوصيات
99	خاتمة
101	المصادر والمراجع
105	الملاحق

# قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية	29
02	يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية	56
03	يوضح معاملات الثبات لأداة الدراسة	57
04	نموذج لكيفية حساب كا <sup>2</sup>	59
05	يوضح الدور الفعال للمدرب في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات	63
06	يوضح طريقة العمل الخاصة للمدرب في التواصل لتخفيف الضغط النفسي	64
07	يوضح البرنامج المسطر للمدرب في مساعدة التحضير الجيد	65
08	يوضح دور السيرة التدريبية للمدرب في طريقة المعاملة السيكولوجية	66
09	يوضح دور خبرة المدرب في ترتيب أمور اللاعبين	67
10	يوضح طرق المدرب الخاصة بالحرص النفسية	68
11	يوضح اكتشاف المدرب للعوامل النفسية والشخصية لكل لاعب	69
12	يوضح اجراء الاختبارات النفسية والانفعالية والملاحظة اليومية للمدرب	70
13	يوضح تغيرات المدرب في التحكم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني	71
14	يوضح طرق ومنهجيات المدرب المتبعة لحل المشاكل والضغوطات النفسية	72
15	يوضح انعكاس شخصية المدرب على الجانب النفسي للاعبين	73
16	يوضح بحث المدرب على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين	74
17	يوضح إعطاء المدرب الاهتمام الكبير للإعداد النفسي	75
18	يوضح إمكانية وجود حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة	76
19	يوضح اعتبار عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية	77
20	يوضح تأثير المشاكل الخارجية على نفسية اللاعب قبل المباراة	78

79	يوضح إيجابية عملية التواصل بين المدرب واللاعبين على الفريق	21
80	يوضح تأثير شخصية المدرب على اللاعب قبل المنافسات	22
81	يوضح زيادة مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين من أجل المكانة الأساسية	23
82	يوضح تلقي اللاعب المساعدة والمساعدة من طرف المدرب	24
83	يوضح دور طريقة المعاملة في تخفيف الضغط النفسي	25
84	يوضح دور شخصية اللاعب في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات	26
85	يوضح محاولة اللاعب تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحفيز النفسي	27
86	يوضح تخفيف الضغط النفسي من خلال الحضور الذهني والتركيز على المنافسات	28
87	يوضح دور حب المنافسة والفوز في المباريات في تخفيف الضغط النفسي	29
88	يوضح الانعكاس السلبي للخطط التكتيكية المعقدة على اللاعب من الجانب النفسي	30
90	يوضح كيفية التواصل والكلام المحفز لتخفيف الضغط قبل المواجهات	31
91	يوضح مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء	32
92	يوضح مساعدة الإعداد النفسي في إحراز نتائج جيدة	33
93	يوضح وجود جلسات مع المدربين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول	34
94	يوضح إعطاء المدرب فرصة وتجديد الثقة من أجل تحسين المستوى	35

# قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح الدور الفعال للمدرب في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات	63
02	يوضح طريقة العمل الخاصة للمدرب في التواصل لتخفيف الضغط النفسي	64
03	يوضح البرنامج المسطر للمدرب في مساعدة التحضير الجيد	65
04	يوضح دور السيرة التدريبية للمدرب في طريقة المعاملة السيكولوجية	66
05	يوضح دور خبرة المدرب في ترتيب أمور اللاعبين	67
06	يوضح طرق المدرب الخاصة بالحرص النفسية	68
07	يوضح اكتشاف المدرب للعوامل النفسية والشخصية لكل لاعب	69
08	يوضح اجراء الاختبارات النفسية والانفعالية والملاحظة اليومية للمدرب	70
09	يوضح تغيرات المدرب في التحكم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني	71
10	يوضح طرق ومنهجيات المدرب المتبعة لحل المشاكل والضعفات النفسية	72
11	يوضح انعكاس شخصية المدرب على الجانب النفسي للاعبين	73
12	يوضح بحث المدرب على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين	74
13	يوضح إعطاء المدرب الاهتمام الكبير للإعداد النفسي	75
14	يوضح إمكانية وجود حرص للتحضير النفسي قبل المنافسة	76
15	يوضح اعتبار عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية	77
16	يوضح تأثير المشاكل الخارجية على نفسية اللاعب قبل المباراة	78
17	يوضح إيجابية عملية التواصل بين المدرب واللاعبين على الفريق	79
18	يوضح تأثير شخصية المدرب على اللاعب قبل المنافسات	80
19	يوضح زيادة مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين من أجل المكانة الأساسية	81

82	يوضح تلقي اللاعب المساعدة والمساعدة من طرف المدرب	20
83	يوضح دور طريقة المعاملة في تخفيف الضغط النفسي	21
84	يوضح دور شخصية اللاعب في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات	22
85	يوضح محاولة اللاعب تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحفيز النفسي	23
86	يوضح تخفيف الضغط النفسي من خلال الحضور الذهني والتركيز على المنافسات	24
87	يوضح دور حب المنافسة والفوز في المباريات في تخفيف الضغط النفسي	25
89	يوضح الانعكاس السلبي للخطط التكتيكية المعقدة على اللاعب من الجانب النفسي	26
90	يوضح كيفية التواصل والكلام المحفز لتخفيف الضغط قبل المواجهات	27
91	يوضح مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء	28
92	يوضح مساعدة الإعداد النفسي في إحراز نتائج جيدة	29
93	يوضح وجود جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول	30
94	يوضح إعطاء المدرب فرصة وتجديد الثقة من أجل تحسين المستوى	31

# مقدمة

## مقدمة:

يُعدّ النشاط الرياضي مجالاً واسعاً يتداخل فيه الجانب البدني، الفني، النفسي والاجتماعي، حيث لم يعد الأداء الرياضي مرهوناً فقط بمدى كفاءة اللاعب من الناحية البدنية أو المهارية، بل أصبح للجانب النفسي دورٌ جوهري في تحديد مستوى جاهزيته أثناء المنافسات. ويُعدّ الضغط النفسي من أبرز العوائق التي تواجه الرياضيين، خاصةً قبيل المباريات أو البطولات الرسمية، حيث تؤثر هذه الضغوط سلباً على التركيز، الثقة بالنفس، واتخاذ القرار.

ومن هذا المنطلق، برز دور المدرب كأكثر من مجرد ناقل للمعلومة أو واضع للخطة التكتيكية، بل كشخصية قيادية لها تأثير مباشر في هئية اللاعب نفسياً وذهنياً. ويُعدّ التواصل بين المدرب واللاعب أحد أهم الوسائل التي يمكن من خلالها دعم اللاعب، تعزيز استقراره النفسي، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق التي تسبق المنافسة.

إن فعالية هذا التواصل تتوقف على عدة عوامل، منها أسلوب المدرب في التعامل، مدى ثقته باللاعب، قدرته على الإصغاء، وكذلك مدى فهمه للحالة النفسية التي يمر بها الرياضي. فكلما كان التواصل فعالاً وبنّاءً، زادت قدرة اللاعب على تجاوز الضغوط واستحضار أفضل ما لديه من أداء في اللحظات الحاسمة. (راتب، 2004، ص 50)

بناءً على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور عملية التواصل بين المدرب واللاعب في التخفيف من الضغط النفسي قبل المنافسات، من خلال دراسة نظرية وميدانية توضح طبيعة هذه العلاقة وأثرها في تحقيق التوازن النفسي للاعبين، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحت فيها عن علاقة الضغط النفسي قبل المنافسات لدى لاعبي كرة القدم، وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهلنا بدايةً بالتعريف بالبحث والذي تمثل أساساً في التطرق الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيراً توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تفادياً لأي لبس، ثم انتقلنا إلى الدراسة النظرية والتي تناولنا فيها فصلين.

الفصل الأول فقد خصصناه لكل ما له صلة بالضغوط النفسية قبل المنافسات بدءًا بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مرورًا بمسار الضغوط وصولًا على استراتيجيات التعامل مع الضغوط والسبل الكفيلة للتقليل منها، ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه لعملية التواصل بين المدرب واللاعبين.

بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الدراسة الميدانية حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية كمدخل للباب، ثم قسمناه إلى فصلين: الفصل الأول، تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الثاني فقد خصصناه لعرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

وأخيرًا قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات أو فرضيات مقترحة لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق.

التعريف بالبحث

## مشكلة البحث:

نظرا لما للتدريب الرياضي من أهمية في الوقت الحالي، أنشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية ومن الأمور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الجانب النفسي لدى اللاعبين.

ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة، هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الجانب النفسي، فالجانب النفسي هو من أهم الأسس السيكولوجية لأداء الحركة، والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في العوامل المحيطة به، وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي العوامل النفسية التي لها تأثير كبير على الرياضيين، فنحن من خلال دراساتنا هذه نحاول دراسة جانب من هذه العوامل النفسية وهو الضغط النفسي وذلك من خلال بحث علاقته بنفسية لاعبي كرة القدم، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور إيجابي وهام في تحسين الصحة النفسية والبدنية إلا أن الدلائل تشير إلى أن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي يعانون من مشاكل الضغوط النفسية. (شغاتي

2014، ص 36)

**التساؤل العام:** كيف يمكن لعملية التواصل أن تساهم في تخفيف الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم قبل خوض المنافسات؟

## الأسئلة الجزئية:

هل التواصل الفعال بين المدرب واللاعبين يساهم في بناء الثقة وتخفيف الضغط النفسي؟

كيف يساهم التواصل بين المدرب واللاعبين في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات؟

## فرضيات البحث:

ولأن الفرضيات تعتبر حلولاً مؤقتة للدراسة قمنا بطرح الفرضيات التالية:

**الفرضية العامة:** استخدام طريقة التواصل الإيجابي بين المدرب واللاعبين يحقق الضغط النفسي قبل المنافسات مما يؤدي إلى تحسين أدائهم الرياضي.

وقد ترتب عن هذه الفرضيات العامة فرضيتان جزئيتان هما:

## الفرضيات الجزئية:

- التواصل المنتظم والمباشر بين المدرب واللاعبين يعزز الثقة في النفس ويقلل من مستويات القلق قبل المنافسات.
- التفاعل والتبادل الإيجابي بين المدرب واللاعبين قد يساهم في توفير بيئة داعمة نفسياً مما يخفف الضغط النفسي قبل المنافسات.

## أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على دور المدرب.
- معرفة الكيفية التي تتم بها عملية التواصل من قبل المدرب في تخفيف الضغط النفسي في منافسات كرة القدم.
- تحديد طبيعة ونوع ومستوى الضغط النفسي للاعبين قبل المنافسات.
- التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الخبرة.
- دراسة دور المدربين في توجيه اللاعبين وتحفيزهم من خلال التواصل الفعال.

قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول مثل هذه المواضيع مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية، ونحن كباحثين نحاول قدر الإمكان إنجاح الحركة الرياضية وتقديم الخدمات للمجتمع.

## أهمية البحث:

تكمن أهمية الموضوع الذي يدور حول "دور عملية التواصل في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات":

- إظهار التغيرات النفسية للاعبين في المنافسات الرسمية.
- إبراز دور المدربين في تحقيق الانعكاس الإيجابي للمنافسات.
- إطلاع المحيطين على حقل الرياضة بخطورة ظاهرة الضغط النفسي وانعكاسه السلبي على اللاعب.
- إظهار أن التحضير النفسي الجيد عنصراً أساسياً في تحقيق نتائج تعود بالإيجاب على اللاعب والفريق.

## مصطلحات البحث:

### 1- التواصل:

#### - تعريف التواصل لغة:

التواصل في اللغة العربية يُشتق من الجذر "و-ص-ل"، ويعني الربط أو الاتصال بين الأشياء أو الأشخاص. يشير المعنى اللغوي للتواصل إلى الفعل الذي يتم من خلاله تبادل المعلومات أو الأفكار بين طرفين أو أكثر، سواء كان ذلك عبر وسيلة مادية أو معنوية (مجمع اللغة العربية، 2011، ص 130)

المعنى اللغوي للتواصل في اللغة العربية يشمل أيضاً:

- التقارب: أي تلاقي الأشخاص أو الأفكار.

- الربط :اتصال شيء بشيء آخر (ابن منظور، 2010، ص 344)

#### - تعريف التواصل دلالة:

التواصل دلالة يُعرّف على أنه: عملية تبادل المعلومات، الأفكار، المشاعر، والمفاهيم بين الأفراد أو الجماعات، باستخدام مجموعة متنوعة من الوسائل (الشفهية، الكتابية، أو غير الشفهية) بهدف فهم مشترك أو تحقيق هدف معين (زايد، 2001، ص 256)

التعريفات الاصطلاحية للتواصل تختلف حسب السياق، لكن العديد من التعريفات تشير إلى أنه:

1. تبادل الرسائل: التواصل هو تبادل الرسائل بين المرسل والمستقبل.
2. فهم مشترك: التواصل يهدف إلى بناء فهم مشترك بين الأطراف المعنية (عبد الله، 2016، ص 119)
3. عملية مستمرة: يعتبر التواصل عملية ديناميكية ومستمرة حيث يتم تحسين وتقوية الروابط عبر التفاعل المستمر بين الأطراف.
4. مؤثر ومؤثر: التواصل ليس فقط عملية نقل معلومات بل أيضاً بناء علاقات وتأثير على الأفكار والمواقف.

#### - تعريف التواصل إجراء:

في السياق الرياضي، يعتبر التواصل أحد أهم الجوانب التي تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين. التواصل الرياضي هو عملية تبادل المعلومات بين المدربين والرياضيين، أو بين أعضاء الفريق، بهدف تحقيق أهداف رياضية معينة، مثل تحسين الأداء، تخفيف التوتر، وتحفيز الفريق. يشمل التواصل في هذا السياق العديد من الوسائل:

1. التواصل الشفهي: مثل التعليمات المنطوقة من المدرب، أو التحفيز والتشجيع قبل المنافسات.
2. التواصل غير الشفهي: مثل لغة الجسد، تعبيرات الوجه، أو الإيماءات التي تؤثر على فهم الرسائل الرياضية.
3. التواصل الجماعي: حيث يشمل التعاون بين الفريق ككل، وهو ضروري لتحقيق تنغم في العمل الجماعي.

4. التواصل باستخدام التكنولوجيا: يشمل استخدام التطبيقات الرقمية أو التحليل الفني للمباريات وتوجيه الرياضيين عبر منصات تواصل حديثة.

## 2- المنافسة في كرة القدم:

### - تعريف المنافسة لغة:

المنافسة في اللغة العربية تأتي من الجذر "ن-ف-س"، ويعني التنافس أو السعي لتفوق الآخر أو التقدم عليه. المنافسة هي عملية التفاعل بين طرفين أو أكثر يسعيان إلى تحقيق هدف مشترك، وفي سياق الرياضة يمكن أن تشير إلى السعي للفوز بالمباراة أو البطولة على حساب الفريق أو اللاعب الآخر (أمين فوزي، 1995 ص 211)

المعنى اللغوي للمنافسة يرتبط بالجهد والمباراة لتحقيق شيء مميز أو فوز، سواء كان ذلك في المجال الرياضي أو في مجالات أخرى.

### - تعريف المنافسة دلالة:

المنافسة دلالة تعني: العملية الرياضية التي تتم بين فريقين أو لاعبين يسعيان لتحقيق الفوز والتفوق على الآخر في سياق مباراة أو بطولة محددة، عن طريق تطبيق مهارات استراتيجية وتقنيات معينة ضمن قوانين وأطر تنظيمية خاصة بالرياضة (راتب، 2000، ص 196)

بعض التعريفات الاصطلاحية للمنافسة في الرياضة:

1. "المنافسة هي حالة من التفاعل بين أطراف تسعى كل واحدة منها إلى تحقيق هدف يتطلب التفوق على الآخرين"

(درويش وآخرون، 2000 ص 347)

2. "المنافسة الرياضية هي نزاع رياضي بين فريقين أو لاعبين للظفر بالنتيجة الأفضل وفقاً لقوانين اللعبة".

## تعريف المنافسة في كرة القدم إجراء:

في كرة القدم، المنافسة هي مواجهة بين فريقين (تتكون كل منهما من 11 لاعباً) بهدف الفوز بالمباراة أو البطولة عبر تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس. وتمت المنافسة في إطار قوانين ومبادئ محددة، حيث يتوجب على اللاعبين استخدام مهاراتهم البدنية والفنية لتحقيق التفوق على الفريق الآخر.

## إجراء المنافسة في كرة القدم:

### 1. التحضير للمباراة:

- يشمل التحضير البدني والنفسي للاعبين، واستراتيجيات التدريب التي تهدف إلى تجهيز الفريق للمنافسة.
- يعكف المدربون على دراسة أسلوب اللعب الخاص بالفريق المنافس وتحليل نقاط القوة والضعف.

### 2. مباراة كرة القدم:

- تبدأ المباراة بانطلاق صافرة الحكم، ويجوز الفريقان 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين (45 دقيقة لكل شوط).
- يُسمح للفريقين بتسجيل الأهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام الكرة فقط.
- في حالة التعادل في المباريات ذات الطابع التنافسي (مثل البطولات)، يتم اللجوء إلى وقت إضافي أو ركلات الترجيح.

### 3. القوانين والتكتيك:

- تعتمد المنافسة على احترام قواعد اللعبة مثل التسلسل، الأخطاء، الضربات الحرة، والركلات الركنية.
- من خلال التكتيك والتخطيط، يسعى كل فريق إلى فرض أسلوب لعبه والتغلب على الفريق الآخر عبر أساليب دفاعية وهجومية معينة.

### 4. التفاعل الجماعي والروح الرياضية:

- يلتزم اللاعبون بالروح الرياضية أثناء المنافسة، حيث يُفترض أن يسعى كل فريق إلى الفوز ولكن مع احترام القيم الرياضية مثل العدالة والاحترام بين الفرق.

○ يُعتبر الحكم هو المسؤول عن تنظيم المباراة وضمان تطبيق القوانين.

### 3- الضغط النفسي:

#### - تعريف الضغط النفسي لغة:

الضغط النفسي في اللغة العربية يتم اشتقاقه من الجذر "ض-غ-ط"، ويعني القوة أو الضغط على شيء ما. وعادة ما يُستخدم لفظ "الضغط" للدلالة على القوة أو التحميل التي تؤثر على الشخص أو الشيء، فيصبح هناك حالة من الضغط الذي ينعكس سلباً على الشخص (بينجامين ستورا، 1997، ص 04)

أما "النفسي" فيشير إلى الأمور المتعلقة بالعقل أو المشاعر أو الحالة النفسية للإنسان. لذا فإن الضغط النفسي في اللغة يعني: الشعور بالإرهاق أو التوتر نتيجة لتراكم مشاعر أو مواقف ضاغطة تؤثر على العقل أو النفس، مثل الضغوط الاجتماعية، المهنية أو العاطفية (عبد الخالق، 1998، ص 20)

#### - تعريف الضغط النفسي دلالة:

الضغط النفسي دلالة: يُعرف على أنه: حالة من التوتر أو الاضطراب النفسي التي تنتج عن تحديات أو متطلبات تتجاوز قدرة الشخص على التعامل معها أو التحكم فيها. قد يكون الضغط النفسي نتيجة لمواقف حياتية أو تجارب معينة تسبب للشخص شعوراً بالإرهاق، القلق، أو عدم القدرة على المواجهة بشكل سليم (شيخاني، 2003، ص 14)

#### تعريف الضغط النفسي إجراء:

في المجال الرياضي، يُقصد بـ الضغط النفسي الحالة التي يشعر بها الرياضي بسبب عوامل مختلفة مثل الضغط لتحقيق نتائج معينة، التوقعات العالية من المدربين أو الجماهير، أو التحديات الجسدية والذهنية التي قد تواجهه في أثناء المنافسات أو التدريب.

## الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا ومنها نذكر:

### 1) الدراسة الأولى:

اسم ولقب الباحث: منصورى مصطفى.

عنوان البحث: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2012/2013

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على الرياضي.

هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:

- معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي.

- تبين دور التحضير السيكولوجي في المجال الرياضي.

- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلاً.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب.

- خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية.

- تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة.

**المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية.

**مجتمع البحث:** بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرابطات صنف أكابر جهة الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.

**عينة البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار فريقين شباب المشرية مع اتحاد المشرية.

**أدوات البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

**أهم النتائج التي توصل إليها البحث:** من خلال هذا البحث استخلصنا ان كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الاخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي الى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

**أهم الاقتراحات:**

إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب الخبرة.

عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب.

تنظيم دورات وملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسي.

**(2) الدراسة الثانية:**

اسم ولقب الباحث: عبد الغني.

**عنوان البحث:** الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية؟

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي وجود علاقة بين كرو القدم والكاراتيه الحياة

الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها

ويتعرضون لها.

لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم

من الضغط.

الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له

مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى

حالة القلق في المنافسات.

يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في

حالة القلق الجسمي.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما

علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدده دراسته.

## الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسدي المعرفي والثقة بالنفس.

**المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

**عينة البحث:** وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتلتيك برادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق

المنافسة الرياضية "مارتينيز Martinez"

**أدوات البحث:** يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين والحكام.

**أهم النتائج التي توصل إليها البحث:**

- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى الرياضيين الرياضات الجماعية.

- سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.

- يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط.

#### أهم الاقتراحات:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يُخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تربية في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

#### الدراسة الثالثة:

اسم ولقب الباحث: نورالدين مزارى.

عنوان البحث: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعة 2007/2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

**الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:**

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

**المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

**مجتمع البحث:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي "صنف أشبال" وهم على

التوالي:

- الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.

- النادي الرياضي للهواة تارمونت.

- أولمبيك المسيلة.

### أدوات البحث:

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

### طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

### أهم الاقتراحات:

- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

#### الدراسة الرابعة:

اسم ولقب الباحث: فريد بن مداسي وعبد القادر شيباني.

عنوان الدراسة: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2009/2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

#### فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

#### الفرضيات الفرعية:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة للقسم الشرفي "صنف أشبال" وكانت

الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.

المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة

باللاعبين.

النتائج المتوصل إليها:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

استخلاصات واقتراحات:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

- ضرورة إخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يُخدم المباريات الرسمية.

- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

- ضرورة التكافل والتناسق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

### الدراسة الخامسة:

اسم ولقب الباحث: عمران مسعود وقاسم عيسى.

عنوان البحث: الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لقسم ما بين الرباطات.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2010/2011.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

### مشكلة الدراسة:

- هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟

- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم؟

هدف البحث: نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.

- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.

- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:**

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم.

- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.

**المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

**مجتمع البحث:** لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولايتي المسيلة والبرج التي تنشط في قسم ما بن الرباطات وهي اتحاد

سيدي عسى، وفاق المسيلة، نجم مقرة، ن سريع أمل برج الغدير.

**عينة البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار 4 فرق.

**أدوات البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

**أهم النتائج التي توصل إليها البحث:**

- إن المستوى العلمي للمدرب يساهم في السير الجدة للمقابلة.

- اللياقة البدنية الجدة للمدرب تساهم في السير الجيد للمباراة والتقابل من الضغوط النفسية.

- التكوين الجيد للمدرب ساعد على التسيير الجيد للمباريات والمنافسات أثناء قلق اللاعبين من المنافسة.

**التعليق على الدراسات:**

تحمل أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات التي تناولها الطالب من حيث: أهداف البحث، كيفية اختيار العينة، المنهج المستخدم وهو الوصفي ومن حيث الأداة المستخدمة وهي الاستبيان، ومن خلال الدراسات والأبحاث العلمية السابقة والمرتبطة بالضغط النفسية لدى اللاعبين قبل المنافسات يمكن الإشارة إلى ما يلي:

- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا، أما الدراسة الحالية فتهدف إلى دور عملية التواصل في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات.

- اعتمدت الدراسات السابقة على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي العينة التي طبقناها في بحثنا.

- تناولت هذه الدراسات الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان.

- اشتركت هذه الدراسات مع دراستنا في أن مستوى تكوين المدربين على المستوى النفسي يساعد في التسيير الجيد للمنافسة مهما كان الضغط.

وحسب رأيي الذي توصلت إليه أن الدراسات تشير إلى أهداف معينة ونتائج إيجابية، أما المشكلة التي وجدت في بحثنا هي طريقة التواصل بين المدرب واللاعب سيكولوجيا.

### نقد الدراسات:

أؤيد الباحثين على هذه الحلول المقترحة لأنها تصب جميعها في صالح اللاعب من الناحية النفسية، حيث أن جميع هذه الدراسات تطرقت إلى هذا الموضوع لكن هناك اختلاف بين دراساتنا وهذه الدراسات السابقة من حيث الشمولية في طرح الموضوع، حيث أغلب هذه الدراسات تطرقت إلى الموضوع من جانب معين وأوحد مثل التركيز على الجانب المهاري وأن هذه الدراسات تطرقت إلى الموضوع بصفة مشاهمة بموضوعنا، لكن الاختلاف كان في عينة الدراسة وهي مدربي كرة القدم ونحن سندرس الموضوع من الجانب النفسي.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الضغط النفسي قبل

المنافسات

## تمهيد:

الضغط النفسي يُعتبر من الظواهر الشائعة التي يواجهها الأفراد في مختلف مجالات حياتهم، ويظهر بشكل خاص في المجال الرياضي، حيث يواجه اللاعبون العديد من التحديات التي تتطلب جهداً بدنياً ونفسياً متكاملًا. يُعد التعامل مع الضغط النفسي قبل المنافسات جزءاً أساسياً من التحضير للنجاح، إذ أن القدرة على إدارة هذا الضغط تساعد الرياضيين على تقديم أفضل أداء ممكن، بينما قد يؤدي الفشل في التعامل معه إلى انخفاض الأداء والابتعاد عن الأهداف المرجوة.

هذا البحث يهدف إلى تسليط الضوء على مفهوم الضغط النفسي وأسبابه وآثاره، بالإضافة إلى تقديم استراتيجيات عملية ونفسية يمكن أن تساعد اللاعبين على مواجهته بفعالية، مما يُعزز من فرصهم في تحقيق النجاح والتفوق في المنافسات.

## المحور الأول: الضغط النفسي

تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب "باركستونو كولمان" (1995) أن المفهوم تكوين قرض، وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معنية كما هو الحال في تعريف الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا مفهوم الضغط والمواقف المتطرفة والشدة هي مضامين واحدة تقريبا ويرر (لازاروس) هذه التعددية بأن السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المضمون إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فيما يفصل "مانزلي" استخدام مفهوم الضغط، استخدام (إبستين) مصطلح الصراع ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم "باتل هاين" مفهوم الموافقة المتطرفة ويرادف "سعد جلال" بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ويحل "أحمد عزت" راجح مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط.

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا ولم يتفق العلماء وعلى تعرف بعينه تمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة الإمساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية.

## 1) تعريف الضغوط:

### 1-1 التعريف اللغوي:

يعرف "جرين برج" (1984) الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات السياسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية. (ناهد، 2002، ص 37)

ويعرف قاموس (oxford) الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم.

### 1-2 التعريف الاصطلاحي:

الضغط هو عبارة عن استجابة لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها. (علاوي، 1992، ص 30)

## تعريف الضغوط النفسية:

عرف (هانز سيليه) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف مثل إجراء عملية جراحية. (راتب، 1997، ص 45)

## مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيليه" أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فإن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغوط. (راتب، 2004، ص 125)

## طبيعة الضغط النفسي:

إن طبيعة الضغوط النفسية تعتمد على أهميتها ومدتها، تأثيرها والحاحها، وإن الضغوط تتضمن أبعاد مهمة في حياة الفرد إذ تجعله في مواقف تتسم بالشدة مثل وفاة شخص قريب، لكن ليس بالضرورة ما يثيره شخص يسبب لهم ضغطاً لأن هذا يعتمد على عدة عوامل منها:

• إدراك التهديد: فعندما يدرك الفرد الموقف على أنه تهديد له، على الرغم من عدم وجود التهديد، فإن الموقف يكون صعباً.

• تحمل الضغط: فإذا تحمل الفرد الضغط وقاومه وتكيف معه، تكون آثار الضغط عليه أقل شدة وخطورة والعكس صحيح. (رمضان، 2008، ص 167)

## كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة الجسم التكيف والتأقلم مع الموقف الذي يوجد فيه، تترجم عن طريق استجابات عصبية، "هرمونية" بحيث أن تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية، والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين، والنودرينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي تتصاعد عملية التنفس، (فوزي، وطارق، 2001، ص 229) وبالتالي يمكن طرح التساؤل:

**السؤال:** ماذا يحدث من متغيرات داخلية وخارجية عن ما يتعرض الكائن الحي للضغط؟ الجواب: يبدأ جسم الكائن الحي بالإتيان برد فعلي تجلّي في ثلاث مراحل.

## أنواع الضغوط النفسية:

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

### الضغوط المؤقتة:

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فأثرها لا يدوم لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا كبيرا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي يؤدي إلى الصدمة العصبية. (الغزوي، وإبراهيم، 2015، ص

98)

### الضغوط الدائمة:

تتمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر. (الغزوي، وإبراهيم، 2015، ص 104)

### الضغوط الإيجابية:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك إنه أساس في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يحس إليها الاضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو نجاح حيال الحالات المتحدية.

فالتوتر والنسبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة، والضغط أيضا يتوفر التغيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة.

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت إنجاز أعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه إيجاباً.

(الخولي، 1996، ص 77)

#### الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذ ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وتقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على الصحة والنفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه. (الخولي، 1996، ص 80)

ولعل الجدول الآتي يوضح الفرق بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

#### الجدول رقم 01: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تنسب انخفاضاً في الروح المعنوية	تتمحور دافعا للعمل
تولد ارتباكاً	تساعد التفكير
تدعو للتفكير في المجهود المبذول	تتحافظ على التركيز على النجاح
تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد
تسبب الفرد أن كل شيء ممكن أن يقطعه ويشوش عليه	تتحافظ على التركيز على العمل
الشعور بالأرق	النوم الجيد
ظهور انفعالات وعدم القدرة على التغيير	القدرة على التعبير على الانفعالات المشاعر
الإحساس بالقلق	تمتع الإحساس بالمتعة
تؤدي إلى الشعور بالفشل	تمتع الشعور بالنجاح
تنسب للفرد الضعف	تمتد الفرد بالقوة والثقة

لتشاؤم من المستقبل	لتفاؤل بالمستقبل
لقدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	لقدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة

### إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي:

إن التخلص نهائياً من الضغط في العصر الحالي يعد ضرباً من الخيال في خضم تسارع الأحداث وتطورها الشيء الذي زاد من عبء الفرد، وبالتالي ارتبط مصطلح الضغط ارتباطاً وثيقاً مع الفرد بشكل عام والرياض بشكل خاص فهو بالتالي عرضة للضغط في أدائه الرياضي، ولكن ومهما تعددت الضغوط وكثرت نتائجها فإن الكثير من المهتمين بشؤون الضغوط النفسية حاولوا إعطاء أو بالأحرى حاولوا إيجاد سبل من شأنها التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي. (النقيب،

1990، ص 99)

### الفرع إلى الله:

قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحياناً قد تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه ضغط من شأنه زعزعته وتثبيطه ولا شك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة حيث يدرك قدرة الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط، خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء وذلك مصداقاً لقوله: "أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ" (النمل - 62).

### التربة البدنية وطرق الاسترخاء:

بما أن الرياضي يعتبر عنصراً هاماً بهذه العملية في ميدان التربية البدنية والرياضية فإنه وإن حدث وشعر بوجود الأمراض المؤدية إلى الضغط فما عليه إلا أن يتبع مثل هذه الطرق التي تساعد على مكافحة وعلاج هذا الداء حيث تعتبر التربية

البدنية من أنجح الطرق لعلاج الضغط، ولقد أكدت بعض الدراسات على ذلك وهذا بتطبيق بعض التقنيات للاسترخاء.

(بزوي، 2013/2012، ص 50)

## المحور الثاني: كرة القدم

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

## ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن 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 طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على

جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (وداك،

2009/2008، ص 48)

### متطلبات كرة القدم الحديثة:

#### متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وه ذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) ونقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

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

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو

الاتجاه. (جابر، 2000، ص 61)

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة

اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات إحصائية أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) (جابر، 2000، ص 64)

**متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:**

**متطلبات لاعبي الدفاع:**

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطيرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلقت منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (مقا، 2007/2006، ص 40)

**متطلبات لاعبي الهجوم:**

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

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال للمهاجمي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكثر عدد ممكن من اللاعبين. (مقاق، 2007/2006، ص 43)

#### متطلبات لاعبي الوسط:

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

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.

• تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

• المراقبة القوية للاعبي الخصم. (مقار، 2007/2006، ص 45)

### متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

• الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

• قلة المدافعين في المناطق الجانبية.

• صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية" (حنفي، 1997، ص 123)

### المحور الثالث: المنافسة

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالاً في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

## أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قدري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

### التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

### التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر"

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

### تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق

مركز أفضل ومستوى أحسن. (علاوي، 2001، ص 72)

## المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، (بربر، 2008، ص 190) ومن هذه المتغيرات ما يلي:

### الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

### المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغاً في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.

### الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداداً جيداً للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي. (الجودي، 2012/2011، ص 52)

### مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك للاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

### غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

### نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين. (الجودي، 2012/2011، ص 56)

### ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.

### أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

## موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس. (الجودي، 2012/2011، ص 57)

## اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لتنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

## اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبين عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

## جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (ثامر، 2010 ص 81)

## مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، (رعد، 2010، ص 167) ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- اللجوء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.

- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا. (رومي، 1986، ص 203)

#### خلاصة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة، ومجال كرة القدم بصفة خاصة، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات والتقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن موضوع الضغط بمختلف أبعاده (الحاجة للإنجاز، ضبط النفس، التدريبية ... الخ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا، خاصة في المجال الرياضي فهو يهم المدرب في معرفة أسباب ضعف الأداء رغم التحضير النفسي الجيد ودوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن بالخصوص فئة الأكاير.

الفصل الثاني: عملية التواصل بين  
المدرّب واللاعبين

## تمهيد:

تعد عملية التواصل بين المدرب واللاعبين أحد العناصر الأساسية في تحقيق النجاح الرياضي. فالتواصل الفعال يسهم في تحسين أداء الفريق، بناء الثقة بين الأفراد، وتحقيق الأهداف الجماعية والفردية. يتجاوز التواصل في الرياضة مجرد تبادل الكلمات؛ فهو يشمل اللغة الجسدية، والإشارات، والملاحظات، والنقد البناء، وكل هذه الجوانب تعمل معاً لتحفيز اللاعبين على تقديم أفضل ما لديهم.

عملية التواصل بين المدرب واللاعبين من الجانب النفسي تُعد من أهم عناصر النجاح في المجال الرياضي. يُمكن أن تؤثر جودة هذا التواصل بشكل مباشر على أداء اللاعبين، وتحفيزهم، وتماسك الفريق، وكذلك تحقيق الأهداف الرياضية.

## عملية التواصل:

هي عملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين الأفراد أو الجماعات باستخدام وسائل وأدوات متعددة. تهدف هذه العملية إلى تحقيق الفهم المشترك والتفاعل الفعال بين الأطراف المشاركة. يمكن أن يكون التواصل لفظياً (من خلال الكلمات المنطوقة أو المكتوبة) أو غير لفظي (مثل الإشارات، لغة الجسد، والتعبيرات الوجهية). (زموري، 2018، ص

31)

عملية التواصل في الجانب الرياضي تعني التفاعل الفعال بين اللاعبين، المدربين، والإداريين لتحقيق أهداف الفريق أو الفرد الرياضي. تُعتبر عملية التواصل جزءاً أساسياً من الأداء الرياضي الناجح، سواء في التدريب أو أثناء المباريات.

## أنواع التواصل بين المدرب واللاعبين:

### أ. التواصل اللفظي:

التعليمات المباشرة: في التدريب والمباريات، يقوم المدرب بإعطاء تعليمات وتوجيهات للاعبين. هذه التعليمات قد تكون فنية أو تكتيكية.

النقد البناء: تقديم الملاحظات بطريقة تحفز اللاعبين على التحسن بدلاً من تثبيط عزيمتهم.

التشجيع والتحفيز: يساهم المدرب في رفع معنويات اللاعبين من خلال كلمات تحفيزية تشجعهم على بذل المزيد من الجهد.

### ب. التواصل غير اللفظي:

لغة الجسد: تشير الإيماءات والتعبيرات الوجهية وحركات الجسم إلى مشاعر المدرب اتجاه اللاعبين وتعتبر جزءاً مهماً من التواصل.

الإشارات البصرية: يستخدم المدرب أحياناً إشارات يد أو نظرات العين لتوجيه اللاعبين أثناء المباريات أو التدريب دون الحاجة للكلام.

### ج. التواصل الرقمي:

الوسائل التكنولوجية: مع تطور التكنولوجيا، يستخدم المدربون الفيديوهات والتحليلات الرقمية لتوضيح الأخطاء والفرص للتحسين.

الاجتماعات الافتراضية: يمكن للمدرب واللاعبين التواصل بشكل افتراضي لمناقشة استراتيجيات المباراة أو تحسين الأداء. (زموري، 2018، ص 40)

### أهمية التواصل الفعّال بين المدرب واللاعبين:

**بناء الثقة:** تساهم عملية التواصل الجيدة في بناء الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين، وهو عنصر حاسم في تطوير الفريق.  
**تحفيز اللاعبين:** من خلال التواصل الفعّال، يمكن للمدرب تحفيز اللاعبين على تطوير مهاراتهم، خاصة في اللحظات الصعبة.

**تحقيق الانسجام بين اللاعبين:** يساعد المدرب من خلال التواصل على تحقيق التفاهم والتناغم بين أعضاء الفريق، مما يؤدي إلى تعزيز التعاون داخل الملعب.

**تقليل التوتر:** التواصل الفعّال يقلل من الضغوط النفسية التي قد يشعر بها اللاعبون، ويخلق بيئة إيجابية تدعم النجاح. (بوداود، 2010، ص 77)

## الأبعاد النفسية لتواصل المدرب:

التعاطف وفهم الاحتياجات الفردية: على المدرب أن يُظهر تعاطفًا مع اللاعبين من خلال فهم مشكلاتهم الفردية سواء داخل أو خارج الملعب.

إدارة النزاعات: التعامل مع التوترات بين اللاعبين أو بين المدرب واللاعبين بطريقة بناءة للحفاظ على روح الفريق.

التواصل في الظروف الصعبة: مثل تقديم الدعم بعد الهزيمة أو التحفيز في مواجهة التحديات الكبيرة. (سلومي، 2011،

ص 76)

## التحديات التي قد تواجه عملية التواصل:

فروق الثقافات واللغات: قد يواجه المدربون صعوبة في التواصل مع لاعبين من خلفيات ثقافية أو لغوية مختلفة.

التواصل غير الواضح: أحياناً قد تكون الرسائل غير واضحة أو غير مفهومة بشكل كامل، مما قد يؤثر سلباً على أداء اللاعبين.

التوترات العاطفية: قد تؤثر الضغوط النفسية والتوترات العاطفية في قدرة المدرب على التواصل بشكل فعال، خاصة في اللحظات الحاسمة.

ضغط الوقت: تخصيص وقت كافٍ للتفاعل بالرغم من ضغوط التدريبات والمباريات. (زموري، 2018، ص 41)

## طرق تحسين عملية التواصل:

التواصل المستمر: من الضروري أن يكون هناك تواصل منتظم ومستمر بين المدرب واللاعبين طوال فترة التدريب والمباريات.

الاستماع الفعّال: يجب أن يكون المدرب مستمعاً جيداً لما يقوله اللاعبون، حيث يساعد ذلك في فهم احتياجاتهم ومتطلباتهم.

التواصل الإيجابي: ينبغي على المدرب أن يركز على تعزيز النقاط الإيجابية وتوجيه النقد بشكل بناء يساعد اللاعبين على التطور.

تحقيق أهداف الفريق: عندما يكون التواصل فعالاً، يسهل على اللاعبين فهم استراتيجيات اللعب وأدوارهم.

رفع الروح المعنوية: الشعور بالدعم من المدرب يُحفز اللاعبين للعمل بجدية أكبر.

تعزيز الالتزام: التواصل الواضح يزيد من انضباط اللاعبين والتزامهم بالخطط والأهداف.

التدريب على مهارات التواصل: يجب أن يتعلم المدربون مهارات التواصل الفعّالة، بما في ذلك كيفية نقل الرسائل بوضوح وبطريقة تحفيزية. (عودة، وخيري، 1988، ص 133)

### دور المدرب في تعزيز التواصل بين اللاعبين:

تنظيم الاجتماعات الجماعية: يشجع المدرب على الاجتماعات الجماعية التي تمكن اللاعبين من التعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية.

التحفيز الجماعي: يقوم المدرب بتطوير استراتيجيات تحفيزية تجعل اللاعبين يتواصلون فيما بينهم بشكل أفضل، مما يعزز روح الفريق.

مراقبة التفاعل بين اللاعبين: يمكن للمدرب مراقبة التفاعل بين اللاعبين أثناء التدريبات والمباريات لضمان عدم وجود

توترات تؤثر على الأداء الجماعي. (ميلي، 2007/2008، ص 32)

## خلاصة:

إن التواصل بين المدرب واللاعبين هو ركيزة أساسية لنجاح أي فريق رياضي. من خلال تحسين هذا التواصل، يمكن للمدرب أن يحفز لاعبيه، ويوجههم نحو تحقيق أهدافهم الرياضية بشكل أكثر فعالية. يتطلب الأمر من المدرب تطوير مهاراته في التواصل واستمرار العمل على تحسين العلاقات الإنسانية داخل الفريق.

التواصل النفسي بين المدرب واللاعبين هو عملية مستمرة تتطلب مهارات متعددة مثل التعاطف، الاستماع الفعّال، والقدرة على التكيف. عندما يكون هذا التواصل ناجحاً، فإنه يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الانسجام داخل الفريق.

عملية التواصل الفعّال تخلق فريقاً أكثر انسجاماً وتماسكاً، مما يساعد على تحقيق الأهداف الرياضية المرجوة.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

## تمهيد:

تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية كونه الوسيلة للإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة، كما تعد عملية الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة للدراسة أهم مرحلة من مراحل البحث الميداني لأن قيمة البحث تكمن في دقة نتائجه التي لا تأتي إلا بالضبط المنهجي.

فالدراسة الميدانية تعد مرحلة أساسية في البحث العلمي إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية وأساسية ويختلف حجم ومحيط الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع والوسائل المادية والبشرية المسخرة، فعندما يقوم الباحث بدراسة ما فإنه يحاول دوماً أن يحصل على المعلومات الوافرة التي تمكنه من وصف الظاهرة المراد دراستها وصفاً شاملاً يسمح له بتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها من جهة وبينها وبين باقي الظواهر من جهة أخرى، لذلك فإن عليه أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية الدقيقة والمنظمة التي تمكنه من تحقيق أهداف الدراسة وتبدأ هذه الخطوات باختيار منهج البحث الذي يتلاءم مع طبيعة الإشكالية فهذه الأخيرة هي من تحدد نوع المنهج المختار وليس العكس. ثم يقوم الباحث بتحديد مجتمع البحث ومتغيرات الدراسة وحدودها، قبل أن ينتقل إلى الدراسة الاستطلاعية وضبط العينة واختيار وسائل البحث التي تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الصادقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويشترط في أدوات الدراسة أن تكون صادقة وثابتة، صادقة بمعنى أنها تقيس فعلاً الظاهرة التي وضعت من أجلها وثابتة بمعنى أنها تقيس تلك الظاهرة بدقة عالية. وعليه سنتناول في هذا الجانب التطبيقي، المنهج المختار، وطريقة اختيار العينة وشرح أدوات الدراسة وكذلك إجراءات الدراسة والمنهج الإحصائي المطبق.

## منهج البحث:

يعتبر المنهج من العناصر الأساسية التي ينبغي أن تتوفر في أية دراسة، ومن غير المعقول أن يخلو أي بحث علمي من المنهج باعتباره طريقه توصل الباحث إلى التحقق من صحة الفرضيات أو بطلانها، فالمنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته لأي ظاهرة لا بد وأن يرتبط بطبيعة موضوع الدراسة، وانطلاقاً من طبيعة الموضوع وفرضياته وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة، حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً في مجال البحوث النفسية الرياضية. ويعرفه (محبوب، 1988، ص 45) بأنه "عبارة عن استقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها"

وقد أعتد المنهج الوصفي (أسلوب المسح) كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفرق النخبة الجزائرية من أندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية-

## عينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من لاعبي كرة القدم والمدربين الذين ينشطون ضمن أندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية- للموسم الرياضي (2025/2024) صنف أكابر (ذكور)، ويضم (06) فريق من القسم الثاني -هواة- غرب والذين ينشطون في البطولة الجزائرية من مختلف مناطق البلاد (شرق - وسط - غرب - جنوب) وبما أن لكل فريق (25) لاعبا، و(01) مدرب، وعليه فإن مجموع لاعبي هذه الفرق يصل إلى (150) ثلاثمائة لاعب و(06) مدرب أي ما يعادل (150) رياضي و(06) مدرب.

## حجم العينة وطريقة اختيارها:

غالبًا ما يجد الباحث نفسه غير قادر على دراسة جميع مفردات البحث، مما يجعله يقتصر على عينة ممثلة ومن أهم أنواع العينات، "العينة العشوائية البسيطة"، والتي يتم فيها الاختيار على أساس عشوائي، وذلك بإعطاء جميع مفردات مجتمع البحث نفس الفرص المتكافئة للظهور في العينة. ويطبق هذا النوع من العينات في حالة ما إذا كان المجتمع المدروس متجانس ومتكافئ في جميع خصائصه. (بوحوش، 1995، ص 54)

وبما أن مجتمع الدراسة يتكون من مجموعة لاعبي كرة القدم الذين يلعبون ضمن حظيرة القسم الثاني -هواة- غرب - المجموعة الغربية- وأن لكل فريق (25) لاعبا، و(01) مدرب، وعليه فإن مجموع لاعبي هذه الفرق يصل إلى (300) رياضي في كل رابطة (فرق القسم الثاني -هواة- غرب: 150 لاعب)، (فرق القسم الثاني -هواة- غرب: 06 مدرب) ولهذا أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (150) لاعب و(06) مدرب كعينة ممثلة لهذا المجتمع ما يمثل نسبة 25% من المجتمع الأصلي، وهذا ما يسمح بتعميم النتائج، حيث تم إرسال (50) استمارة إلكترونية بكل مقياس من مقاييس قيد البحث على (12) عشرة أندية من الرابطتين، أي ما يعادل (06) فرق من كل رابطة، استبعد منها (15) استمارة لكل مقياس لعدم استوفائها شروط الإجابة، لتصبح في شكلها النهائي (35) استمارة لكل مقياس، وتم اختيارنا للفرق بطريقة عشوائية ولم يكن باعتمادنا على طرق أو مركزا على اختياراتنا، ولا على أساس التسهيلات الميدانية التي تسهل الإجراءات التطبيقية. وعليه تم استخدام طريقة المعاينة الاحتمالية (The Probability Method) التي تقوم على أساس خطة إحصائية (قانون الاحتمالات)، لا يكون فيها للباحث ولا لعناصر العينة دخل في اختيار وحدات العينة.

وقد تم إجراء المقاييس الخاصة بلاعبي كرة القدم (عينة البحث) على مستوى فرق النخبة الوطنية بقسميها أندية القسم الثاني -هواة- غرب وأندية ما بين الرابطات -المجموعة الغربية- ابتداء من: 2025/02/14 إلى غاية نهاية شهر أبريل 2025 نهاية الموسم الرياضي لأندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية- لموسم 2025/2024.

## مجالات البحث:

### أ) المجال المكاني للبحث:

يهدف إنجاز مهام الدراسة قمنا بالتنقل بين مراكز تدريب الفرق المحترفة لكرة القدم بأندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية- المشكلين لعينة الدراسة وكذلك فنادق الإيواء وبيوت الشباب التي يقيم بها اللاعبون ومقرات الجمعيات لأندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية- وكذلك الملاعب التي تجرى فيها مقابلات الدوري الجزائري: القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية-

### ب) المجال الزمني للبحث:

1- المرحلة الأولى: تمثلت هذه المرحلة في تحضير الجانب النظري للدراسة، حيث تم فيها جمع المعلومات من مختلف المصادر المتعلقة بموضوع ومتغيرات الدراسة، من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في القياس النفسي وعلم النفس الرياضي والدراسات السابقة.

2- المرحلة الثانية: في هذه المرحلة قمنا بتوزيع واسترجاع أدوات البحث المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية للرياضيين قبل المنافسات على لاعبي كرة القدم لأندية القسم الثاني -هواة- غرب -المجموعة الغربية- للدوري الجزائري، وقد دامت هذه المرحلة عشرة (02) أشهر تقريبا، بحيث امتدت من 14 فيفري 2025 إلى غاية 16 أفريل 2025.

3- المرحلة الثالثة: بعد انتهائنا من كل المراحل السابقة انتقلنا إلى المرحلة الأخيرة والتي كان الهدف منها تحليل النتائج باستعمال مختلف الطرق الإحصائية المناسبة واستخلاص الاستنتاجات، وانتهت هذه المرحلة بعد الإخراج النهائي لمذكرة البحث وإيداعها في السنة الجامعية 2025/2024.

### متغيرات البحث:

#### أ) المتغير المستقل:

يعتبر المتغير المستقل في البحث بمثابة السبب الذي يؤثر في عناصر العينة أو خصوصيات تلك العناصر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، بحيث يؤدي ذلك التأثير إلى إحداث تغييرات بدرجات متفاوتة حسب درجة وطبيعة العلاقة بينهم وهذا شرط أن تكون تلك العلاقة مبدئياً موجودة بحيث لا يمكن البحث عن طبيعة العلاقة ودرجتها دون الاستطلاع عن وجودها الفعلي أولاً، وفي موضوعنا هذا تعتبر عملية التواصل بين المدرب واللاعبين كمتغير مستقل.

### ب) المتغير التابع:

المتغير التابع هو النتيجة التي تظهر بسبب المتغير المستقل سواء بعلاقة طردية، كأن تظهر وتزيد بزيادته أو عكسية، والتي تؤدي زيادته إلى تناقصها، وفي هذا البحث يعتبر الضغط النفسي قبل المنافسات كمتغير تابع.

### أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيداً لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين.

في هذه الدراسة تم الاعتماد على أداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث، والمتمثل في:

"دور عملية التواصل بين المدرب واللاعب في التخفيف من الضغط النفسي قبل المنافسات"

ويُعدُّ الاستبيان من أكثر الأدوات استخداماً في البحوث النفسية والاجتماعية، كونه يسمح بجمع عدد كبير من الآراء والملاحظات من عينة الدراسة في وقت قصير وبطريقة منظمة.

## أ) الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح

الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (موسلي، 2003، ص 220)

## نوع الاستبيان:

مغلق: أي يحتوي على أسئلة تتطلب من المشارك اختيار الإجابة من بين بدائل محددة (نعم/لا/أحياناً، أو بمقياس ليكرت)

## أهداف الاستبيان:

✚ التعرف على طبيعة العلاقة التواصلية بين المدرب واللاعب.

✚ قياس مدى تأثير هذا التواصل على نفسية اللاعب قبل المنافسات.

✚ الكشف عن دور الدعم النفسي والتفاعل الإيجابي في التخفيف من الضغط النفسي الرياضي.

## الهدف من القياس:

يهدف القياس في هذه الدراسة إلى تقدير مدى تأثير عملية التواصل بين المدرب واللاعب على الحالة النفسية للاعب قبل المنافسات، وبشكل أكثر تحديداً، يهدف إلى:

❖ رصد طبيعة التواصل القائم بين المدرب واللاعب (من حيث التكرار، الأسلوب، الوضوح، والدعم العاطفي).

❖ تحديد علاقة هذا التواصل بمستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين قبل خوض المنافسات.

❖ دعم نتائج الدراسة النظرية بأدلة كمية تُظهر العلاقة الواقعية بين التواصل والدعم النفسي في الأوساط الرياضية. ويُسهّم هذا القياس في إعطاء صورة واقعية تساعد على اقتراح حلول عملية، مثل تحسين مهارات التواصل لدى المدربين، أو دمج الدعم النفسي ضمن عملية الإعداد الرياضي.

### ب) الملاحظة:

قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ في كل مرة أن معظم اللاعبين يتراجع مستواهم المهاري بالرغم من التدريبات البدنية والخططية والتكتيكية المستمرة، والنقص الكبير في مجال التحضير النفسي وخاصة في المنافسات الرسمية، نتيجة الضغوطات النفسية.

### 1- الأسئلة المغلقة:

أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة مسبقاً وتحديدها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا صحيح أو خطأ أو اختيار الإجابة الملائمة.

### 2- الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي الأسئلة التي تحوي بداخلها نوعين من الأسئلة أو هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤالاً مغلقاً والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لإدلاء رأيه الخاص يكون تعليلاً أو تفسيراً لجواب النصف الأول.

### 3- تحكيم الاستبيان:

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأساتذة المحكمين: "بن سي قدور حبيب" "سداوي شاشو" "كوتشوك سيدي محمد" لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تمّ فعلاً تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأساتذة فخرجنا باستبيان موحد (انظر الملاحق)

## الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

### أ) الصدق:

يعني الصدق أن تقيس أسئلة الاستبانة أو الاختبار ما وضعت لقياسه أي يقيس فعلا الوظيفة التي يفترض أنه يقيسها،

فالاختبار الصادق هو الذي يقيس الجانب الذي أعد من أجل قياسه (مروان عبد المجيد، 1999، ص 13)

ومن أجل التأكد من صدق أدوات البحث تم استخدام صدق المحتوى (صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس) ويقصد

بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس أو الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة،

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمجال نفسه.

### معامل الارتباط بيرسون:

الجدول رقم 02: يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية

الرقم	محتوى الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المدرين	0,753	0,01
02	اللاعبين	0,829	0,01

الجدول رقم 02 يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية، حيث تراوحت

معاملات الارتباط بين (0,753، 0,829) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة 0,01 وبذلك تعتبر عبارات المحور صادقة

لما وضعت لقياسه.

## ب) الثبات:

ويعني مدى اتساق القائمة أو مدى الدقة التي تقيس بها القائمة الظاهرة موضوع القياس، كما يشير الثبات إلى الحصول على نفس النتائج عندما يطبق الاستبيان أو المقياس في المرة الثانية، أي أن يعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة في نفس الظروف. (أحمد خاطر، 1996، ص 141)

على سبيل المثال: في مقياس الضغط النفسي، إذا كانت الأسئلة المختلفة التي تقيس جوانب الضغط النفسي (مثل القلق، التوتر، الإجهاد) تُظهر توافقاً جيداً، فهذا يشير إلى الثبات الجيد.

## معامل الثبات الفاكرومباخ $\alpha$ :

الجدول رقم 03: يوضح معاملات الثبات لأداة الدراسة

الرقم	محتوى الاستبيان	العبارات	معامل الفاكرومباخ $\alpha$
01	المدرسين	13	0,672
02	اللاعبين	18	0,806

الجدول رقم 03 يوضح أن جميع معاملات الثبات الفاكرومباخ لمحاور الاستبيان عالية، حيث بلغت على التوالي محور المدرسين 0,672، محور اللاعبين 0,806 مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بثبات عالي.

## ج) الموضوعية:

الموضوعية تشير إلى درجة دقة الأداة في القياس بعيداً عن التأثيرات الذاتية للباحث. أي أن النتائج يجب أن تكون مستقلة عن التحيزات الشخصية أو الانطباعات الذاتية للباحث أو المشارك في البحث. (مروان عبد المجيد، 1999، ص 18)

على سبيل المثال يمكن للباحث تطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس التواصل على الرياضيين بشكل موحد، وتوثيق الاستجابات بدقة لضمان عدم التحيز أو التأثير الشخصي أثناء عملية جمع البيانات. استخدام مقياس مدمج بخصائص سيكومترية قوية سيساعد في ضمان أن النتائج ستكون متسقة وموثوقة.

## الدراسات الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناء عليها (محمد، 1988، ص 53)

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف ترييع "كا<sup>2</sup>"

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{عدد الكلي للعينة}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{عدد الكلي للعينة}} \times 360$$

اختبار كاف ترييع "كا<sup>2</sup>":

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال استبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{ت ح} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

- كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

- ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد)

- ت ن: عدد التكرارات النظرية المتوقعة.

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة":  $\alpha=0.05$

- درجة الحرية:  $n = h - 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات. (الحفيظ، 2003، ص 80)

نموذج لكيفية حساب  $\chi^2$ :

الجدول رقم 04: نموذج لكيفية حساب  $\chi^2$ :

الإجابات	الحساب	ت ح	ت ن	(ت ح - ت ن)	$2(ت ح - ت ن)^2$	$\frac{2(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$
نعم						
لا						
أحياناً						
المجموع						$\chi^2$

صعوبات البحث:

هناك بعض الصعوبات والعقبات التي تواجه الطلبة في إعداد البحث وعلى دقة المعلومات وعلى نفسية الباحث وغيرها. ومن هذه الصعوبات العبء الدراسي وعدم المام الطالب بمنهجية البحث وصعوبة الوصول إلى بعض المناطق التي يقطن فيها مجتمع دراستهم، علماً أنه لا يمكن القيام بالبحث في بعض الحالات بمعزل عن الوصول إلى تلك العينة. ارتفاع تكلفة القيام بالبحث وإعداده، من حيث تكلفة التنقل للوصول إلى عينة البحث، وذلك في ظل عدم وجود تسهيلات لوجستية من قبل الجامعة، عدم تعاون بعض فئات المجتمع مع الباحث، وعدم وجود ثقافة تحترم هذا النوع من الأعمال العلمية والأكاديمية رغم أهميتها الكبيرة جداً. عدم توفر المصادر والمراجع الأولية والثانوية حول المشكلة أو القضية التي تشكل موضوع البحث الخاص بالباحث، مما يستغرق منه وقتاً وجهداً طويلاً جداً للبحث عن مصادر أخرى لبناء إطاره النظري

إحباط الباحثين وذلك ببقاء أبحاثهم على رفوف المكتبات، وعدم تطبيق النتائج التي توصلوا إليها من خلال هذه الأبحاث على أرض الواقع والاستفادة منها، مما دفع العديد من الأشخاص إلى اعتبار البحث العلمي مضيعة للوقت.

### خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على عينات البحث.

الفصل الثاني: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

## تمهيد:

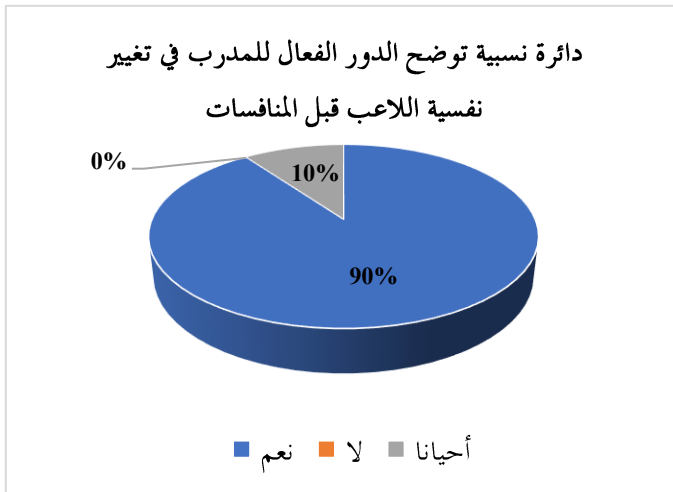
بعدها تحصلنا على النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيما ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة، لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار "كاف تربيع" عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين مختلف الإجابات في الاستبيان.

## عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول:

السؤال رقم 01: المدرب له دور فعال في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات

الجدول رقم 05: يوضح الدور الفعال للمدرب في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	1	3,84	32,000	90%	45	نعم
				00%	00	لا
				10%	05	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 05: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة

من المدربين لهم دور فعال في تغيير نفسية

اللاعب قبل المنافسات من خلال النسبة التي

أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 90% أما الفئة

التي أجابت بأحيانا أن المدرب له دور فعال في

تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات قليلة وممثلة بنسبة 10%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة

المجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 32,000 في حين كانت ك<sup>2</sup> المجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن للمدرب دور فعال في تغيير نفسية اللاعب

قبل المنافسات.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين لهم دور فعال في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات وهذا يعني أن اللاعبين يخضعون لتأثير المدربين في تغيير نفسياتهم قبل المنافسات.

السؤال رقم 02: المدرب له طريقة عمل خاصة في التواصل لتخفيف الضغط النفسي

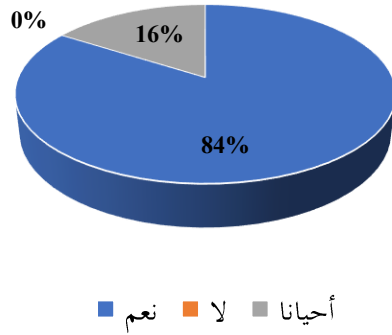
الجدول رقم 06: يوضح طريقة العمل الخاصة للمدرب في التواصل لتخفيف الضغط النفسي

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	42	84%	23,120	3,84	1	0,000
لا	00	00%				
أحيانا	08	16%				
المجموع	50	100%				

مناقشة وتحليل الجدول 06:

دائرة نسبية توضح طريقة العمل الخاصة للمدرب في

التواصل لتخفيف الضغط النفسي



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين لهم طريقة عمل خاصة في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 84% أما الفئة التي أجابت

بأحيانا أن المدربين لهم طريقة عمل خاصة في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات قليلة ومثلة بنسبة 16%.

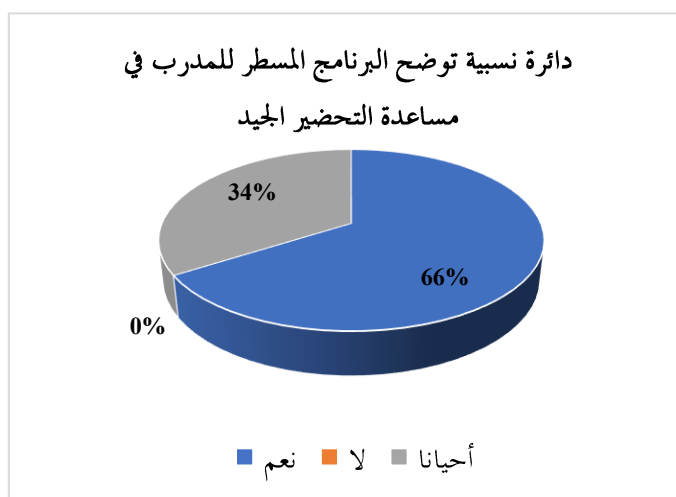
وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 23,120 في حين كانت كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن للمدربين طريقة عمل خاصة في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين لهم طريقة عمل خاصة في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات وهذا يعني أن اللاعبين يستجيبون لطريقة عمل المدربين في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات.

السؤال رقم 03: برنامج المدرب المسطر يساعد في التحضير النفسي الجيد

الجدول رقم 07: يوضح البرنامج المسطر للمدرب في مساعدة التحضير الجيد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	33	66%	5,120	3,84	1	0,024
لا	00	00%				
أحيانا	17	34%				
المجموع	50	100%				



مناقشة وتحليل الجدول 07:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين برنامجهم المسطر يساعد في التحضير النفسي الجيد من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 66% أما الفئة التي أجابت بأحيانا أن المدربين

برنامجهم المسطر يساعد في التحضير النفسي الجيد قليلة وممثلة بنسبة 34%.

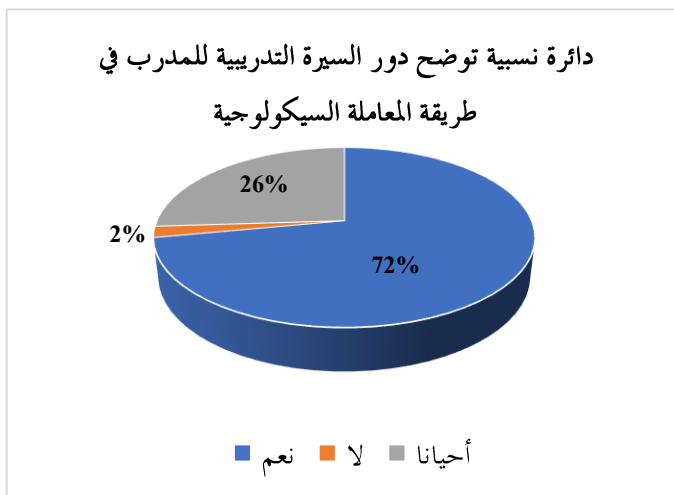
وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,024 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 5,120 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن برنامج المدرب المسطر يساعد في التحضير النفسي الجيد.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين لهم برنامجهم المسطر الذي يساعد في التحضير النفسي الجيد وهذا يعني أن اللاعبين يستجيبون للبرنامج المسطر للمدربين الذي يساعد في التحضير النفسي الجيد.

السؤال رقم 04: السيرة التدريبية للمدرب تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكلوجية

الجدول رقم 08: يوضح دور السيرة التدريبية للمدرب في طريقة المعاملة السيكلوجية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	37,960	72%	36	نعم
				02%	01	لا
				26%	13	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 08:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين سيرتهم التدريبية تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكلوجية من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 72% أما الفئة التي

أجابت بأحيانا أن المدربين سيرتهم التدريبية تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكلوجية ممثلة بنسبة 26% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 37,960 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق

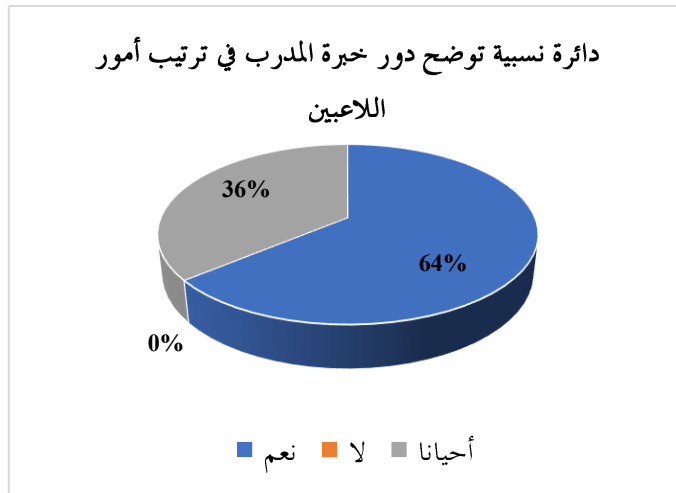
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن سيرتهم التدريبية تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكولوجية.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين سيرتهم التدريبية تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكولوجية وهذا يعني أن اللاعبين يتأقلمون مع طريقة المعاملة السيكولوجية للمدربين.

السؤال رقم 05: لدى المدرب خبرة في ترتيب أمور اللاعبين

الجدول رقم 09: يوضح دور خبرة المدرب في ترتيب أمور اللاعبين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,048	1	3,84	3,920	64%	32	نعم
				00%	00	لا
				36%	18	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 09:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين لديهم خبرة في ترتيب أمور اللاعبين من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 64% أما الفئة التي أجابت بأحيانا أن المدربين لديهم خبرة في ترتيب أمور اللاعبين قليلة وممثلة بنسبة 36%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,048 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه مساوي للقيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 3,920 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين عدم وجود فروق

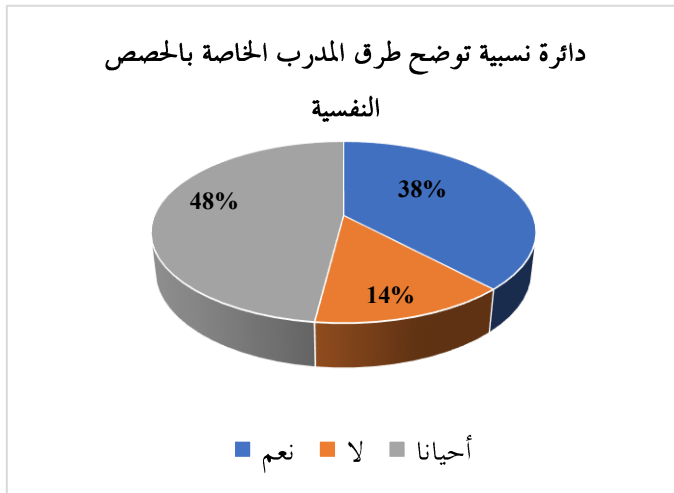
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن المدربين لديهم خبرة في ترتيب أمور اللاعبين.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين لديهم خبرة في ترتيب أمور اللاعبين وهذا يعني أن اللاعبين يوظفون خبرة مدربيهم في ترتيب أمورهم من أجل التحضير النفسي.

السؤال رقم 06: يقوم المدرب بوضع طرق خاصة بالحصص النفسية

الجدول رقم 10: يوضح طرق المدرب الخاصة بالحصص النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,010	2	5,99	9,160	38%	19	نعم
				14%	07	لا
				48%	24	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 10:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقومون بوضع طرق خاصة بالحصص النفسية من خلال النسبة التي أجابت بأحيانا والتي قُدرت بـ 48% أما الفئة التي أجابت بنعم ممثلة بنسبة 38%

أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 14%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,010 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 9,160 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات

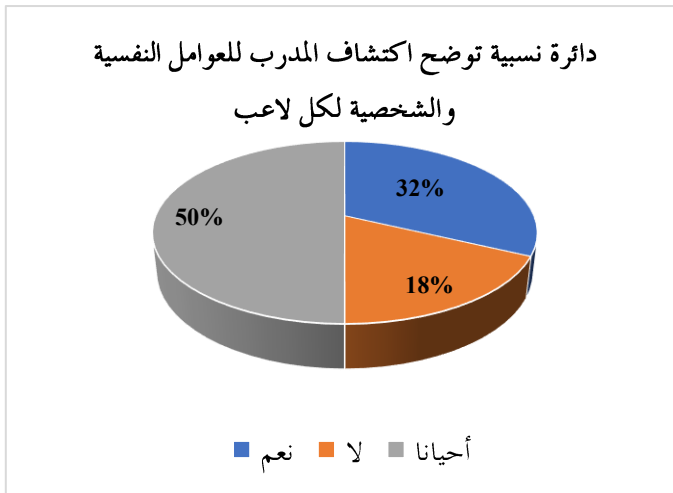
دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم أحيانا أي أنهم يقومون بوضع طرق خاصة بالخصص النفسية.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين أحيانا ما يقومون بوضع طرق خاصة بالخصص النفسية وهذا يعني أن اللاعبين في تباين مع حالتهم النفسية وذلك لنقص الطرق الخاصة بالخصص النفسية.

السؤال رقم 07: يقوم المدرب بالكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل لاعب

الجدول رقم 11: يوضح اكتشاف المدرب للعوامل النفسية والشخصية لكل لاعب

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,021	2	5,99	7,720	32%	16	نعم
				18%	09	لا
				50%	25	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 11:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقومون بالكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل لاعب من خلال النسبة التي أجابت بأحيانا والتي قدرت بـ 50% أما الفئة التي أجابت بنعم بمثلة بنسبة 32% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 18%.

بنعم بمثلة بنسبة 32% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 18%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,021 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 7,720 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات

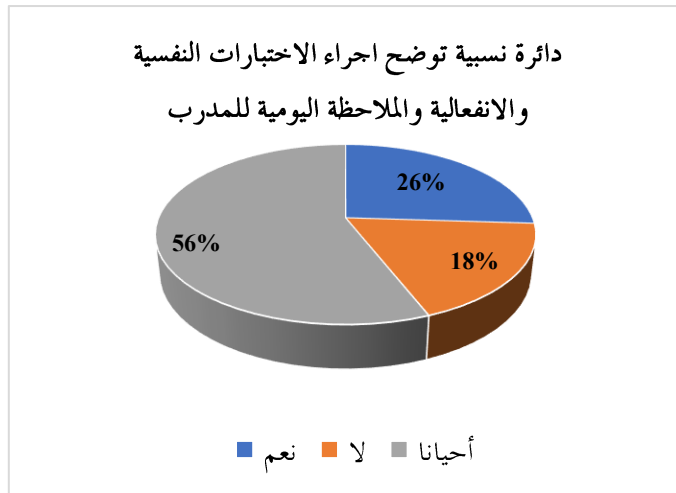
دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم أحيانا أي أنهم يقومون بالكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل لاعب.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين أحيانا ما يقومون بالكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل لاعب وهذا يعني أن اللاعبين في تباين مع انضباطهم النفسي والشخصي.

**السؤال رقم 08:** يقوم المدرب بإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية

**الجدول رقم 12:** يوضح اجراء الاختبارات النفسية والانفعالية والملاحظة اليومية للمدرب

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,002	2	5,99	12,040	26%	13	نعم
				18%	09	لا
				56%	28	أحيانا
				100%	50	المجموع



**مناقشة وتحليل الجدول 12:**

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقومون بإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية من خلال النسبة التي أجابت بأحيانا والتي قدرت بـ 56% أما الفئة التي أجابت

بنعم ممثلة بنسبة 26% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 18%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,002 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 12,040 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق

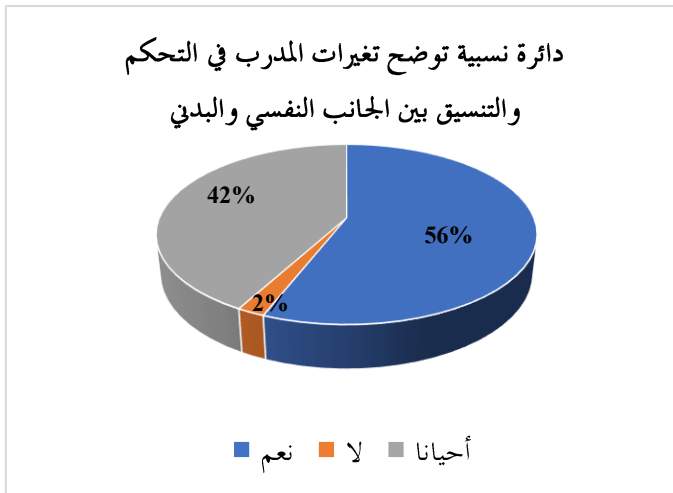
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم أحيانا أي أنهم يقومون بإجراء اختبارات نفسية ونافعالية والملاحظة اليومية.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين أحيانا ما يقومون بإجراء اختبارات نفسية ونافعالية والملاحظة اليومية وهذا يعني أن اللاعبين أحيانا ما يركزون في الحصص وبالتالي لا يحققون أداء مثاليا.

السؤال رقم 09: يستطيع المدرب التحكم في متغيراته والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني

الجدول رقم 13: يوضح تغيرات المدرب في التحكم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	23,560	56%	28	نعم
				02%	01	لا
				42%	21	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 13:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يستطيعون التحكم في متغيراتهم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 56% أما الفئة التي

أجابت بأحيانا مثله بنسبة 42% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 23,560 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق

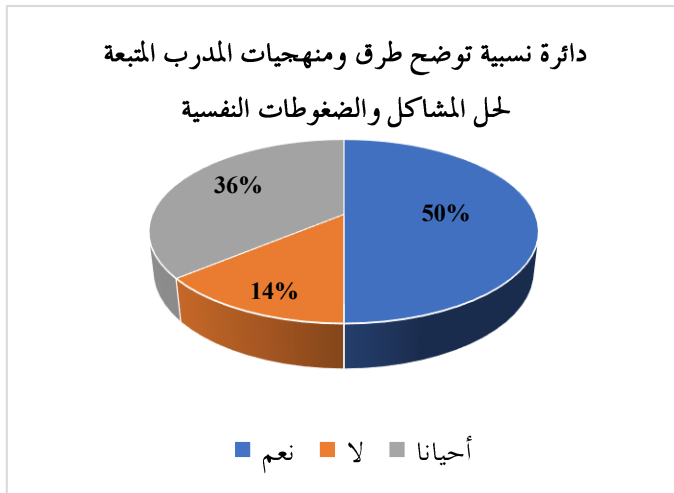
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرسين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يستطيعون التحكم في متغيراتهم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدرسين يستطيعون التحكم في متغيراتهم والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني وهذا يعني أن اللاعبين ينسجمون في تدريباتهم نفسيا وبدنيا.

السؤال رقم 10: المدرب له طرق ومنهجيات متبعة لحل المشاكل والضغوط النفسية

الجدول رقم 14: يوضح طرق ومنهجيات المدرب المتبعة لحل المشاكل والضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,007	2	5,99		50%	25	نعم
				14%	07	لا
				36%	18	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 14:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدرسين لهم طرق ومنهجيات متبعة لحل المشاكل والضغوط النفسية من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 50% أما الفئة التي أجابت بأحيانا

مثلة بنسبة 36% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 14%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,007 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 9,880 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات

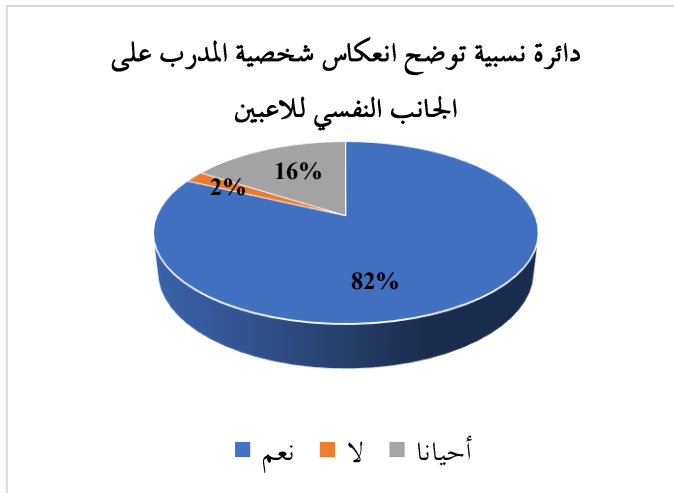
دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن لهم طرق ومنهجيات متبعة لحل المشاكل والضعفونات النفسية.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين لهم طرق ومنهجيات متبعة لحل المشاكل والضعفونات النفسية وهذا يعني أن اللاعبين يستجيبون لطرق ومنهجيات المدربين المتبعة من أجل حل مشاكلهم وضعفوناتهم النفسية.

السؤال رقم 11: شخصية المدرب لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين

الجدول رقم 15: يوضح انعكاس شخصية المدرب على الجانب النفسي للاعبين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	54,760	82%	41	نعم
				02%	01	لا
				16%	08	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 15:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين شخصيتهم لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 82% أما الفئة التي أجابت بأحيانا ممثلة بنسبة

16% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 54,760 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق

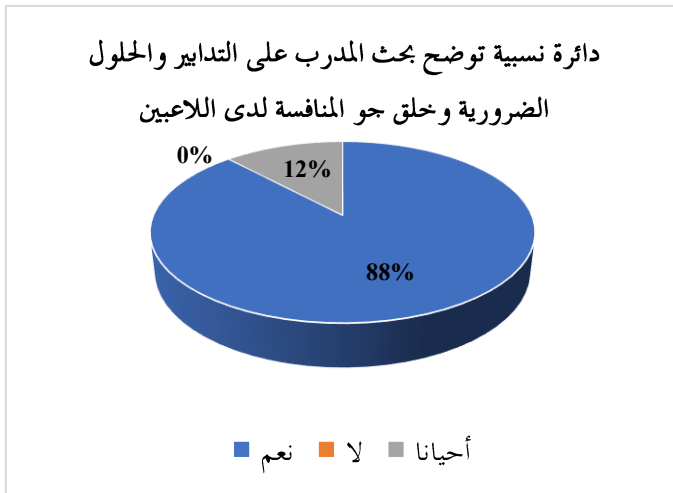
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن شخصيتهم لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين شخصيتهم لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين وهذا يعني أن اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب من أجل تحقيق حالة نفسية جيدة وتعود عليهم بالإيجاب في الأداء.

**السؤال رقم 12:** يبحث المدرب على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين

**الجدول رقم 16:** يوضح بحث المدرب على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	1	3,84	28,880	88%	44	نعم
				00%	00	لا
				12%	06	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 16: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يبحثون على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 88% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة ومثلة

بنسبة 12%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 28,880 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

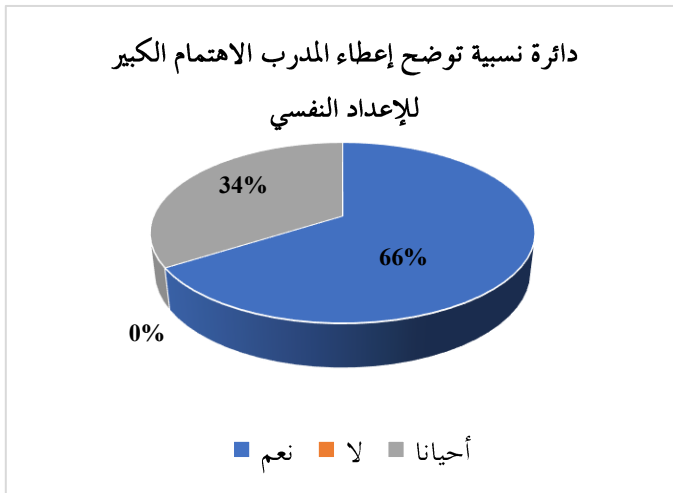
ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يبحثون على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين يبحثون على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين وهذا يعني أن اللاعبين يستجيبون للتدابير والحلول من طرف المدرب من أجل خلق جو للمنافسة وتحقيق نتائج إيجابية.

**السؤال رقم 13:** يعطي المدرب اهتماما كبيرا للإعداد النفسي

**الجدول رقم 17:** يوضح إعطاء المدرب الاهتمام الكبير للإعداد النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,024	1	3,84	5,120	66%	33	نعم
				00%	00	لا
				34%	17	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 17: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يعطون اهتماما كبيرا للإعداد النفسي من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 66% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة ومثلة بنسبة 34%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,024 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 5,120 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين حيث أنهما تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يعطون اهتماما كبيرا للإعداد النفسي.

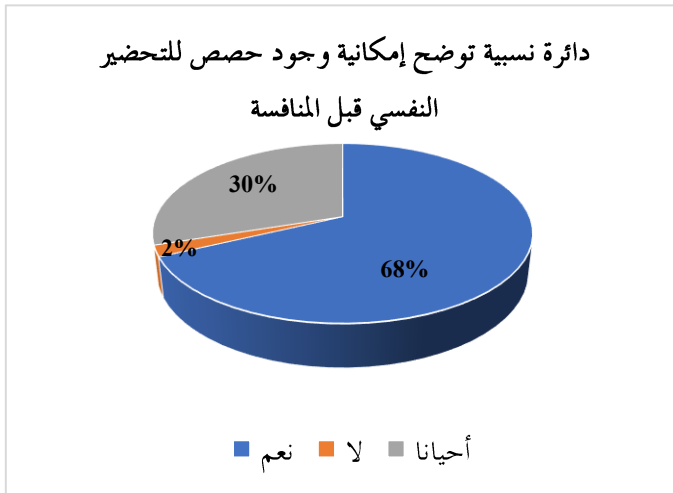
الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من المدربين يعطون اهتماما كبيرا للإعداد النفسي وهذا يعني أن اللاعبين يتواصلون مع المدربين بشكل فعال ويركزون على الجانب النفسي.

### عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني:

السؤال رقم 01: هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة

الجدول رقم 18: يوضح إمكانية وجود حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	32,920	68%	34	نعم
				02%	01	لا
				30%	15	أحيانا
				100%	50	المجموع



### مناقشة وتحليل الجدول 18:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين لديهم حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 68% أما الفئة التي أجابت بأحيانا أن اللاعبين

لديهم حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة ممثلة بنسبة 30% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

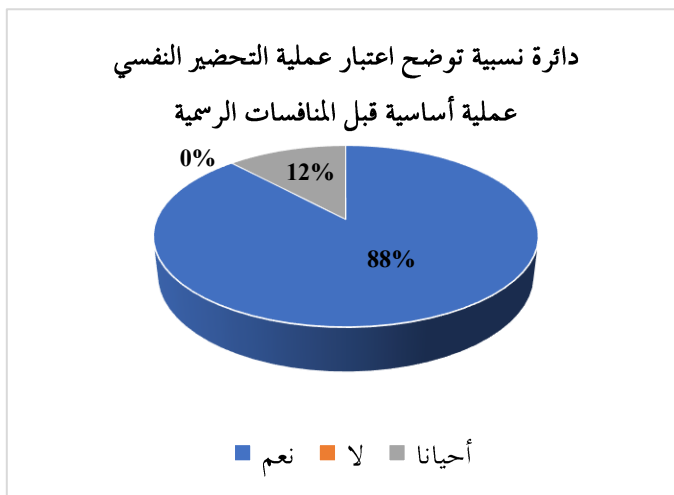
وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 32,920 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن لديهم حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين لديهم حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة وهذا يعني أن المدربين يركزون على الحصص النفسية التي لها دور في تحقيق نتائج جيدة.

السؤال رقم 02: تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية

الجدول رقم 19: يوضح اعتبار عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	1	3,84	28,880	88%	44	نعم
				00%	00	لا
				12%	06	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 19: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يعتبرون عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ

88% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة وممثلة بنسبة 12%.

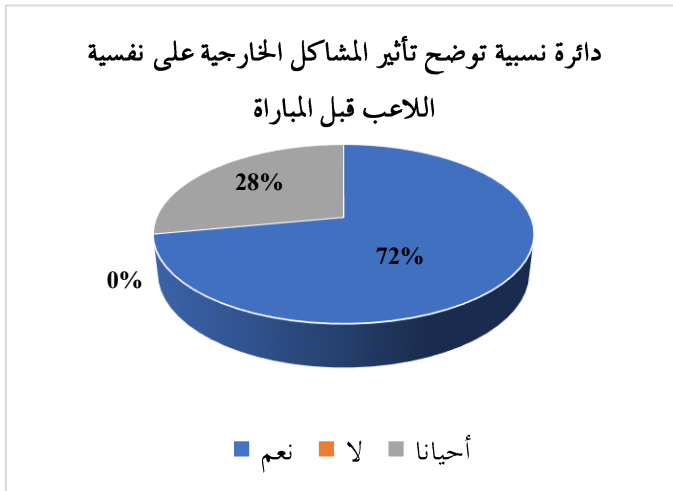
وعند تطبيق اختبار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $\chi^2$  وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت  $\chi^2$  المحسوبة 28,880 في حين كانت  $\chi^2$  المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يعتبرون عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يعتبرون عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية وهذا يعني أن المدرب يعطي اهتماما كبيرا للحرص النفسية قبل المنافسات.

السؤال رقم 03: المشاكل الخارجية تؤثر على نفسية اللاعب قبل المباراة

الجدول رقم 20: يوضح تأثير المشاكل الخارجية على نفسية اللاعب قبل المباراة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	36	72%	9,680	3,84	1	0,002
لا	00	00%				
أحيانا	14	28%				
المجموع	50	100%				



مناقشة وتحليل الجدول 20: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين تؤثر عليهم المشاكل الخارجية نفسيا قبل المباراة من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 72% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة وممثلة بنسبة 28%.

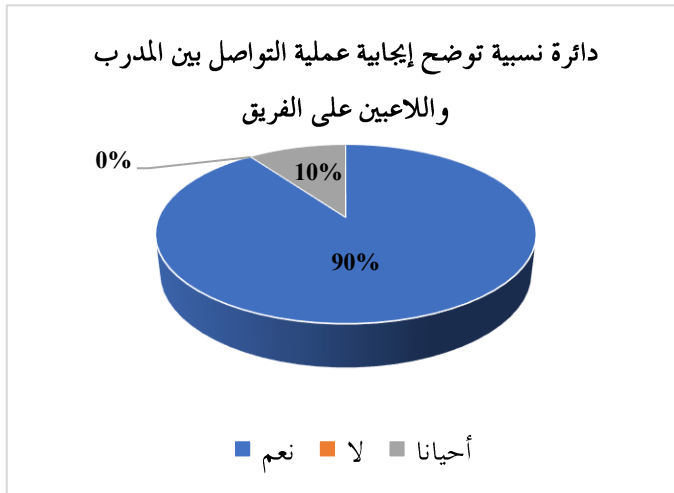
وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,002 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 9,680 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم تؤثر عليهم المشاكل الخارجية نفسيا قبل المباراة.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين تؤثر عليهم المشاكل الخارجية نفسيا قبل المباراة وهذا يعني أن المدربين يقومون بوضع برنامج اختبار نفسي للاعبين من أجل تخفيف الضغط النفسي عليهم.

السؤال رقم 04: عملية التواصل بين المدرب واللاعبين تعود بالإيجاب على الفريق

الجدول رقم 21: يوضح إيجابية عملية التواصل بين المدرب واللاعبين على الفريق

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	1	3,84	32,000	90%	45	نعم
				00%	00	لا
				10%	05	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 21: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين عملية تواصلهم مع المدرب يعود بالإيجاب على الفريق من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 90% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة ومثلة بنسبة 10%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 32,000 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن تواصلهم مع المدرب يعود بالإيجاب على الفريق.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين تواصلهم مع المدرب يعود بالإيجاب على الفريق وهذا يعني أن المدربين لديهم طريقة تواصل خاصة وفعالة مع اللاعبين لتحقيق أداء جيد.

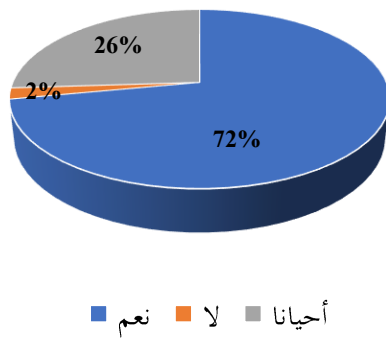
**السؤال رقم 05:** تؤثر شخصية المدرب على نفسية اللاعب قبل المنافسات

**الجدول رقم 22:** يوضح تأثير شخصية المدرب على اللاعب قبل المنافسات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	36	72%	37,960	5,99	2	0,000
لا	01	02%				
أحيانا	13	26%				
المجموع	50	100%				

**مناقشة وتحليل الجدول 22:**

دائرة نسبية توضح تأثير شخصية المدرب على اللاعب قبل المنافسات



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين لديهم تأثير بشخصية المدرب قبل المنافسات من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 72% أما الفئة التي أجابت بأحيانا ممثلة بنسبة

26% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 37,960 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن لديهم تأثير بشخصية المدرب قبل المنافسات.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين لديهم تأثير بشخصية المدرب قبل المنافسات وهذا يعني أن المدربين لديهم شخصية قوية وقيادة ورفع معنويات اللاعبين قبل المنافسات.

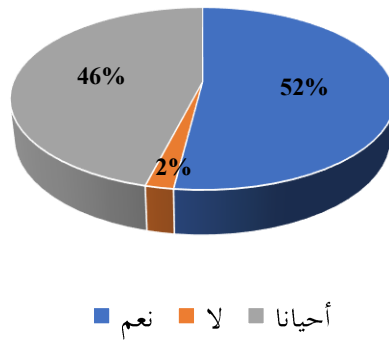
السؤال رقم 06: المكانة الأساسية بين اللاعبين تزيد من مستويات الضغط النفسي

الجدول رقم 23: يوضح زيادة مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين من أجل المكانة الأساسية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	26	52%	22,360	5,99	2	0,000
لا	01	02%				
أحيانا	23	46%				
المجموع	50	100%				

مناقشة وتحليل الجدول 23:

دائرة نسبية توضح زيادة مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين من أجل المكانة الأساسية



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن المكانة الأساسية تزيد من مستويات الضغط النفسي من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 52% أما الفئة التي أجابت بأحيانا ممثلة

بنسبة 46% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

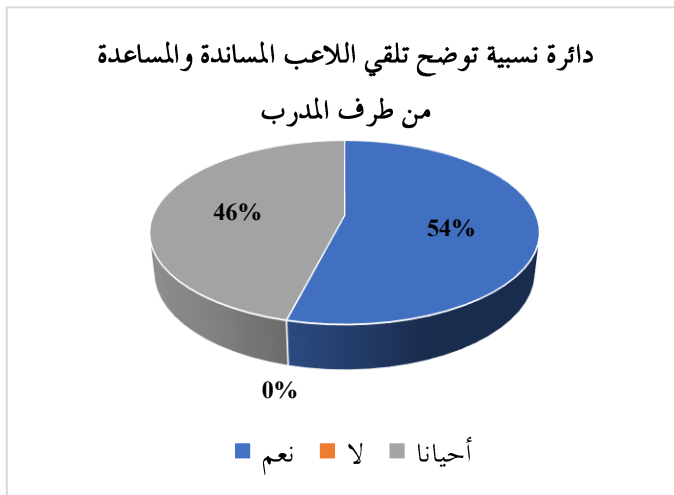
وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 22,360 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن المكانة الأساسية تزيد من مستويات الضغط النفسي.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن المكانة الأساسية تزيد من مستويات الضغط النفسي وهذا يعني أن المدربين يفضلون اللاعب الجاهز من الناحية النفسية والبدنية.

**السؤال رقم 07:** تلقي المساعدة والمساندة من طرف المدرب

**الجدول رقم 24:** يوضح تلقي اللاعب المساعدة والمساندة من طرف المدرب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	27	54%	8,320	3,84	1	0,572
لا	00	00%				
أحيانا	23	46%				
المجموع	50	100%				



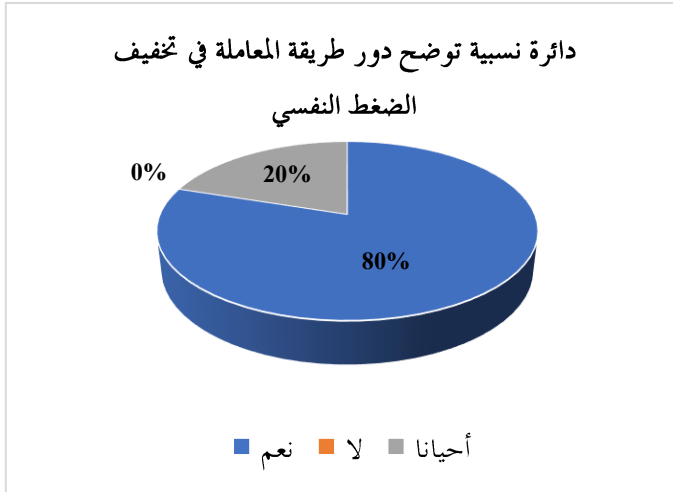
مناقشة وتحليل الجدول 24: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين تلقي المساعدة والمساندة من طرف المدرب من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 54% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة ومثلة بنسبة 46%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,572 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 8,320 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنهما تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يلقون المساعدة والمساندة من طرف المدرب. الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يلقون المساعدة والمساندة من طرف المدرب وهذا يعني أن المدربين لديهم دور مثالي في تغيير نفسية اللاعب ووضعه في جو ملائم للمنافسة.

السؤال رقم 08: طريقة المعاملة لها دور في تخفيف الضغط النفسي

الجدول رقم 25: يوضح دور طريقة المعاملة في تخفيف الضغط النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	1	3,84	18,000	80%	40	نعم
				00%	00	لا
				20%	10	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 25: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين أن طريقة معاملة المدرب لهم تخفف الضغط النفسي من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 80% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة ومثلة بنسبة 20%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 18,000 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

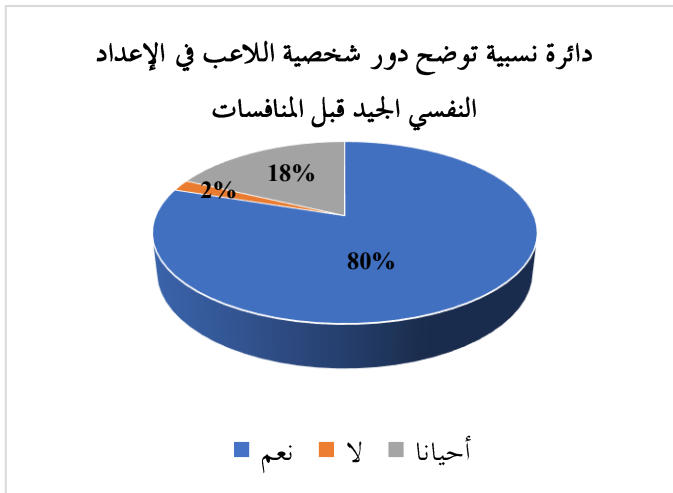
ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن طريقة معاملة المدرب لهم تخفف الضغط النفسي.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين طريقة معاملة المدرب لهم تخفف الضغط النفسي وهذا يعني أن المديرين لديهم معاملة خاصة وسهلة في تخفيف الضغط النفسي.

السؤال رقم 09: شخصية اللاعب تلعب دور في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات

الجدول رقم 26: يوضح دور شخصية اللاعب في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	50,920	80%	40	نعم
				02%	01	لا
				18%	09	أحيانا
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 26:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يرون أن شخصية اللاعب تلعب دور في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 80% أما الفئة

التي أجابت بأحيانا ممثلة بنسبة 18% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 50,920 في حين كانت ك<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق

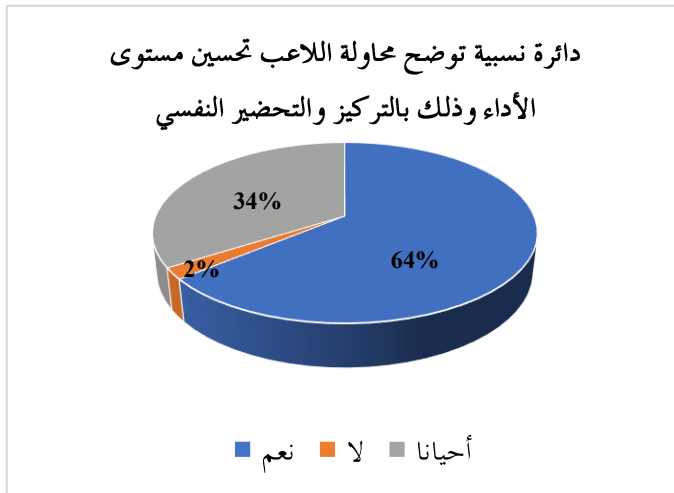
ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن شخصية اللاعب تلعب دور في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن شخصية اللاعب تلعب دور في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات وهذا يعني أن المدربين يركزون على الشخصية القوية والجاهزة نفسياً من أجل تخطي أزمات الفريق.

السؤال رقم 10: يحاول اللاعب تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحضير النفسي

الجدول رقم 27: يوضح محاولة اللاعب تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحضير النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	28,840	64%	32	نعم
				02%	01	لا
				34%	17	أحياناً
				100%	50	المجموع



مناقشة وتحليل الجدول 27:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يحاولون تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحضير النفسي من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 64% أما الفئة التي أجابت بأحياناً ممثلة بنسبة

34% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جداً بنسبة 02%.

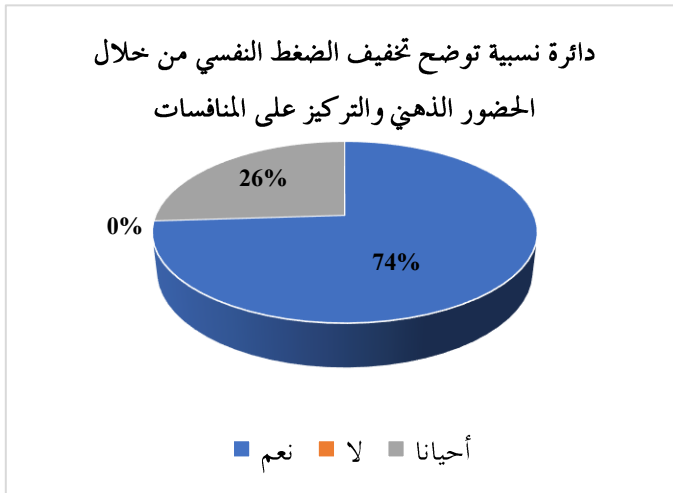
وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 28,840 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنهما تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يحاولون تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحضير النفسي.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يحاولون تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحضير النفسي وهذا يعني أن المدربين يركزون أساساً على التحضير النفسي.

**السؤال رقم 11:** الحضور الذهني والتركيز على المنافسات يخفف الضغط النفسي

**الجدول رقم 28:** يوضح تخفيف الضغط النفسي من خلال الحضور الذهني والتركيز على المنافسات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	37	74%	11,520	3,84	1	0,001
لا	00	00%				
أحياناً	13	26%				
المجموع	50	100%				



مناقشة وتحليل الجدول 28: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة

من اللاعبين يرون أن الحضور الذهني والتركيز

على المنافسات يخفف الضغط النفسي من

خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ

74% أما الفئة التي أجابت بأحياناً قليلة وممتلة

بنسبة 26%.

وعند تطبيق اختبار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة 0,001 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $\chi^2$  وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت  $\chi^2$  المحسوبة 11,520 في حين كانت  $\chi^2$  المحدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن الحضور الذهني والتركيز على المنافسات يخفف الضغط النفسي.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن الحضور الذهني والتركيز على المنافسات يخفف الضغط النفسي وهذا يعني أن المدربين يحاولون مساندة اللاعبين وذلك بإعطائهم نصائح وتحفيزات من أجل رفع المستوى وخلق جو للمنافسة.

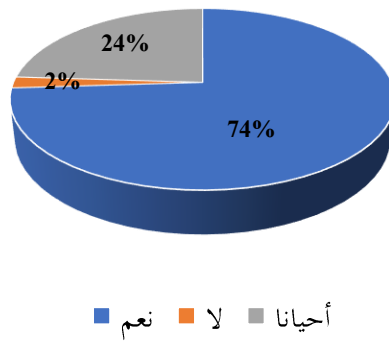
**السؤال رقم 12:** حب المنافسة والفوز في المباريات له دور في تخفيف الضغط النفسي

**الجدول رقم 29:** يوضح دور حب المنافسة والفوز في المباريات في تخفيف الضغط النفسي

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المحدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	37	74%	40,840	5,99	2	0,000
لا	01	02%				
أحيانا	12	24%				
المجموع	50	100%				

**مناقشة وتحليل الجدول 29:**

دائرة نسبية توضح دور حب المنافسة والفوز في المباريات في تخفيف الضغط النفسي



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن حب المنافسة والفوز في المباريات له دور في تخفيف الضغط النفسي من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي

قُدرت بـ 74% أما الفئة التي أجابت بأحيانا ممثلة بنسبة 24% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 02%.

وعند تطبيق اختبار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $\chi^2$  وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت  $\chi^2$  المحسوبة 40,840 في حين كانت  $\chi^2$  المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن حب المنافسة والفوز في المباريات له دور في تخفيف الضغط النفسي.

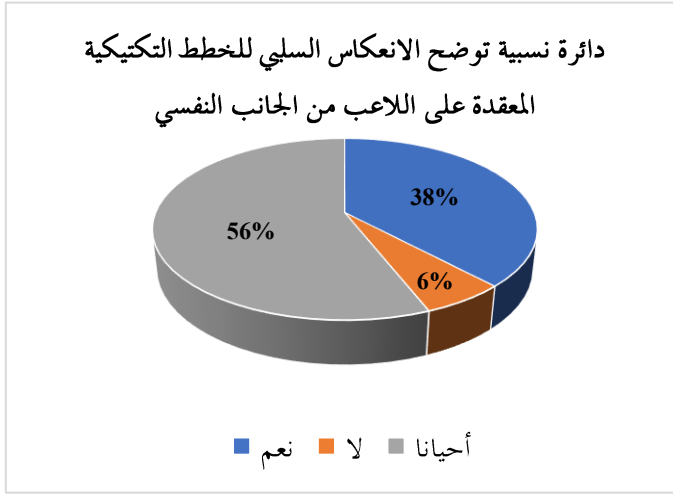
الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن حب المنافسة والفوز في المباريات له دور في تخفيف الضغط النفسي وهذا يعني أن المديرين لهم دور في خلق أجواء حماسية وتنافسية داخل المجموعة وتركيزهم الشامل للفوز في المباريات والوصول إلى الأهداف المسطرة.

**السؤال رقم 13:** الخطط التكتيكية المعقدة لها انعكاس سلبي على اللاعب من الجانب النفسي

**الجدول رقم 30:** يوضح الانعكاس السلبي للخطط التكتيكية المعقدة على اللاعب من الجانب النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$ المجدولة	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,000	2	5,99	19,240	38%	19	نعم
				06%	03	لا
				56%	28	أحيانا
				100%	50	المجموع

### مناقشة وتحليل الجدول 30:



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن أحيانا الخطط التكتيكية المعقدة لها انعكاس سلبي على اللاعب من الجانب النفسي من خلال النسبة التي أجابت بأحيانا والتي قُدرت بـ 56% أما الفئة التي أجابت بنعم ممثلة بنسبة 38% أما

الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 06%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المحدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 19,240 في حين كانت كا<sup>2</sup> المحدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأحيانا أي أنهم يرون أن أحيانا الخطط التكتيكية المعقدة لها انعكاس سلبي على اللاعب من الجانب النفسي.

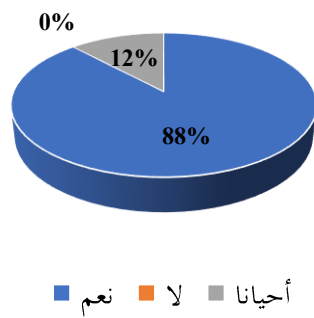
الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن أحيانا الخطط التكتيكية المعقدة لها انعكاس سلبي على اللاعب من الجانب النفسي وهذا يعني أن المدربين يحاولون وضع طرق وخطط سهلة لتكون لها انعكاس إيجابي على اللاعبين من الجانب النفسي.

السؤال رقم 14: طريقة التواصل والكلام المحفز يخفف الضغط قبل المواجهات

الجدول رقم 31: يوضح كيفية التواصل والكلام المحفز لتخفيف الضغط قبل المواجهات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المحسوبة ك <sup>2</sup>	المجدولة ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	44	88%	28,880	3,84	1	0,000
لا	00	00%				
أحيانا	06	12%				
المجموع	50	100%				

دائرة نسبية توضح كيفية التواصل والكلام المحفز لتخفيف الضغط قبل المواجهات



مناقشة وتحليل الجدول 31: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة

من اللاعبين يرون أن طريقة التواصل والكلام

المحفز يخفف الضغط قبل المواجهات من خلال

النسبة التي أجابت بنعم والتي قُدرت بـ

88% أما الفئة التي أجابت بأحيانا قليلة جدا

وممثلة بنسبة 12%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,001 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة

المجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 28,880 في حين كانت ك<sup>2</sup> المجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن طريقة التواصل والكلام المحفز

يخفف الضغط قبل المواجهات.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن طريقة التواصل والكلام المحفز يخفف

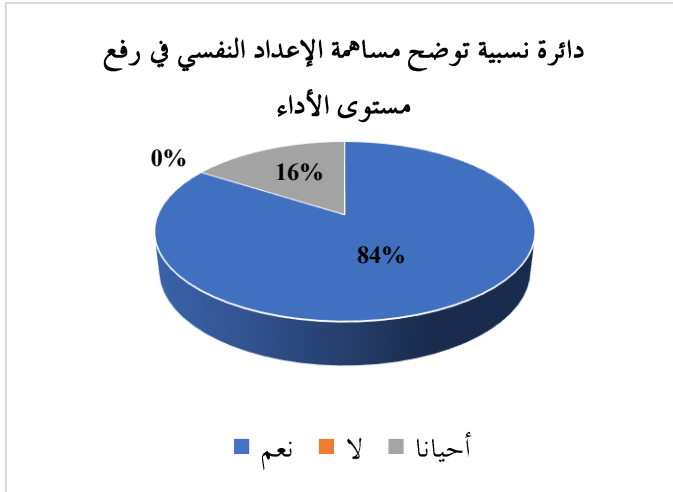
الضغط قبل المواجهات وهذا يعني أن للمدربين دور هام في التواصل والكلام المحفز بطرق وأساليب جيدة وسهلة من

أجل تخفيف الضغط عليهم قبل المواجهات.

**السؤال رقم 15:** يساهم الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء

**الجدول رقم 32:** يوضح مساهمة الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المحسوبة كا <sup>2</sup>	المجدولة كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	42	84%	23,120	3,84	1	0,000
لا	00	00%				
أحيانا	08	16%				
المجموع	50	100%				



مناقشة وتحليل الجدول 32: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة

من اللاعبين يرون أن الإعدادات النفسية يساهم

في رفع مستوى الأداء من خلال النسبة التي

أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 84% أما الفئة

التي أجابت بأحيانا قليلة جدا ومثلة بنسبة

16%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة

المجدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 23,120 في حين كانت كا<sup>2</sup> المجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن الإعدادات النفسية يساهم في رفع

مستوى الأداء.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن الإعدادات النفسية يساهم في رفع مستوى

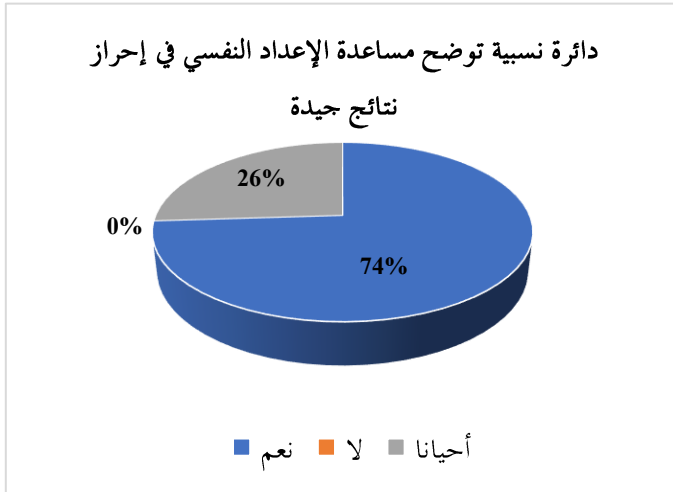
الأداء وهذا يعني أن المدربين يُخصّصون حصص للجانب النفسي ويعطونها أهمية كبيرة نظرا لكونها عنصرا أساسيا في

التحضيرات قبل الموسم الكروي.

**السؤال رقم 16:** يساعد الإعدادات النفسية في إحراز نتائج جيدة

**الجدول رقم 33:** يوضح مساعدة الإعدادات النفسية في إحراز نتائج جيدة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المحسوبة كا <sup>2</sup>	المجدولة كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	37	74%	11,520	3,84	1	0,001
لا	00	00%				
أحيانا	13	26%				
المجموع	50	100%				



مناقشة وتحليل الجدول 33: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة

من اللاعبين يرون أن الإعدادات النفسية يساعد

في إحراز نتائج جيدة من خلال النسبة التي

أجابت بنعم والتي قُدرت بـ 74% أما الفئة

التي أجابت بأحيانا قليلة جدا ومثلة بنسبة

26%.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,001 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة

المجدولة، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 11,520 في حين كانت كا<sup>2</sup> المجدولة 3,84 وبالتالي هي تبين وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن الإعدادات النفسية يساعد في

إحراز نتائج جيدة.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن الإعدادات النفسية يساعد في إحراز نتائج

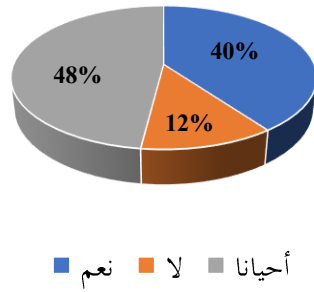
جيدة وهذا يعني أن المديرين يُعتبرون قطعة أساسية من الطاقم الفني لجلب نتائج وانتصارات تعود بالإيجاب للفريق.

**السؤال رقم 17:** هناك جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول

**الجدول رقم 34:** يوضح وجود جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0,005	2	5,99	10,720	40%	20	نعم
				12%	06	لا
				48%	24	أحيانا
				100%	50	المجموع

دائرة نسبية توضح وجود جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول



مناقشة وتحليل الجدول 34: نلاحظ من خلال

الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن أحيانا ما تكون جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول من خلال النسبة التي أجابت بأحيانا والتي قُدرت بـ 48% أما الفئة التي أجابت بنعم ممثلة

بنسبة 40% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 12%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,005 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 10,720 في حين كانت ك<sup>2</sup> الجدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأحيانا أي أنهم يرون أن أحيانا ما تكون جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن أحيانا ما تكون جلسات مع المديرين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول وهذا يعني أن المديرين في بعض الأحيان يقومون بوضع جلسات خاصة من أجل طرح أسئلة ومناقشة مشاكل اللاعبين لإيجاد حلول ممكنة.

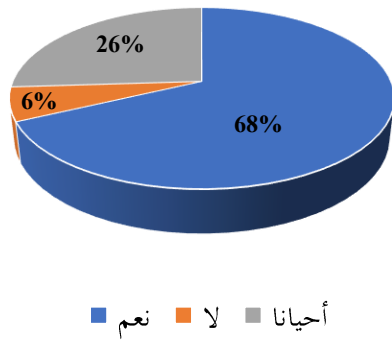
**السؤال رقم 18:** المدرب يعطيك فرصة ويجدد الثقة من أجل تحسين المستوى

**الجدول رقم 35:** يوضح إعطاء المدرب فرصة وتجديد الثقة من أجل تحسين المستوى

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	34	68%	30,040	5,99	2	0,000
لا	03	06%				
أحيانا	13	26%				
المجموع	50	100%				

### مناقشة وتحليل الجدول 35:

دائرة نسبية توضح إعطاء المدرب فرصة وتجديد الثقة من أجل تحسين المستوى



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن المدرب يعطي فرصة ويجدد الثقة من أجل تحسين المستوى من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ 68% أما الفئة التي أجابت بأحيانا ممثلة بنسبة

26% أما الفئة التي أجابت بـ لا فكانت قليلة جدا بنسبة 06%.

وعند تطبيق اختبار ك<sup>2</sup> عند مستوى دلالة 0,000 على النتائج المسجلة وحساب قيمة ك<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 30,040 في حين كانت ك<sup>2</sup> المجدولة 5,99 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرون أن المدرب يعطي فرصة ويجدد الثقة من أجل تحسين المستوى.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين يرون أن المدرب يعطي فرصة ويجدد الثقة من أجل تحسين المستوى وهذا يعني أن المديرين يضعون الثقة الكاملة في اللاعبين ووضعهم في الصورة الحسنة ويعاملونهم بشكل مساوي وعدم انحيازهم لأي لاعب من أجل كسب الثقة.

## الاستنتاجات:

التواصل الفعال أداة نفسية قوية: تبين أن التواصل الجيد بين المدرب واللاعب يُعتبر أحد أهم الأدوات النفسية في تخفيف الضغط النفسي الذي يعاني منه اللاعب قبل المنافسة.

التوجيه والدعم المعنوي يرفعان الأداء: أظهر اللاعبون الذين تلقوا دعماً وتوجيهاً من مدربيهم أداءً نفسياً وبدنياً أفضل مقارنة بمن لم يحظوا بذلك.

نقص التواصل يولد ضغطاً نفسياً أكبر: غياب التواصل أو وجود تواصل سلبي بين المدرب واللاعب يؤدي إلى شعور اللاعب بعدم الأمان النفسي وارتفاع مستويات الضغط.

أسلوب التواصل يؤثر على فعاليته: استخدام أساليب تواصل واضحة، داعمة وغير سلطوية من طرف المدرب كانت أكثر فاعلية في تهيئة اللاعبين نفسياً.

المدرب يمتلك دوراً نفسياً وليس فقط تقنياً: دور المدرب لا يقتصر على الجوانب الفنية فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية، مما يستدعي تكويناً في مهارات التواصل والدعم النفسي.

## مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: "التواصل المنتظم والمباشر بين المدرب واللاعبين يعزز الثقة في النفس ويقلل من مستويات القلق قبل المنافسات"

المناقشة: إن التواصل المنتظم والمباشر بين المدرب واللاعب يُعدّ من أهم العناصر النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، خصوصاً في الفترات التي تسبق المنافسات. وقد أظهرت نتائج الدراسة الميدانية أن اللاعبين الذين يتمتعون بعلاقة مفتوحة ومستمرة مع مدربيهم عبّروا عن مستويات أقل من القلق، وأكثر من الثقة بالنفس، مقارنةً بأولئك الذين يعانون من ضعف التواصل أو محدودية التفاعل مع الطاقم الفني.

**النتيجة:** تؤكد المعطيات النظرية والميدانية أن التواصل المنتظم والمباشر بين المدرب واللاعبين يسهم بشكل واضح في:

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال تقديم الدعم والتشجيع المستمر.

وبالتالي، فإن الفرضية المدروسة قد تحققت على أرض الواقع، ما يعكس أهمية العلاقة النفسية والتواصلية بين المدرب واللاعب كعامل مؤثر في الإعداد النفسي للمنافسة.

**الفرضية الثانية:** " التفاعل والتبادل الإيجابي بين المدرب واللاعبين قد يساهم في توفير بيئة داعمة نفسياً مما يخفف الضغط النفسي قبل المنافسات"

**المناقشة:** تُعدّ بيئة التدريب والمنافسة من العوامل الأساسية التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب، خصوصاً في الفترات الحساسة التي تسبق المباريات أو البطولات. ومن خلال الدراسة الميدانية والتحليل النظري، تبين أن التفاعل الإيجابي بين المدرب واللاعب لا يقتصر على تبادل التعليمات فقط، بل يشمل التواصل الإنساني الذي يشعر اللاعب بالطمأنينة والانتماء، وهو ما يُقلل من مستويات الضغط النفسي.

**النتيجة:** من خلال تحليل النتائج الميدانية وربطها بالأطر النظرية، يتضح أن:

- التفاعل الإيجابي بين المدرب واللاعب يساهم في خلق مناخ نفسي آمن.

- العلاقة الجيدة بين الطرفين تحفز اللاعب نفسياً وتعزز من استقراره الذهني قبل حوض المنافسات.

وبناءً عليه، فإن الفرضية قد تحققت بدرجة عالية، مما يبرز أهمية الجانب التفاعلي في العلاقة التدريبيّة كأداة فعّالة للتخفيف من الضغط النفسي.

## الاستنتاج العام من مناقشة الفرضيات:

- وجود علاقة طردية بين جودة التواصل ومستوى الضغط النفسي، فكلما كان التواصل إيجابياً وفعالاً، قلَّت الضغوط النفسية وتحسن أداء اللاعبين.

- يجب اعتبار عملية التواصل جزءاً من الإعداد النفسي والبدني المتكامل للاعب، وليس مجرد أداة توجيه تقني.

## الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا "دور عملية التواصل في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات" واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية وجب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

- ❖ يساهم استخدام وسائل التواصل الحديثة (مثل المجموعات الإلكترونية) في تقوية العلاقة بين المدرب واللاعب وتقليل الضغط النفسي قبل المنافسات.
- ❖ تؤثر جودة التواصل بين اللاعب وزملائه في الفريق بشكل مباشر على درجة استقراره النفسي واستعداده للمنافسة.
- ❖ تدريب المدربين على مهارات التواصل النفسي والاجتماعي يعزز من قدرتهم على إدارة الضغوط داخل الفريق.
- ❖ الفرق التي تعتمد برامج دعم نفسي وتواصلية مهيكلتة تحقق أداء أفضل من الفرق التي تفتقر لتلك البرامج.
- ❖ اختلاف أساليب التواصل بين الرياضات الفردية والجماعية ينعكس على طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.

خاتمة

## خاتمة:

بعد الانتهاء من دراسة موضوع "دور عملية التواصل بين المدرب واللاعب في التخفيف من الضغط النفسي قبل المنافسات"، يتضح جلياً أن التواصل ليس مجرد أداة تكتيكية في المجال الرياضي، بل هو ركيزة أساسية لبناء جسور الثقة وتعزيز المرونة النفسية لدى الرياضيين. فقد أكدت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن التفاعلات الإيجابية بين الأطراف المعنية (كالمدرّبين والرياضيين والزملاء) تُسهم بشكل فعّال في تقليل مستويات التوتر، وتهيئة الأجواء النفسية الملائمة لمواجهة التحديات التنافسية بوعي وثبات.

كما أظهر البحث أن البيئة الرياضية التي تشجع على التواصل المفتوح تُقلل من تراكم الضغوط النفسية، وتزيد من إحساس الرياضيين بالانتماء والمسؤولية الجماعية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم. لذلك، تُوصي هذه الدراسة بضرورة دمج استراتيجيات التواصل ضمن البرامج التدريبية، وتأهيل المدرّبين لفهم الأبعاد النفسية للتواصل، إلى جانب تعزيز دور الأخصائيين النفسيين في تصميم خطط تدخل سريعة قبل المنافسات.

ختاماً، يمكن القول إن التواصل الناجح هو جسرٌ بين التحضير الجسدي والاستقرار النفسي، وبوابةٌ لتحقيق التوازن بين طموح الفوز وتحديات المنافسة. وهو ما يُعيد التأكيد على أن النجاح الرياضي لا يُبنى بالتدريب البدني فحسب، بل أيضاً بالتواصل الإنساني الواعي الذي يلامس احتياجات النفس ويحفّز الإرادة.

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً: الكتب

- (1) أحمد فوزي وطارق بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي. ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- (2) أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية. ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (3) أسامة كامل راتب. (1997). علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات). ط 2. دار الفكر العربي. مصر.
- (4) البشتاوي مهند والخواججا أحمد. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. ط 1. دار وائل للنشر. عمان.
- (5) ثامر حسين إسماعيل، موقف مجيد المولي. (2010). "التمارين التطويرية لكرة القدم". ط 2. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- (6) حنفي محمود مختار. (1997). المدير الفني في كرة القدم. ط 1. دار النشر. القاهرة. مصر.
- (7) الخولي أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. ط 216. عالم المعرفة. الكويت.
- (8) الربضي وكمال جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. ط 2. دار وائل للنشر. عمان.
- (9) رعد محمد عبد ربه. (2010). كرة القدم رياضة الشعوب ط 1. الجنادرية للنشر والتوزيع. الأردن.
- (10) رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي. ط 1. دار أسامة للنشر والتوزيع. الأردن.
- (11) رومي جميل. (1986). كرة القدم. ط 1. دار النقائص. بيروت. لبنان.
- (12) شغاتي عامر فاخر. (2014). علم التدريب الرياضي. ط 1. مكتبة المجتمع العربي. عمان.
- (13) عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. ط 3. دار المعارف. القاهرة.
- (14) عبد اليمين بوداود. (2008). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. ط 2. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- (15) غوتوق معتصم. (2000). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي. دار الفكر. عمان.
- (16) كما بربر. (2008). الاتجاهات الحديثة في الإدارة وتحديات المدربين. ط 2. دار النهل اللبناني.

- (17) محمد حسن علاوي. (2001). "علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية". ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (18) محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط 7. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- (19) محمود عودة ومحمد خيرى. (1988). أساليب الاتصال. د ط. دار النهضة. بيروت.
- (20) مروان عبد المجيد ومحمد جاسم. (2004). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ط 1. الفكر العربي. القاهرة.
- (21) مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط 2. القاهرة. دار الفكر العربي.
- (22) المولى موفق مجيد. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.
- (23) ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. ط 1. دار الثقافة والنشر والتوزيع. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

#### ثانيا: الأطروحات والرسائل:

- (1) بزيو، سليم. (2013/2012). "الإعداد النفسي الرياضي والأداء التنافسي في الجزائر". أطروحة الدكتوراه. جامعة الجزائر.
- (2) الجودي، علي. (2012/2011). "التحفيز وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم الجزائرية أثناء المنافسة الرياضية". رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة سوق اهراس.
- (3) مقاق، كمال. (2007/2006). "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية". رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3.
- (4) ميلي، فايزة. (2008/2007). "دور السلوك القيادي في تنمية التماسك الاجتماعي داخل الفريق الرياضي". رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
- (5) ودك، محمد. (2009/2008). "السمات الشخصية للمدرب وعلاقتها بتماسك الفريق دراسة ميدانية لكرة القدم الجزائرية". مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.

### ثالثا: المجلات والدوريات

- (1)** رمزي رسمي جابر. (2000). مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقة إنجازهم في الدور الفلسطيني الممتاز. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. المجلد التاسع. العدد الأول.
- (2)** زموري بلقاسم. (2018). عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين في كرة القدم. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. عدد 33.
- (3)** سلومي عماد داود. (2011). تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد. مجلة علوم التربية. العدد الأول. المجلد الرابع. العراق.

الملاحق



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



### شهادة تحكيم مشروع البحث

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة الأفاضل الموقعون أدناه؛ أن الطالب "كسال محمد"؛ السنة الثانية ماستر من قسم التدريب الرياضي قد حكم مشروع بحثه الموجه إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية والذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير نفسي خلال الموسم الجامعي 2024-2025 تحت عنوان: دور عملية التواصل في تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات.

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
حبيب بن سي قدور	أ.ت.ع	مستغانم	
سداوي شاشو	أ.د	مستغانم	
كوتشوك سيدي محمد	أ.د	مستغانم	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير نفسي

استبيان خاص باللاعبين والمدربين

تحية طيبة وبعد...

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "دور عملية التواصل في

تخفيف الضغط النفسي قبل المنافسات" -دراسة ميدانية لفئة الأكابر-

نرجو من حضرتكم مساعدتنا في إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة المتضمنة في

الاستبيان بكل صدق وموضوعية ولكم منا كل التقدير والاحترام.

**ملاحظة:**

ضع علامة (×) في الخانة التي تراها مناسبة.

الموسم الجامعي: 2024-2025

الجنس:

أنثى

ذكر

المحور الأول خاص بالمدرّبين			
لا	أحيانا	نعم	أسئلة المحور
			1 المدرب له دور فعال في تغيير نفسية اللاعب قبل المنافسات
			2 المدرب له طريقة عمل خاصة في التواصل لتخفيف الضغط النفسي
			3 برنامج المدرب المسطر يساعد في التحضير النفسي الجيد
			4 السيرة التدريبية للمدرب تلعب دورا هاما في طريقة المعاملة السيكلوجية
			5 لدى المدرب خبرة في ترتيب أمور اللاعبين
			6 يقوم المدرب بوضع طرق خاصة بالحصص النفسية
			7 يقوم المدرب بالكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل لاعب
			8 يقوم المدرب بإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية
			9 يستطيع المدرب التحكم في متغيراته والتنسيق بين الجانب النفسي والبدني
			10 المدرب له طرق ومنهجيات متبعة لحل المشاكل والضغوطات النفسية
			11 شخصية المدرب لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين
			12 يبحث المدرب على التدابير والحلول الضرورية وخلق جو المنافسة لدى اللاعبين
			13 يعطي المدرب اهتماما كبيرا للإعداد النفسي
المحور الثاني خاص باللاعبين			
			1 هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة
			2 تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسات الرسمية
			3 المشاكل الخارجية تؤثر على نفسية اللاعب قبل المباراة
			4 عملية التواصل بين المدرب واللاعبين تعود بالإيجاب على الفريق
			5 تؤثر شخصية المدرب على نفسية اللاعب قبل المنافسات

			6	المكانة الأساسية بين اللاعبين تزيد من مستويات الضغط النفسي
			7	تلقي المساعدة والمساندة من طرف المدرب
			8	طريقة المعاملة لها دور في تخفيف الضغط النفسي
			9	شخصية اللاعب تلعب دور في الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسات
			10	يحاول اللاعب تحسين مستوى الأداء وذلك بالتركيز والتحصير النفسي
			11	الحضور الذهني والتركيز على المنافسات يخفف الضغط النفسي
			12	حب المنافسة والفوز في المباريات له دور في تخفيف الضغط النفسي
			13	الخطط التكتيكية المعقدة لها انعكاس سلبي على اللاعب من الجانب النفسي
			14	طريقة التواصل والكلام المحفز يخفف الضغط قبل المواجهات
			15	يساهم الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء
			16	يساعد الإعداد النفسي في إحراز نتائج جيدة
			17	هناك جلسات مع المدربين وطرح أسئلة من أجل إيجاد حلول
			18	المدرب يعطيك فرصة ويجدد الثقة من أجل تحسين المستوى

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

مستغانم في: 03 / 03 / 2025

المديرية: الامانة العامة

الرقم: ..... / أ ع / .....

# إتفاقية التبرص

السنة الجامعية: 2025-2024

معهد التربية البدنية والرياضة - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

مجالس: 00213 (ت) 45 42 11 36 - بريد إلكتروني: 27000@univ-mosta.dz

مجالس: 00213 (ت) 45 42 11 28 - بريد إلكتروني: 00213@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research  
University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم في: 03/03/2026

المديرية: الامانة العامة  
الرقم: ...../أع/.....

الى السيد(ة): نادي مولودية  
سعيدة لكرة القدم

الموضوع: طلب اجراء تريض

يشرفنا ان نتقدم الى سيادتكم المحترمة في اطار استكمال البرنامج التكويني الدراسي المقرر لطلبة السنة: ثالثة (ليسانس/ ماستر) المتعلق بالتريض الميداني بغرض تطبيق المعارف النظرية في الميدان العلمي والتطبيقي والذي يعتبر نتاج الحصول على شهادة (ليسانس / ماستر) للسنة الجامعية الحالية.

نحن الطالب(ة): كمال محمد

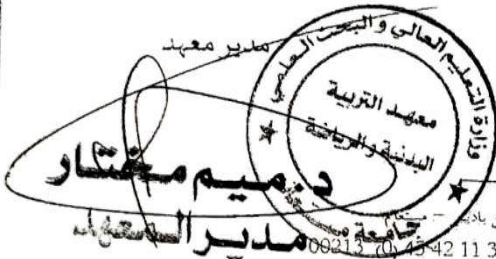
تاريخ و مكان الازدياد: 30/10/1995 سعيدة

في التخصص: تدريب نفسي

من اجل اجراء التريض الميداني على مستوى مؤسستكم، وذلك خلال الفترة الممتدة

من: ..... الى: .....

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير



مدير المعهد  
عنوان: ص ب 002 حوية مستغانم 27000 الجزائر ارقام 00213 (0) 45 42 11 36  
الفاكس: 00213 (0) 45 42 11 28 موقع الالكتروني: http://ieps@univ-mosta.dz

ممثل المؤسسة  
يكلف بالإدارة العامة  
فضيل محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Institut of Sports and Physical Education

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم في: 03/03/2019

المديرية: الامانة العامة

الرقم: ...../ع/.....

**\*\*\* اتفاقية التريص \*\*\***

بين معهد التربية البدنية والرياضية الممثلة من طرف السيد المدير: أ. د. ميم مختار

من جهة وبين:

المؤسسة: فادي مولودية سعيدة لخدمة العدم  
الممثلة من طرف السيدة: محند

من جهة اخرى.

تم الاتفاق على ما يلي:

المادة الأولى: تهدف هذه الاتفاقية الى تنظيم التريص ميداني لفائدة طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر التابعين للمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم للسنة الجامعية .....  
المادة الثانية: يهدف هذا التريص الى تجديدي المعارف النظرية والتطبيقية في الوسط.  
المادة الثالثة: على الطالب المتريص اظهار بطاقة الطالب عند دخول المؤسسة المستقبلة.  
المادة الرابعة: يخضع الطالب للنظام الداخلي للمؤسسة المستقبلة، وبناءا عليه تشعره بقوانينها الداخلية واجراءاتها.  
المادة الخامسة: في حالة مخالفة الطالب المتريص لمضمون المادة الرابعة من هذه الاتفاقية يحق للمؤسسة المستقبلة اتخاذ الاجراءات اللازمة طبقا للقانون، وتشعر ادارة المعهد التربية البدنية والرياضية بذلك.  
المادة السادسة: يرفق دفتر التريص الميداني بتقرير كامل ومفصل حول مضمون التريص الذي يقيم من طرف المؤطر بمعية مدير المؤسسة.  
المادة السابعة: تتم عملية تقييم المتريص من خلال ملئ استمارة التقييم المرفقة في هذا الدفتر في هذا الدفتر ثم يرسل هذا الدفتر بعد ختمه من طرف رئيس مؤسسة التريص الى معهد التربية البدنية والرياضية في ظرف مغلق في مدة 20 اقصاها يوم بعد نهاية التريص.  
المادة الثامنة: يخضع الطالب المتريص الى تقييم نهائي من طرف فريق التكوين التابع لمعهد التربية البدنية والرياضية.

مختار  
مدير المعهد  
مختار  
مدير المعهد

ممثل المؤسسة  
مكلف بالإدارة العامة  
فضيل شمس

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم  
عنوان: ص ب 002 تحوية مستغانم 27000 الجزائر الهاتف: 36 11 42 45 00213  
الفاكس: 28 11 42 45 (0) 00213 - موقع الالكتروني: <http://ieps@umiv-mosta.dz>

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

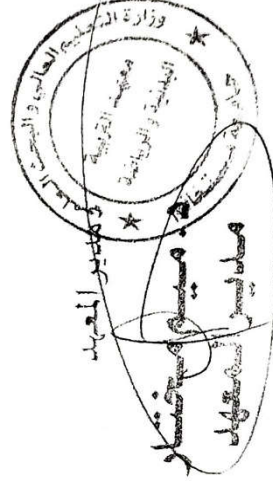
## شهادة التريـص

يشهد مسؤول (ة) التريـص الميداني السيد(ة) : كريمة  
بأن الطالب (ة) : كيسال محسنة المولود (ة) في : 06/01/1999 بـ سجدة  
المسجل (ة) بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم للحصول على شهادة : ماستر  
التخصص : تدريب نفسي رياضي  
قد اجري تريـص نهاية التكوين في بالمؤسسة : .....  
في الفترة الممتدة بين : ..... و.....

ممثل المؤسسة

ممثل المؤسسة

مكلف بالإدارة العامة  
فضيل عمـد



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
00213 (0) 45 42 11 36 - جازر عتائق 36  
http://www.univ-mosta.dz  
00213 (0) 45 42 11 38



نموذج التصريح الشرفي  
خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضى أسفله،

السيد(ة): كسال محمد

الصفة:  طالب (ة)،  أستاذ (ة) باحث (ة)،  باحث (ة)

المسجل(ة) بكلية عبد احميد ابن باديس قسم التربييا اهلل  
و المكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (التأهيل الجامعي، أطروحة ماستر 2)

عنوانها: « دور عملية التوافق بين المدرس والاحد في

التخفيف من الضغط النفسي قبل منا سبات كذا الفهم »  
والمرفقة بمنشور أو منشورات علمية والمعنون (ة)،

أصح بشرفي أني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية و معايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة  
الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

الاسم واللقب: كسال محمد

التاريخ: 2025/07/14

إمضاء المعنى بالأمر

- القرار رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.