

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس تدريب رياضي

تحت عنوان:

السمات النفسية المميزة للاعب كرة القدم صنف أواسط U19

بحث مسحي على فرق الشبانية للرابطة الجهوية سعيدة- ولاية معسكر أنموذجا-

تحت إشراف الأستاذ:

أ. غزال محجوب

من إعداد الطالبين:

بن سماط عبد الله

العلاقي محمد

السنة الجامعية : 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى من غرسوا في قلبي حب العلم و العمل
إلى من سهروا الليالي لأجلي و كانوا السند و العون في كل
المراحل

إلى والدي العزيز ووالدتي الغالية لكما اهدي هذا العمل
التواضع عربون للمحبة

إلى إخوتي وأصدقائي الأحباء

إلى كل الأساتذة الكرام الذين لم ييخلوا علي بعلمهم
و توجيهاتهم

بن سباط

الإهداء

إلى والدي العزيزين تقديرا و عرفانا لما قدماه لي من دعم
متواصل

إلى زملائي و أصدقائي . شركاء الرحلة الأكاديمية
إلى كل أساتذتي الكرام لم كل تقدير و الاحترام
إلى كل من ساندني خلال مسيرتي العلمية
اهدي هادا العمل المتواضع . راجيا أن أكون قد وفقت في
انجاز

العلاقي

التشكرات

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: لا يشكر الله من لا يشكر الناس.

أتقدم بخالص عبارات الشكر و التقدير لكل من ساهم في نجاح هذا العمل
ولكل من كان سند خلال العمل الدراسي

و أخص بالشكر أستاذي المشرف الأستاذ غزال على توجيهاته القيمة
وصبره و دعمه المتواصل الذي كان له الأثر الكبير في إتمام هذا البحث

كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى كافة أساتذة و عمال معهد تربية البدنية
والرياضية على ما قدموه لنا

وكل الامتنان و التقدير لعائلي الكريمة على دعمهم الدائم و تحفيزهم المستمر.

ملخص البحث :

باللغة العربية :

هدفت دراستنا إلى التعرف على أهم السمات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم أقدام صنف أواسط ، وقد تكونت عينة دراستنا على (12) لاعب كدراسة استطلاعية (76) لاعب كدراسة أساسية ، تم اختيار رابطة الجهوية لولاية سعيدة _ ولاية معسكر نموذجاً- للدراسة , بحيث وقع اختيارنا على بعض فرق تابعة لولاية معسكر .

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمعالجة مشكلة الدراسة ، حيث قمنا با توظيف مقياس اختبار لسمات النفسية من تصميم بل bull و البنس Albins شامبروك Shambrook , والذي قام با ترجمته محمد حسن العلاوي.

بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن لاعبي كرة القدم أواسط يتميزون بمجموعة من السمات النفسية التالية (الثقة بالنفس , القدرة على التصور , القدرة على الاسترخاء , القدرة على مواجهة القلق, القدرة على تركيز الانتباه , دافعية الانجاز) ، وعلى حسب ما أظهرته النتائج , كان تفوق اللاعبين في جل الأبعاد بدرجة جيدة مقارنة ببعده القدرة على مواجهة القلق بنسبة 68 بالمائة أي فوق المتوسط.

الكلمات المفتاحية : السمات النفسية – – صنف أواسط – كرة القدم - الرابطة الجهوية .

Research Summary

Our study aimed to identify the most important psychological traits of senior middle class football players, and our study sample consisted of (12) players as an exploratory study (76) players as a baseline study, the regional league of the province of Saida - the province of Camp as a model - was chosen for the study, so that we chose some teams belonging to the province of Camp, where we chose some teams belonging to the province of Camp .

In our study, we relied on the descriptive survey method to address the issue of the study, where we employed a scale of psychometric traits designed by Bull, Albinson and Shambrook and translated by Muhammad Hassan Al-Alawi .

After statistical processing, we found that middle football players are characterized by a set of the following psychological traits (self-confidence, visualization ability, relaxation ability, ability to cope with anxiety, ability to focus attention, achievement motivation), and according to the results, the players excelled in all dimensions with a good score except for the ability to cope with anxiety (68%), which is above average.

Keywords: Psychological traits - - middle class - soccer - regional association.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
31	توزيع العبارات الإيجابية و السلبية لأبعاد المقياس	01
32	درجات العبارات الموجبة و السالبة	02
32	الأسس العلمية للمقياس	03
35	نتائج البعد الأول القدرة على التصور العقلي	04
36	نتائج البعد الثاني القدرة على تركيز الانتباه	05
37	نتائج البعد الثالث الثقة بالنفس	06
38	نتائج البعد الأول القدرة على الاسترخاء	07
39	نتائج البعد الخامس القدرة على مواجهة القلق	08
40	نتائج البعد السادس دافعية الإنجاز الرياضي	09

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
35	بعد القدرة على التصور العقلي	01
36	بعد القدرة على تركيز الانتباه	02
37	بعد الثقة بالنفس	03
38	بعد القدرة على الاسترخاء	04
39	بعد القدرة على مواجهة القلق	05
40	بعد دافعية الإنجاز الرياضي	06

المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص البحث
هـ	قائمة الأشكال والجداول
	التعريف بالبحث
01	1. مقدمة
02	2. المشكلة
02	3. الفرضيات
03	4. أهداف البحث
03	5. مصطلحات البحث
04	6. الدراسات السابقة والمماثلة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: السمات النفسية	
11	تمهيد
11	1.1 أهمية العامل النفسي في الأداء الرياضي.
13	1.1.1 الأسس النفسية للأعداد البدني في كرة القدم.
13	2.1.1 الأسس النفسية للإعداد التكتيكي في كرة القدم.
15	2.1 أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية.
17	1.2.1 المهارات النفسية.
17	1.1.2.1 القدرة على التصور العقلي.
17	2.1.2.1 القدرة على الاسترخاء.
17	3.1.2.1 القدرة على تركيز الانتباه.
17	4.1.2.1 الثقة بالنفس.
	~ و ~

17	5.1.2.1 دافعية الانجاز الرياضي.
20	2.2.1 واجبات التحضير النفسي للاعبين لكرة القدم.
20	خاتمة

الفصل الثاني: مهارات كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية اقل من 19 سنة

22	تمهيد
22	1.2 الإعداد المهاري .
22	2.2 مفهوم المهارات التقنية الأساسية
22	3.2 أقسام المهارات الأساسية.
23	1.3.2 المهارات الأساسية بدون كرة.
23	2.3.2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة.
24	4.2 الخصائص البدنية للاعبين لكرة القدم .
24	5.2 خصائص المرحلة العمرية اقل من 19 سنة.
24	1.5.2 مفهوم المراهقة.
25	2.5.2 نظريات المراهقة .
26	3.5.2 المراهقة المتأخرة .
26	4.5.2 الخصائص النفسية للمرحلة العمرية U19
27	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

30	تمهيد
30	1.1. منهج البحث
30	2.1. مجتمع وعينة البحث
30	3.1. متغيرات البحث
31	4.1. مجالات البحث
31	5.1. أدوات البحث

32	6.1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
33	7.1. الطرق الإحصائية
33	8.1. صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

35	1.2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج .
35	1.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد القدرة على التصور العقلي
36	2.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد القدرة على تركيز الانتباه
37	3.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد الثقة بالنفس
38	4.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد القدرة على الاسترخاء
39	5.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد مواجهة القلق
40	6.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد دافعية الانجاز الرياضي
41	2.2. الاستنتاجات
41	3.2. مقابلة الفرضيات بالنتائج
42	4.2. الخلاصة
43	5.2. التوصيات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

التعرف باليد

1. مقدمة :

إن ما يشهده العصر الحديث من تقدم علمي سريع وفي جميع مجالات الحياة و قد امتد هذا التقدم إلى المجال الرياضي، كما إن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة و معتمدة على علوم عدة مترابطة و مرتبطة بالمجال الرياضي و من بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات و دور فعال و مؤثر في تطوير الألعاب الرياضية و بمختلف أنواعها، و منها لعبة كرة القدم و التي تعد احد أهم الألعاب الرياضية في العالم الأمر الذي دعا الباحثين و المختصين في هذه اللعبة من القيام بالأبحاث و الدراسات، من اجل الارتقاء بمستوى اللعبة و بكافة فئات لاعبيها العمرية و منهم براعم هذه اللعبة، كونهم يشكلون القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم، و إيماننا بالدور الفعال و المؤثر الذي يمكن أن يؤديه الجانب النفسي استحوذ موضوع الشخصية على اهتمام معظم علماء النفس، و قد أسفر هذا الاهتمام عن تعدد وجهات النظر حول موضوع الشخصية، و هذا التنوع نتج عن تنوع الأطر النظرية التي تم الاعتماد عليها و على نوع الدراسات التي تم إجراؤها لذلك ليس هناك تعريف صحيح للنفسية و آخر خطأ، فالنفسية معان كثيرة تختلف باختلاف الهدف من التعامل معها و من الخلفية العلمية التي تم الاعتماد عليها، و دورها الرئيسي و موقعها البارز في علم النفس و فهم سلوك لاعب كرة القدم نتيجة ما يتعرض له لاعب كرة القدم من مواقف و مشاكل متكررة و حل الصعوبات و القيام بعشرات الحركات التي تتطلب الإتقان الكامل و الثقة بالنفس، و من هنا تكسب هذه الدراسة أهميتها حيث التعرف على السمات المميزة لبراعم كرة القدم و بالتالي حث المشرفين و المدربين على تنمية السمات التي من الواجب توفرها عند لاعبي كرة القدم من خلال عملية التوجيه و الإرشاد النفسي.

و باعتبار موضوع السمات النفسي من احدث المواضيع التي يبحث فيها المختصون، و من احدث التخصصات التي استشارت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس حيث انكب العديد على تحديد السمات الأساسية للنفسية في مختلف المجالات، و أيضا نظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في الأوساط كافة و في مختلف البلدان المتقدمة. و من هنا فقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين و هي كالتالي:

الباب الأول ويشمل الدراسة النظرية ، وبه فصلين ، الفصل الأول جاء بعنوان السمات النفسية ،الفصل الثاني جاء بعنوان مهارات كرة القدم و خصائص المرحلة العمرية 19 سنة، أما الباب الثاني فيشمل الدراسة الميدانية وبه كذلك فصلين ، الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والثاني عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة، و في الأخير خاتمة و أهم الاقتراحات و التوصيات.

2. المشكلة :

إن الأنشطة الرياضية متعددة و متنوعة و لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة مكونات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الحظوية أو بالنسبة لما يتميز به من سمات نفسية.

كما تعتبر السمات النفسية البيئة الداخلية للإنسان و كما يرى كاتل فهي تعكس مجموعة ردود الأفعال و الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد و معالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال. و إضافة إلى ذلك يعتبر الإنسان الكائن الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما.

كما يعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته و توكيدها، حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه و فيما يحققه من أهداف و فيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل، و مستويات أعظم لوجوده الإنساني. و كما يرى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إن الوصول إلى المستويات العالية يتأسس على دافعية الإنجاز الرياضي التي يرتبط مفهوم التنافس و الرغبة في النجاح و التفوق و التحدي، لذا وجب على الأخصائيين تنميتها و البحث عن المتغيرات النفسية و الشخصية المرتبط بها.

و باعتبار موضوع السمات النفسية من أحدث المواضيع التي يبحث فيها المختصون، و من أحدث التخصصات التي استأثرت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس حيث انكب العديد على تحديد السمات الأساسية للشخصية في مختلف المجالات، و أيضا نظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في الأوساط كافة و في مختلف البلدان المتقدمة منها و النامية أقدمنا على إنجاز هذا البحث و هذا كله بهدف الارتقاء بمستوى الأداء عند الفرق و الاستغلال الأمثل لكل لاعب في مركزه لأن الاستزادة بتحديد السمات النفسية يجعل الاختيار للمركز متكاملا. وعليه نطرح التساؤل التالي:

ما هي أهم السمات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم صنف U 19 لأندية الجهوي التابعة لمعسكر ؟

3. الفرضيات:

- لاعبي كرة القدم U19 لأندية الجهوي التابعة لمعسكر يمتلكون أسس للتفوق العقلي في المجال الرياضي.

- لاعبي كرة القدم ينف U19 لأندية الجهوي التابعة لمعسكر لديهم تحكم نفسي و دافعية إنجاز عالية

4 . الأهداف :

- معرفة أسس التفوق العقلي عند لاعبي كرة القدم أواسط.
- معرفة طبيعة التحكم النفسي عند لاعبي كرة القدم أواسط ودافعية إنجازهم.

5 مصطلحات البحث:

1.5 السمات النفسية:

أ. السمة: استعداد شخص له الثبات النسبي و يحدد ملامح الاستجابات النمطية، بحيث تجعلنا نفرق على أساسها بين لاعب و آخر على مستوى الفعل او السلوك الظاهري.

ب. السمة النفسية: استعداد نفسي ثابت نسبيا للاستجابة للبيئة بطرق سبق تحديدها بمعنى استعداد مسبق للاستجابة في المواقف التنافسية. (بومسجد، 2007، ص 27)

ت. التعرف الإجرائي:

يرى الباحث أن سمات النفسية هي الصفات التي تعكس سلوكيات الفرد (العدوانية، العصبية، السيطرة، ضبط النفس).

2.5 الفئة العمرية صنف U19:

أ. اصطلاحا: هي الفئة رياضية تضم اللاعبين الذين لم يبلغوا 19 عاما عند انطلاق الموسم الرياضي .تسمى أيضا فريق الشباب , وتشمل عادة من هم بين 17 و 19 سنة ,تعد هذه المرحلة حاسمة لنقل اللاعبين الهوان إلى الاحتراف ,حيث تركز على تطوير الجوانب الفنية و البدنية و النفسية استعدادا للمشاركة مع فرق الكبار (الشادلي . احمد .2010.ص28).

ب. إجرائيا: تشير إلى اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة و المسجلون ضمن فرق الأواسط . الذين لم يتجاوزوا سن 19 عند بداية الموسم الرياضي.

3.5 المراهقة:

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة العمرية التي تشمل الأفراد الذين أعمارهم بين 12 و 18 وتمثل فترة انتقالية بين الطفولة و الرشد و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية و اجتماعية.

4.5 كرة القدم :

التعريف الإجرائي :

هي لعبة مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على 11 لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية .

6. الدراسات السابقة والمشاهدة :

1.6 عرض الدراسات السابقة والمشاهدة:

1.1.6 الدراسة الأولى : منال محمد طه كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة الأردن.

عنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة الطائرة"

أهداف الدراسة:

- التعرف إلى أهم المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة الطائرة.
- التعرف على أهم السمات للاعبات كرة الطائرة تبعاً لمتغيرات الدراسة سنوات (الخبرة و مركز اللعب.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة : في الأردن mahoney تكونت من 45 لاعبة من لاعبات كرة الطائرة.

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس ماهوني النفسية للرياضيين حيث اشتمل المقياس على 43 فقرة ضمن

ستة أبعاد هي الدافعية 8 فقرات . الثقة 8 فقرات . ضبط القلق 7 فقرات الاستعداد النفسي 6 فقرات

. ظهور الفريق 7 فقرات . تركيز الانتباه 7 فقرات.

أهم النتائج : مستوى المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة الطائرة جاء بدرجة مرتفعة في متوسط الحسابي

3.54% وبنسبة مؤوية قدرت بـ 70.38.

كما أشارت الفروق دالة إحصائياً للمهارات النفسية المميزة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح فئة اقل من 05

سنوات في بعدي ظهور الفريق و ضبط القلق وتبعاً لمتغير مركز اللعب ولصالح مركز الهجوم في أبعاد الدراسة

كل من الدافعية و الثقة و ظهور الفريق .

2.1.6 الدراسة الثانية : من إعداد طالبان براهيمى عبد الوالي و حمدادو هشام .

قياس المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة السلة أشبال 14 و 15 سنة

أهداف الدراسة: التعرف على المهارات النفسية للاعبى كرة السلة أشبال.

المنهج المستخدم : استخدم الطالبان المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي لمعالجة المشكلة .
العينة: شملت 9 لاعبين كا دراسة استطلاعية و 75 لاعب كدراسة أساسية تم اختيارها بشكل مقصود أشبال كرة السلة لولايي معسكر و مستغانم .

أدوات الدراسة : تم توظيف مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من بيل واليسون شامبروك قام بترجمته محمد حسن العلاوي حيث يقيس بعض الجوانب النفسية والمكون من القدرة على تصور العقلي . القدرة على تركيز الانتباه . الثقة بالنفس . :6 أبعاد القدرة على الاسترخاء . القدرة على مواجهة القلق . بعد دافعية الانجاز الرياضي المقياس يتكون من 24 سؤال كل بعد يحتوي على 4 أسئلة.

أهم النتائج :

- توصلت الدراسة أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمجموعة من المهارات النفسية تمثلت في القدرة على التصور العقلي . بعد تركيز الانتباه . بعد الثقة بالنفس . بعد الاسترخاء . بعد مواجهة القلق . بعد دافعية الانجاز .
- يتميز اللاعبون بتقييم عالي كل من الأبعاد الخمسة ما عادا بعد القدرة على الاسترخاء حسب ما أظهرته النتائج .
- أظهرت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جل الأبعاد المهارات النفسية حسب مراكزهم في اللعب .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب .

3.1.6 الدراسة الثالثة : من إعداد الطالب غراب هواري جامعة عبد حميد بن باديس سنة 2021

طبيعة السمات النفسية و علاقتها بالطاقة النفسية للاعب كرة القدم
أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أشبال ومدى تأثيرها على مستوى الطاقة النفسية.

المنهج المستخدم : استعان الطالب في المعالجة الإحصائية على المنهج الوصفي .
العينة : تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم فئة 13 و 14 سنة لولاية تموشنت على مستوى جمعية الجوهرة بلغت العينة 24 لاعب غير مقسمة .

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياسين مكونين من ست إبعاد هما: الثقة بالنفس . تركيز الانتباه . التصور العقلي . الاسترخاء . المهارات النفسية ، الدافعية .. مواجهة القلق ، السيطرة على الذات . الوعي الذاتي .

تركيز الطاقة العقلية . المحادثة :الطاقة النفسية ، الايجابية للذات . الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل . مستوى الطموح.

أهم النتائج : أسفرت الدراسة على ما يلي: هناك علاقة ترابطية بين مهارات النفسية لكن على مستوى العينة التي وقعت عليها التجربة توصلنا إلى أن هناك ترابط بدرجة اقل و. هذا ما يدل على إهمال الجانب النفسي وعدم تطويره لهذه الفئة.

4.1.6 الدراسة الرابعة : من إعداد الطالب مدوني محمد سنة 2014 مذكرة شهادة الماستر في تخصص تخصص تدريب – مستغانم . المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة تحت 19 **أهداف الدراسة :**

- معرفة المهارات النفسية المحددة لتفوق الرياضي في كرة القدم من وجهة نظر المدربين.
- الكشف عن طبيعة الفروق مستوى المهارات النفسية الموجودة بين المتفوقين و الغير المتفوقين.
- معرفة المهارات النفسية المتعلقة بتحقيق التفوق في أداء المهاري و البدني عند لاعبين.

المنهج المستخدم : استخدام المنهج الوصفي في البحث .

عينة البحث : لاعبي فئة 19 سنة لفرق القسم الوطني الثاني المحترف متمثلة في 54 لاعبا ثم اختيارها بصورة قصدية.

أدوات البحث : توزيع استمارات على المدربين، وتوظيف مقياس المهارات النفسية على لاعبين .

أهم الاستنتاجات :

- تفوق اللاعبين في المهارات النفسية خاصة في دافعية الانجاز الرياضي بنسبة 80 بالمئة و مهارة القدرة على التصور بنسبة 70 بالمئة .
- أما بنسبة لمهارة الثقة بالنفس و تركيز الانتباه كانت فوق المتوسط عند لاعبين المتفوقين كانت بنسبة 65 بالمئة أما عند لاعبين الغير المتفوقين كانت بنسبة 61 بالمئة .

5.1.6 الدراسة الخامسة: من إعداد الطالبة عرفي هجيرة سنة 2017 مذكرة شهادة الماستر في علم حركة – مستغانم

دراسة مقارنة الأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة و الجنس لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي.

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة لدى التلاميذ الممارسين درس تربية التربية البدنية و الرياضية و الممارسين النشاطات اللاصفية نشاط كرة اليد . كرة الطائرة و باختلاف عامل الجنس دور و إناث.

المنهج المستخدم : استعانة بالمنهج الوصفي في الدراسة.

عينة البحث : تمثلت العينة في 40 تلميذ و تلميذة في الصف الدراسي و 30 تلميذ و تلميذة يمارسون نشاطات اللاصفية طور الثانوي لولاية معسكر .

أدوات البحث : كأداة لجمع المعلومات اعتماد على مقياس محمد حسن العلاوي للمهارات النفسية .
أهم الاستنتاجات :

- الاعتماد في الدراسة على عاملين مهمين أثناء مقارنة المهارات النفسية و هما تحديد المقارنة تبعا لعامل نوع النشاط الممارس بين التلاميذ يمارسون نشاطات صفية و اللاصفية.
- وجود فروق حسب نوع النشاط الممارس.
- وجود فروق حسب متغير الجنس ذكور و إناث.

2.6 التعليق على الدراسات السابقة :

عند تحليل الدراسات السابقة المتعلقة بالسمات النفسية تبين وجود عدد من النقاط المشتركة مع دراستنا الحالية حيث:

المنهج : اعتمدت كل الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي وذلك لتناسبه مع طبيعة المواضيع النفسية .

العينة : اختيار العينة كان بأسلوب قصدي حيث وقع اختيار على فئات معينة من لاعبين الدين توفر فيهم شروط الملائمة لدراسة .

أداة القياس : وقد استعانت معظم الدراسات على استخدام مقياس السمات النفسية للمصمم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook . نظرا لشموليته ودقته في قياس المتغيرات النفسية المختلفة، ماعدا الدراسة الأولى استخدمت مقياس ماهوني للسمات النفسية للرياضيين .

النتائج : ومن حيث النتائج فقد أظهرت الدراسات السابقة على الدور المحوري الذي يلعبه الجانب النفسي في تعزيز الأداء الرياضي.

3.6 نقد الدراسات :

نلاحظ أن معظم الدراسات ركزت على فئة الأشبال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 17 سنة حيث تم تحليل السمات النفسية لهذه الفئة مختلفة . غير أن هذه الدراسات رغم أهميتها لم تتناول بشكل كافي فئة الأواسط U19 وهي مرحلة عمرية حرجة و مهمة في مسار الرياضي للاعب . حيث تزداد فيها التحديات النفسية نتيجة الانتقال التدريجي نحو المستوى العالي . كما أن دراستنا استفادت من بعض أدوات القياس التي استخدمت لكنها وضفتها في سياق جديد مما يمنح نتائج ذات دلالة علمية هذا ما يعزز من قيمة دراستنا في تطوير الجانب النفسي للتكوين الرياضي.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول السمات النفسية

تمهيد :

يعد علم نفس السمات النفسية من العلوم التي تستخدم في معرفة تأثير العوامل الإنسانية في مستويات الأداء نوعا و كما، و تعد السمات النفسية الإنسانية في غاية التعقيد، حيث لم يتفق العلماء على تعريف موحد لها حتى الآن، و سوف نتناول في هذا الفصل السمات النفسية في كرة القدم.

1-1 أهمية العامل النفسي في الأداء الرياضي:

المعروف ان اللاعبين الرياضيين على أعلى مستوى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم في المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية.

ان لاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف او يمررها لزميله او يحاور بها، فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط و لانه يصدر بعد عملية تفكير قرر على إثرها هذا النوع من الأداء و هذا للتفكير سبقه انتباه و إحساس و إدراك لطبيعة الموقف و سبقه أيضا تذكر للخبرات السابقة المرتبطة بهما. كما أن الأداء الحركي الرياضي هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية و الحماس و الإصرار في معالجة الموقف او الخوف و القلق و غير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدأ أثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الحركي الصادر من اللاعب.

فإذا اقتصر إجراءات الاعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية و الخططية و البدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني و جزء من تنظيمه المعرفي و تجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت التنظيم الانفعالي للاعب كاملا بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر الام خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية لشخصية الرياضي (البدني، العقلي، الانفعالي). (شايشي ، 2016/2015، ص 53).

أن الإعداد النفسي للرياضي احتل مكانة هامة في إعدادة إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملًا لتحقيق النتائج المرجوة حسب استعداداته و أقصى قدراته الشخصية و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي حسب هذا المؤلف في مجموعة الإجراءات العلمية المحددة سابقا تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة و استعدادات الرياضي و بروفيله النفسي من جهة أخرى و ذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهاراته العقلية و سماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن من الانجاز الرياضي.

و قد أشار العددي من الباحثين في عل التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي الى أن نجاح أو فضل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات و مهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين القدرات و المهارات الحركية و البدنية (كالمهارات الحركية، القدرات الخطئية، و الصفات البدنية) و ما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي و غيرها من المهارات النفسية). كما لاحظ علاوي، أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية و في المنافسة التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة. علما أن مستوياتهم المهارية و البدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة، و لكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب التي تحتاج الى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية.

و لما كانت الذات كلا متحدا متكاملا بين النزوعات النفسية و الجسمية و الاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك. و ترتبط العوامل الجسمية ارتباطا وثيقا بالتكوين النفس التي تؤثر فيه و تتأثر به.(شايشي ، ص 54).

و قد عدد مفتي، أهمية الإعداد النفسي الرياضي في النقاط التالية:

- الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعزز الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه. الإعداد النفسي المبني على الأسس و المبادئ العلمية يساهم بطريقة مباشرة في أي يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي.
- الإعداد النفسي يقلل اللاعب من التأثير السلبي بالمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها.
- الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، كما يقلل كذلك من احتمالات هبوط مستوى الأداء.
- الإعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني و المهاري و الخططي، بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط و التنفيذ.
- لما كان تقويم الرياضي شاملا للنواحي البدنية و المعرفية و الانفعالية، فان دراسة الشخصية الرياضية تساعد القائمين على الاعداد الرياضي في تقويمهم للرياضي في ضوء ما تفسر عنه المعايير البدنية و الحركية و المعرفية و الانفعالية في كل مستوى رياضي. (شايشي ، ص 54).

1-1-1 الأسس النفسية للإعداد البدني في كرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم عملية تربية موجهة لتحسين و تطوير الصفات البدنية للاعبين و الوصول بقدراتهم إلى أحسن النتائج المرجوة.

و يرتبط الإعداد البدني ارتباطا وثيقا بالعديد من الصفات و الخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات البدنية أثناء التدريب او المباريات.

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية كما يطلق عليها علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفيتي و الكتلة الشرقية ' سابقا ' و تشمل في مفهومهم على صفات: كالقوة، السرعة، المرونة، التحمل و الرشاقة او مكونات اللياقة البدنية كما يطلق عليها علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية و تشمل على: (مفتي، 2008-2009، ص 192)

مقاومة المرض، القوة العضلية او الجلد العضلي، و التحليل التنفسي، القدرة العضلية، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن و الدقة و تعتبر في مفهومهم أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان.

و التحليل العلمي لهذه الصفات او مكونات اللياقة البدنية أثبت أن تنميتها يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات و الخصائص النفسية و كذلك بالمتغيرات الوظيفية للجهاز العصبي و الأجهزة الحسية و الجهاز التحليلي.

1-1-2 الأسس النفسية للاعداد التكنيكي في كرة القدم:

يعرف الإعداد التكنيكي في كرة القدم لأنه عملية " اكتساب و تطوير الخبرات الحركية الموجهة نحو تحسين مستوى الأداء أثناء الساعة التدريبية و المباريات،

و بهذا الشكل فغن الخبرات الحركي المكتسبة هي جوهر عملية الاعداد و هذه الخبرات لا تكتسب بطريقة عشوائية و غنما تخضع لقواعد و قوانين تنظمها و تعمل على اتقانها بشكل يسمح بأدائها بطريق اوتوماتيكية تؤدي الى الاقتصاد في الجهد.

و المهارات المكتسبة في كرة القدم عديدة و متنوعة تجمع بين البسيط و المعقد و تسمى في مجموعها (التكنيك) او الفنيات الخاصة بلعبة كرة القدم".

و يرتبط أداء الحركة أيضا في كرة القدم بعملية التذكر التي تعتمد على التدعيم و التعزيز من خلال عائد المعلومات السلكنة و الحسية التي تهدف الى تحسين الأداء.

كما يرتبط الأداء الحركي في كرة القدم بالصفات و الحالة النفسية و بتطبيق ذلك على مهارة التسديد في المرمى من الأوضاع الثابتة و المتحركة، فنجد ان الصفات مثل الثقة بالنفس، و حالات مثل الخوف و التردد و التوتر ترتبط بها و هذه الخبرة النسبية يمر بها معظم اللاعبين في اثناء المباريات.

و بهذا الشكل فإن آلية الحركة في كرة القدم تتم في ترابط و انسجام مع الصفات و العمليات و الحالات النفسية.

يعتبر الاعداد التكتيكي اكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية و خاصة التفكير و الإدراك في كرة القدم و نعرفه بأنه " فن الوصول الى الاهداف باستخدام القدرات البدنية و التكتيكية المتاحة" (مفتي، ص 193) و يحكم هذا النشاط الأهداف الموضوعية أمام الفريق و اللاعبين و المطلوب منهم أثناء المباراة و للوصول الى معرفة الأسس النفسية للإعداد التكتيكي في كرة القدم. فإنه يجب علينا امتلاك تصور عن الآلية السيكولوجية للمواقف في أثناء اللعب.

يعتمد النشاط التكتيكي في هذه المواقف على ما نسميه مدرسة " الجشطالت" بالاستبصار أو الإدراك ال كلي للموقف و التعلم بهذه الطريقة يتميز بما يلي:

- تنظيم الموقف تنظيمًا خاصًا، بحيث يسمح بإدراك العلاقات بين عناصره المختلفة.
 - متى وصل اللاعب الى الهدف، فإنه يمكن تكراره بعد ذلك بسهولة .
 - يمكن الاستفادة به في مواقف أخرى أثناء اللعب.
 - يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية و نضجه و خبراته السابقة.
- هذا النوع من التعلم تسبق في البداية بعض أنواع السلوك التي تتميز بالمحاولة و الخطأ.
- و المواقف في مباريات كرة القدم لتستدعي هذا النوع من العمل العقلي (الاستبصار) و لكنها ترتبط في نفس الوقت بصفات إدارية مختلفة مثل الهادفية و القدرة على الحسم و الضبط الذاتي و المثابرة، و كلما زاد مستوى الذكاء عند اللاعبين، كانت القدرة على تحقيق الأهداف أسرع في الوقت و أكثر اقتصادا في الجهد و لكن هذه الصفات النفسية و العمليات العقلية العليا المصاحبة لها غدت لم يخدمها مستوى مرتفع من اللياقة البدنية و المهارة فإنها تكاد تكون عديمة القيمة و هنا تتضح العلاقة الوثيقة بين الاعداد التكتيكي و البدني.
- و التفكير الميداني للاعبين يعتبر مؤشرا موضوعيا لمستوى الاعداد التكتيكي للفرق او اللاعبين و يحدد (بوشكين) عن (راديو نوف) مكونات التفكير الميداني الخلاق في كرة القدم بما يلي:

أ. القدرة على التركيب: تعني قدرة اللاعب على احتواء كل العناصر الداخلة في مواقف اللعب.

ب. ديناميكية التنبؤ: وهي تعني قدرة اللاعب على تنبؤ بالمواقف قبل حدوثها، و اتخاذ القرار التكتيكي بأسرع وقت ممكن و نضيف لها شرطا آخر هو الدقة في التنفيذ و نعني بها الوصول الى الهدف المخطط له سواء كان ذلك من المواقف الثابتة او المتحركة. (مفتي، ص 194)

و قد يمتلك اللاعب تكتيكا جيدا، و لكنه في حالة عدم تمكنه من القيام بالحركة المناسبة طبقا لمعطيات الموقف فإنه لا يعتبر قد أدى المهارة بكل جيد فعلى اللاعب ان يكون دائما على اتصال بالمشير القادما اليه من الخارج، و القدرة على تفسيرها.

مما سبق يتبين ان تدخل نظام الإدراك المعرفي له أهمية كبيرة في تفسير هذه المعلومات. و اتخاذ القرار المناسب لكيفية أداء المهارة و ليست لكل المهارات في حاجة الى هذا الميكانيزم فهناك مهارات مفتوحة و مهارات مغلقة و كرة القدم تقع في جميع المهارات المفتوحة.

ان متطلبات التفوق و طرق التدريب المستخدمة في كل المهارات المغلقة و المفتوحة مختلفة، ففي المهارات المغلقة من أجل أن يصبح اللاعب بارعا في إحداها، عليه الاهتمام بالبناء الوظيفي الجيد مثل القوة و الجلد و الرشاقة.. الخ، ثم اكتساب ارتباطات عضلية صحيحة بيوميكانيكا و العمل على اتقانها و تثبيتها في الجهاز العصبي.

أما لكي يصبح اللاعب ماهرا في كرة القدم فإن عليه أن يكون قادرا على التعامل مع الكثير من المتغيرات المختلفة و يمكنه ان يعو عن النقص في أسلوبه و استعداداته البدنية بالتحكم الكامل في قدراته الإدراكية و حسن الترف في المواقف المختلفة، و كان ذلك وراء سر قدرة اللاعب الإنجليزي الاستمرار في اللعب بدوري الدرجة الأولى في إنجلترا حتى سن الخمسين.

إذا كان يستخدم استعداداته الذهني في تفسير المشير المحيطة به بشكل يقلل من الحاجة لبذل جهد بدني ضائع لا لزوم له و هكذا نرى ان الأداء التكتيكي في كرة القدم يعتمد على أسس سيكولوجية تلعب دورا هاما في الاعداد التكتيكي للاعبين. (مفتي ، ص 195)

1-2 أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية:

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك و حس اللاعب لمهارة و التحدي الذي يواجهه و تظهر هذه الطاقة عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته و التفوق عليها و إن لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل و بعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة و قد توصل الكثير الباحثين و منهم ان الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعا بالرياضة و لديهم خبرات الفعالية موجبة من

الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات و من ثم على المسؤولين و المدربين و جميع العاملين في القل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية و كيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدرة و تحدي من اللاعبين الآخرين.(بلعيد ، 2022/2021، ص 35)

ان يفهم الأفضل للطاقة النفسية و العوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية و ان أهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي و المعنوي للاب فضلا عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بالشعور لفترة طويلة ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة أكثر استمتاعا بالمنافسة و التدريب فضلا عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبة ثم ان الطاقة النفسية هي افضل تعبئة أو تهيئة نفسية تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة و لا سيما النتائج عن الانفعالات السلبية مثل الخوف و القلق و الملل و تعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك اللاعب للمهارات و التحديات التي تواجهه و ان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة التحكم في أفكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلا عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لأنها ستؤثر بصورة او بالأخرى على مستوى الأداء سواء الإيجابي او السلبي.

و يؤكد معظم المختصين في العلوم النفسية الرياضية على انه من الطبيعي أثناء الأداء العالي ان يكون لدى للاعب مقدرة بدنية و ذهنية عالي يطلق عليها (منطقة الطاقة النفسية المثلى) او حال الطاقة النفسية فالأداء العالي للاعب و هو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي و البدني من اجل الوصول الى الاستمتاع باللعب و التميز.

و هناك أربعة جوانب رئيسة تسهم في اعداد اللاعب للوصول الى المستوى العالي: هو الجانب البدني، الجانب الخططي، الجانب المهاري، الجانب النفسي.

فالرياضي الجيد لا يمكن وصوله الى حالة الطاقة النفسية و لا يمكنه الوصول الى منصات التتويج في حالة تجاهله لأحد هذه الجوانب.

ان أهمية الطاقة النفسية تمكن في ان الوصول لإنجاز الأداء القسيمي اهم الأهداف للاعب و مدرب على حد سواء و لا يتحقق ذلك الا عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذه النتيجة لأنها تهدف الى دفع اللاعب لبذل أقصى قدراته و ذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق افضل أداء. (محمد حسن علاوي، 1999).

1-2-1 المهارات النفسية :

1-1-2-1 القدرة على التصور:

التصور هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تصورت الخبرات سابقة او تصورات جديدة ام تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي لأداء.

و يأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي و العقلي و يعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا و هو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا و يستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي ام غير الرياضي سواء أكان بصورة مقصودة ام غير مقصودة مثال ذلك انه غايا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة او المهارة عند ظهورها بشكل افضل. (حامدي، 2021/2020، ص 17)

1-2-2-1 القدرة على الاسترخاء :

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر و مساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة افضل. (حامدي، ص 20)

1-2-3-1 القدرة على تركيز الانتباه:

كلما استطاع استحضار التفاصيل كان التصور افضل مثال على ذلك لاعب كرة القدم يجب ان يضع في الاعتبار الإضاءة، درجة الحرارة، التهوية الجمهور.. الخ (حامدي، ص 19)

1-2-4-1 الثقة بالنفس:

هي سمة من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين و الاعتماد على نفسه و عدم التواني بالبداية بممارسة أعماله دون خوف او تردد او خجل من امام الآخرين. (دخية، 2020/2019، ص 26)

1-2-5-1 دافعية الإنجاز:

و هي حالة داخلية ترتبط بمشاعر الفرد و توجه نشاطه نحو التخطيط للعمل و تنفيذ هذا التخطيط بم يحقق مستوى من التفوق يؤمن به و يعتقد به. (دريسي، 2021/2020، ص 53).

6.1.2.1 مفهوم قلق المنافسة الرياضية:

القلق أحد الانفعالات الهامة و ينظر اليه على أساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، و هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد او سلبيا فيعيق الأداء. كما يعرف مارتن و زملائه، القلق كحالة انفعالية سلبية تصطحبها و توتر بالإضافة الى نشاط جسمي مرتفع. يقسم الباحثون مسار القلق الى اربع مراحل :

المرحلة الاولى: الحالة التي يود فيها الرياضي تستوجب متطلبات و التي يمكن اختلاف النظر اليها من طرف الرياضي فاموس.

المرحلة الثانية: إدراك المؤثرات البيئية، تقدير التباين بين متطلبات الحالة و القدرات الذاتية قد يؤدي الى الإحساس بالتهديد.

المرحلة الثالثة: الاستجابة البدنية و النفسية لإدراك الحالة. فإذا كان إدراك عدم وجود توازن بين متطلبات الحالة و القدرة على الإجابة يمثل تهديدا، يؤدي هذا الى ارتفاع القلق الذي يسبب التوتر (حالة القلق المعرفي)، و ارتفاع النشاط الفسيولوجي (حالة القلق الجسمي) أو كليهما.

المرحلة الرابعة: السلوك تحت تأثير القلق، هناك حالات فيها القلق نافعا للحالة، و أخرى يكون فيها التأثير كارثيا.

1.6.1.2.1 القلق كسمة و القلق كحالة:

شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة و كسمة، و قد توصل (كاتل) من خلال دراسته العملية التي قام بها إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة و قلق الحالة. و دعم (سبيل برجز) 1966 هذا المفهوم و قدم نظرية القلق كحالة و كسمة.

و يعرف قلق الحالة بأنه " حالة انفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف و التوتر، و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت الى آخر " في حين يعرف قلق السمة بأنه " استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة مهددة له، و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق ". و يمكن تشبيه العلاقة بين القلق السمة و قلق الحالة بالعلاقة بين الطاقة الكامنة و الطاقة الحركية، إذ يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع الى الاستعداد الكامن لحدوث الاستجابة المعينة إذا أثرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل الطاقة الحركية الى الاستجابة " رد الفعل " التي تحدث الآن و بمستوى معين من الشدة.

هذا من المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي بسمة القلق اغلب المواقف على انها مهددة لهم، و من المتوقع استجابتهم بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق (أسامة كامل راتب، ص 160) و هناك بعض الافتراضات التي اعتمدها (سبيل برجز) في بناء نظرية قلق الحالة و قلق السمة.

أ. ان حدوث مثير خارجي او داخلي يركه الفرد من خلال ميكانزمات الإدراك و التوصل الحسي على انه مهدد له يؤدي الى حدوث رد فعل في حالة القلق، و ان ارتفاع درجة حالة القلق يمثل خبرة غير سارة.

ب. ان زيادة درجة ادراك المثير بوصفه مهددا، و يؤدي الى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ت. إن الافراد يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون اغلب المواقف على انها مهددة هم، و يستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق، و ذلك على نحو أكثر من الافراد ذوي سمة القلق المنخفض، هذا و تدل البراهين على ان المواقف التي تتضمن فشلا كبيرا، او تهديدا نحو تقدير الذات تعد مصادر اشد تأثيرا في الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضررت جسميا.

ث. ان المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير و الحافز، و قد تظهر هذه المستويات المرتفعة في سلوك الفرد، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرة السابقة للفرد.

و في إطار مفهوم القلق كحالة و كسمة قام (سبيل برجز) و أعوانه 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة و قلق السمة لمحاولة التمييز بين القلق حالة و سمة. و قد استخدم هذه القائمة في العديد من الدراسات و البحوث في مجال علم النفس الرياضي و للقائمة صورة عربية قدمها " محمد حسن علاوي" بعد تقنيته على البيئة المصرية و بعض البيئات العربية. (علاوي، 1998، ص 38).

2.6.1.2.1 تأثير قلق المنافسة على الأداء:

لقد اهتم الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي، و أظهرت نتائج بحوثهم عن انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه. و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على

مختلف الرياضيين مرجعه طبيعة الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، و كذلك إدراك لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

أشار بروتن أن الدراسات التي أخذت بعين الاعتبار الارتباط بين حالة القلق الجسمي و المعرفي منا ناحية و الأداء من ناحية أخرى، تحصلت عل نتائج متقاربة و أحيانا متناقضة. تأثير القلق على الأداء ليس له ارتباط كلي بشدة القلق بل هو على علاقة أكثر بالصفو التي يدرك بها الرياضي القلق مسير او كمعوق لإنجاز الأداء. (شايشي، ص75)

2.2.1 واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم

يجب إن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى امثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى اعلى مستوى من المهارات في كرة القدم
- مساعدة اللاعب على انجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس (حسين ، 2001، ص 270)

خاتمة:

في هادا الفصل تم التطرق إلى أهمية العامل النفسي في الإعداد الرياضي , خاصة في كرة القدم صنف أواسط , حيث تم عرض أسس النفسية للإعداد البدني و التكتيكي , إضافة إلى إدراك أهمية الطاقة النفسية أثناء المنافسة و ذكر ابرز المهارات النفسية لدى اللاعبين :الثقة بالنفس , دافعية الانجاز , القدرة على الاسترخاء , القدرة على التصور إضافة إلى التطرق لتأثير القلق التنافسي على أداء اللاعب كل هذه العناصر تشكل قاعدة ضرورية لفهم الجوانب التطبيقية لاحقا.

الفصل الثاني

مهارات كرة القدم وخصائص المرحلة

العمرية أقل من 19 سنة

تمهيد:

تعتبر مباراة كرة القدم وحدة تنظيمية موجهة الى تحقيق هدف معروف و محدد مقسم الى وظائف و مهام متشابهة الأجزاء، فمثلا في مراكز اللاعبين يحاول كل جزء ان يكمل بقية الأجزاء لتحقيق ذلك الهدف ففي هذه الحالة تكون مشكلة اتخاذ القرارات بسيطة و عندما تأتي للتعامل مع فريق ككل يكون التعامل اكثر تعقيدا، ففي هذا المحور سنتطرق الى مهارات كرة القدم بالإضافة الى خصائص المرحلة العمرية 19 سنة.

1-2 الإعداد المهارى:

يقصد بالإعداد المهارى كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة و الاتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أظرف من ظروف المباراة. (علي، 2003/2004، ص 65)

التقنية او المهارة في كرة القدم تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في اطار قانون كرة القدم. تتوقف نتائج المباراة على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة و قدرتهم لتوظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق، و التحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب. كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات، لاعب ذو قيمة و يكتسب أهمية خاصة في الفريق، مع العلم بان المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم يكمل كل منها الآخر. فاللاعب كي يجري بالكرة او كي يصوبها لا بد ان يكون قد سيطر عليها، و كذلك إذا ما راوغ لا بد ان يكون متحكما تماما فيها، و كذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب او التمرير سواء كان قصيرا او طويلا. (إبراهيم، 1999، ص 35).

2-2 مفهوم المهارات التقنية الأساسية:

"يعتبر تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون، بالإضافة الى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة و يشمل جميع الحركات بالكرة و بدون كرة".

يتفق كل من اضر جابر و صبري العدوي، حنفي مختار، محمد عبد صالح و مفتي إبراهيم، على أن المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة.

2-3 أقسام المهارات الأساسية: تصنف المهارات الأساسية في كرة القدم على حسب وجود و غياب الكرة

على النحو التالي:

2-3-1 المهارات الأساسية بدون كرة: تسمى المهارات البدنية و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب اثناء المباراة دون استعمال الكرة حيث ان الوقت الذي يلمس فيها اللاعب الكرة من الشباك او من الحركة او من الوثب لأعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل و القدم و الصدر و الرأس (شعلان، 2001، ص 18). كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية و من المعروف انه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركي متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صافته البدنية و يصبح من السهل عليه اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي انه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب آخر. (بطرس، 1992، ص 119).

و تظم كذلك المهارات الأساسية بدون كرة المهارات التالية:

مهارات الجري و تغيير الاتجاه: تتمثل في الجري و تغيير الاتجاه نحو الامام، الخلف و الى الجانب و تتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف و الموقع، حيث يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة او الاستعداد لاستقبالها، او يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع و التقاط الانفاس. (الباسطي، ص 65)

2-3-2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

1.2.3.2 ضرب الكرة بالقدم: هي أكثر المهارات استخدام من قبل اللاعبين، و تتطلب تركيز عالي و الاهتمام بالتقنية و إتقانها، و هي سلاح قوي لاستغلال الفرص و المساحات للعب أكثر، بهدف التهديف، المناولة و التمير.

2.2.3.2 مهارات تمرير الكرة بالقدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة بالقوة المناسبة مع متابعتها.

3.2.3.2 تمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى جانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.

4.2.3.2 التمير القصير باطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، صم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.

5.2.3.2 التمير بالرأس: تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

2-4 الخصائص البدنية للاعب كرة القدم:

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة و متنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على منافسة و من هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد و تدريب الناشئين و الكبار من لاعبي كرة القدم، إن أداء الرياضي ذو المستوى العالي مرهون بقدراته مهارية، الخططية الفسيولوجية و النفسية الاجتماعية، و هي عناصر مرتبطة بعضها البعض، و تستدعي المتطلبات البدنية في كرة القدم من اللاعب القيام بأنماط مختلفة من التمرينات تتراوح بين الوقوف و الجري بسرعة قصوى و بشدة متنوعة.

لإنجاز لاعب كرة القدم للأداء المهاري بأشكاله المتعددة و المتنوعة خلال المباراة يتطلب توافر بعض القدرات البدنية حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها و كميتها و توقيت إخراجها تبعا لنوعية و خصوصية مهارة، و إن القصور في امتلاك اللاعب الناشئ او الكبير لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له. و من هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب و التي يجب على المدرب أن يراعيها حيث يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن، مثل: مهارات ركل الكرة، و مهاجمة الكرة، رمية التماس، ضرب الكرة بالرأس التي تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة. كما يجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبه في هذا الأداء المهاري. (شايشي، ص 85).

2.5 خصائص المرحلة العمرية 19 سنة:

يمر الإنسان أثناء نموه بعدة مراحل متسلسلة الواحدة منها تكمل الأخرى و لكل مرحلة تخص فترة معينة من العمر و من بين هذه المراحل نجد مرحلة المراهقة التي تعجل الطفل إنسانا راشدا يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع و تقاليده.

و تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، و أصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، و على كل المستويات و تتميز كذلك بتغيرات عقلية و أخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم و قلة التوافق العضلي العصبي.

1.5.2 مفهوم المراهقة: المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهائيتها.

و المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكثفها الازمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق.

أما حسب دروتي روج هي " فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما انها فترة تحولات نفسية عميقة."

و من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون إن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.

أ.لغة: ان كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب و الذي يدنو من الحلم فالراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

جاء في المعجم الوسط ما يلي: الغلام الذي قارب الحلم و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

ب.اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي، أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا، و من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (عمارى، 2013/2014، ص 40).

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة و تعني التدرج نحو النضج الجسمي و الجنسي و العقلي و الاجتماعي، و يشير ذلك إلى حقيقة مهمة، و هي إن النمو ينتقل من مرحلة مفاجأة و لكنه تدريجي و مستمر و متصل فالراهق لا يترك عالم الطفولة و يصبح مراهقا بين عشية و ضحاها و لكنه ينتقل انتقالا تدريجيا و يتخذ هذا الانتقال شكل نمو و تغير في جسمه و عقله و وجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة و أن كان هذا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. (عمارى، ص 41).

2.5.2 نظريات المراهقة:

1.2.5.2 نظرية ستانلي هول:

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوبة بالضرورة بنوع من الشدائد و المحن و التوترات و صعوبة التكيف في كل موقف يواجه المراهق و يؤخذ عن هول مصطلح العواطف و التوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض و تصارع لدى المراهقين بين الأنانية و المثالية القسوة و الرقة، العصيان و الحب و تشير نظرتة إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري غذ أنها تدخل في تركيب المورثات و في آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس

البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية و ثقافية، و ها يعني انه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته و مهما كانت بيئته.

2.2.5.2 نظرية سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر و تنكشف لول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف فرويد قائلاً: لقد علمتنا التجارب بان عملية قولبة الرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل صولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار و التريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة، و هذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغاني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية و تناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة و يظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.

3.2.5.2 نظرية اريكسون:

يرى اريكسون ان بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم غالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته و التي تتألف من صور و أدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف و عدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه و في هذه الفترة يتمرد المراهق و يتجه نحو الجماعة و يصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات و بسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلق و مع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه و استمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع و تقاليد. (ديدي، 1995، ص 08).

3.5.2 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

و يطلق على هذه المرحلة " ما بعد البلوغ، حيث يمكن للفرد أداء وظائفه الجنسية بشكل كامل و تكتمل الوظائف العضوية، و تنضج الأعضاء التناسلية. (الزعي، ص 21) .
و يطلق عليها أيضا مرحلة الشباب أو مرحلة التعليم العالي و هي مرحلة تسبق مباشرة حياة الرشد و تحمل المسؤولية و هي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قراراتين و هما المهنة و الزواج كما في هذه المرحلة النضج الهيكلي و الطول و الوزن و النضج الجنسي. (الوافي، 2007، ص 55).

4.5.2 الخصائص النفسية للمرحلة العمرية U19 :

تعد الخصائص النفسية من العوامل لتكوين الرياضي حيث يتقاطع النمو الجسمي مع النضج النفسي ، وتظهر خصائص نفسية تؤثر بشكل مباشر على سلوك اللاعب و أدائه داخل الوسط التنافسي

وقد أشار محمد حسن العلاوي في كتابه علم نفس الرياضي و تطبيقاته إلى مجموعة من الخصائص خاصة في المراحل التكوينية نذكر منها :

دافعية الانجاز : حيث يسعى اللاعب إلى إثبات نفسه ، و تحقيق نتائج جيدة ترضي طموح الشخصي و تكسبه اعتراف داخل الفريق

الثقة بالنفس : و التي تعد من العناصر الأساسية في الأداء الجيد ، بحيث تساعد على اتخاذ القرارات الحاسمة دون تردد

التحكم في الانفعالات : مثل الغضب أو القلق ,مما سمح للاعب بالحفاظ على تركيزه في المواقف الصعبة

مواجهة القلق و الضغوط النفسية : وهي قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف التنافسية الشديدة دون أن يتأثر سلبا نفسيا و بدنيا.

الاستعداد الذهني : من خلال التصور العقلي الايجابي و تحفيز الذاتي قبل المباريات.

الاستقلالية و تحمل المسؤولية : وهي من خصائص المرتبطة بالنضج النفسي لدى هذه الفئة U19

كل هذه الخصائص تعد أساسية في بناء لاعب متكامل نفسيا ,قادرا على مواجهة تحديات المنافسة و التطور نحو الاحتراف (العلاوي . 2004 . ص 142 - 160)

خاتمة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، و لهذا فإن المراهق عند قطعة لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، و لكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها تحقيق الأسرة له و منها ما يحققه له المجتمع و التي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن و الأمن و الطمأنينة و الشعور بقيمة الذات و قوتها و إمكانياتها.

الباب الثاني الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

لا يمكن لأي بحث علمي إن يكتمل دون الجمع بين الجانب النظري و الجانب الميداني، حيث تعد الدراسة الميدانية عنصرا مكملا و أساسيا يضيف على البحث طابعا واقعيا و يسهم في فهم أعمق للمشكلة المدروسة

و بعد التطرق للأسس النظرية المرتبطة بموضوع السمات النفسية مميزة لدى لاعبي كرة قدم, سنعرض في هذا الفصل منهجية الدراسة الميدانية التي تتمثل في : المنهج المعتمد ,مجتمع و عينة الدراسة ،أهم متغيرات البحث و مجالاته ثم الأداة إضافة إلى أساليب إحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات و في الأخير خلاصة .

1.1 منهج البحث :

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه الأنسب لطبيعة الموضوع,حيث يسمح لنا بوصف الظاهرة المدروسة كما في الواقع دون التدخل فيها ,حيث يعد هادا منهج من أكثر مناهج استخداما في بحوث التربية و النفسية ,خاصة عندما يتعلق الأمر بتحليل الخصائص أو السمات معينة ,ومن خلاله تم جمع البيانات المتعلقة با الدراسة بهدف فهمها و الوصول إلى نتائج.

2.1 مجتمع و عينة البحث :

يعد اختيار العينة خطوة هامة و أساسية في أي بحث علمي، إذ يساهم في تسهيل الدراسة و تحقيق أهدافها بدقة دون الحاجة إلى دراسة المجتمع بكامله ,شرط أن تكون العينة ممثلة تمثيلا موضوعيا الأصلي. تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم صنف أواسط (19سنة) المنتمين إلى الفرق الرياضية التابعة للرابطة الجهوية لولاية سعيدة خلال الموسم الرياضي 2024 - 2025 ونظرا لصعوبة دراسة المجتمع بكامله ,ثم اختيار عينة قصديه (لاعبي ولاية معسكر) موزعة على مرحلتين.

1.2.1 عينة استطلاعية : تمثلت في فريق شبيبة سيق ,الذي تكون من 12 لاعب .

2.2.1 العينة الأساسية : و الذي تكونت من 76 لاعب شملت كل من الفرق :هلال سيق ,غالي شباب بلدية معسكر,مولودية زهانة,شباب فروحة ,سريع محمديّة ,نجاح ماوسة.

3.1 . متغيرات البحث :

1.3.1 المتغير المستقل : المهارات النفسية .

2.3.1 المتغير التابع : لاعبي كرة القدم.

4.1 . مجالات البحث :

1.4.1 المجال البشري : تمت الدراسة على 12 لاعبين كدراسة استطلاعية ، و76 لاعب كدراسة أساسية

2.4.1 المجال المكاني : أقيمت الدراسة في ميدان ملعب كرة القدم.

3.4.1 المجال الزمني : تم عملية توزيع المقياس في مرحلة الاستطلاعية يوم 04-01-2025 .

وتم توزيعها على عينة الدراسة الأساسية من 21-03-2025 إلى غاية 21-04-2025 و استلام الاستمارات كان فوري.

5.1 . أداة البحث : اعتمدنا في بحثنا على استخدام مقياس لتقييم المهارات النفسية من تصميم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook ، و الذي قام بترجمته كاتب محمد حسن علاوي ، حيث يهدف إلى قياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي و الذي يحتوي على ستة أبعاد و هي كالتالي :

- القدرة على التصور .
- القدرة على التركيز الانتباه .
- الثقة بالنفس .
- القدرة على الاسترخاء .
- مواجهة القلق .
- دافعية الانجاز الرياضي .

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع العبارات
القدرة على التصور العقلي.	01 ، 7 ، 19	13	04
القدرة على تركيز الانتباه.	-	03 ، 09 ، 15 ، 21	04
الثقة بالنفس.	05 ، 17	11 ، 23	04
القدرة على الاسترخاء.	02 ، 14 ، 20	8	04
القدرة على مواجهة القلق.	-	4 ، 10 ، 16 ، 22	04
دافعية الانجاز الرياضي.	06 ، 12 ، 18 ، 24	-	04

جدول رقم (01) يوضح توزيع العبارات الموجبة و السالبة لأبعاد المقياس.

الدرجات	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	6	1
تنطبق عليك بدرجة كبيرة	5	2
تنطبق عليك بدرجة متوسطة	4	3
تنطبق عليك بدرجة قليلة	3	4
تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	2	5
لا تنطبق عليك تماما	1	6

جدول رقم (02) يمثل درجات العبارات الموجبة و السالبة.

6.1 . الأسس العلمية لأداة البحث :

1.6.1 الصدق : بعد مناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف ، لم يتم إجراء تحكيم خاص بالمقياس في هذه الدراسة ، وذلك لأنه ثم اعتماد مقياس جاهز مستخدم كما هو دون تعديل أو تطوير ، ويعد هذا المقياس من الأدوات المعتمدة سابقا في عدة بحوث علمية حيث اثبت صدقه من خلال تطبيقه على عينات متنوعة في المجال الرياضي.

2.6.1 الثبات : وزعنا الأسئلة المقياس على العينة الاستطلاعية (لاعبي كرة القدم صنف أوسط) وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (العبارات الفردية والزوجية) مع استخدام معادلة التصحيح . بعد المعالجة الإحصائية بالتجزئة النصفية لعينة مكون من 12 لاعبا من لاعبي (سيق) تحصلنا على قيمة الارتباط المسحوبة = 0.81 ، وبعد استخدام معادلة التصحيح بمعادلة " بيرسون- براون " كالتالي :

$$\text{Reliability Coefficient} = \frac{2*r}{1+r}$$

صارت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.89 ، وهي أكبر من القيمة الجدولية = 0.553 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11.

عينة البحث	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
12	11	0.89	0.94	دال

الجدول رقم (03) يوضح الأسس العلمية للمقياس.

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيم معامل الثبات بلغت 0.89 ، كما بلغت قيمة الصدق 0.94 و هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.553 ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 ، مما يدل على ثبات وصدق أداة القياس (مقياس استخبار المهارات النفسية).

3.6.1 الموضوعية :

تم اختيار أداة القياس في هذا البحث بناء على قدرتها على تقديم نتائج حيادية,بعيدة عن التقديرات الشخصية أو الذاتية، إذ أن بنية الاختبار وطريقة أعداده تضمن وضوحاً في التعليمات و ثباتاً في فهم لدى مختلف المفحوصين ، كما أن توظيف هادا الاختبار في بيئات رياضية متعددة و في سياقات عربية سابقة ,يعزز من موثوقيته كوسيلة دقيقة لقياس السمات النفسية لدى فئة الأواسط.

7.1 . الطرق الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الفرضي .
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط لبرسون.
- معادلة التصحيح بيرسون براون.

8.1 . صعوبات البحث :

- مشاكل الميدانية مثل عدم تعاون العينة بالشكل المطلوب.
- الدراسات القليلة التي تناولت الجانب النفسي لصنف أواسط في كرة القدم.
- صعوبة في التنقل إلى كل الفرق الرياضية مما جعلنا نقتصر على بعضها.

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

1.2. عرض تحليل ومناقشة نتائج أبعاد المهارات النفسية :

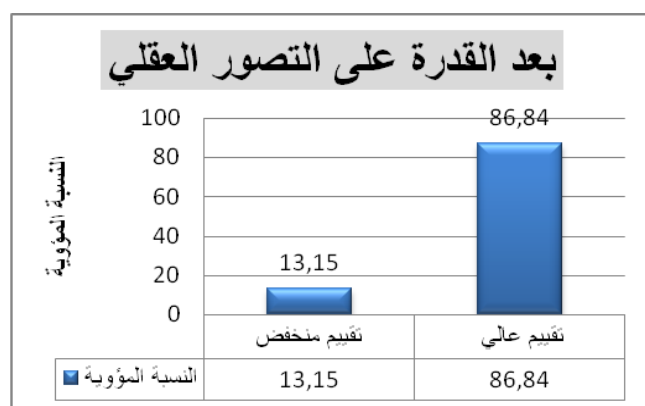
1.1.2. عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على التصور العقلي :

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الفرضي	معامل الالتواء	تقييم عالي		تقييم منخفض	
					العدد	%	العدد	%
76	17.58	3.18	14	-4.0	66	86.84	10	13.15

الجدول رقم (04) نتائج البعد الأول القدرة على التصور العقلي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح القدرة على التصور العقلي ان الارتفاع الواضح في المتوسط الحسابي (17.58) مقارنة بالمعيار الفرضي (14) يشير الى ان أداء العينة في هذا المحور المهارات العقلية كان جيدا و يتجاوز التوقعات او المستوى المطلوب، اما الانحراف المعياري 3.18 يدل على تشتت معتدل للنتائج حول المتوسط ، ما يعني ان معظم الافراد يتقاربون في أدائهم مع البعض تفاوتنا بسيطا، و معامل الالتواء السليبي -0.4 يشير الى ان توزيع الدرجات مائل قليلا الى اليسار أي ان هناك نسبة قليلة ممن حصلوا على درجات منخفضة، بينما الغالبية حصلوا على درجات مرتفعة.

النسبة المرتفعة للتقييم العالي 86.84 تعني ان معظم افراد العينة يتمتعون بقدرات عقلية جيدة او عالية حسب المقاييس المعتمدة، و هو مؤشر إيجابي على فعالية التدريب او جودة التعليم او كفاءة البرامج المقدمة. النسبة المنخفضة للتقييم المنخفض 13.15 تشير الى ان عددا قليلا من الافراد لم يصلوا للمستوى المطلوب و قد يكون ذلك بسبب عوامل فردية كضعف الخلفية المعرفية او قلة الاهتمام او عدم التكيف مع أساليب التقييم. والشكل البياني رقم (01) يوضح ذلك.

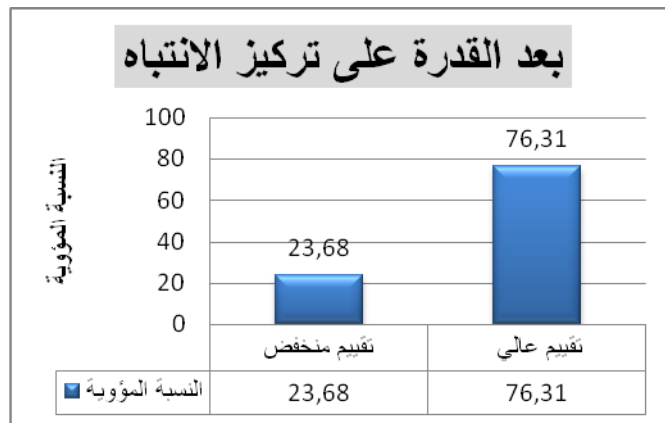


2.1.2. عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على تركيز الانتباه :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
23.68	18	76.31	58	-69.0	14	32.3	24.16	76

الجدول رقم (05) يمثل نتائج البعد الثاني القدرة على تركيز الانتباه.

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 الذي يمثل البعد الثاني و هو القدرة على تركيز الانتباه، المتوسط الحسابي 16.24 اعلى من المتوسط الفرضي 14 مما يدل على ان العينة أظهرت قدرة جيدة على تركيز الانتباه، و لكن بشكل اقل وضوحا مقارنة بالبعد الأول (القدرات العقلية) اما الانحراف المعياري 3.32 يشير الى تشتت أكبر مقارنة بالبعد الأول ، أي ان مستوى القدرة على تركيز الانتباه بن الافراد أكثر تباينا، اما معامل الالتواء -0.69 سلبي، ما يعني ان هناك ميلا أكبر لتمرکز الدرجات في الجهة العليا، لكن مع وجود عدد من الحالات التي سجلت درجات منخفضة. على الرغم من ان أكثر من ثلاثة ارباع العينة 76.31 سجلوا تقييما عاليا الا ان نسبة التقييم المنخفض 23.68 تزداد بالبعد الأول ، مما يشير الى وجود شريحة أكبر من الافراد الذين يعانون من صعوبات في تركيز الانتباه، و قد يكون هذا التفاوت راجعا الى عوامل بيئية او ضغوط نفسية تؤثر على القدرة على التركيز، أو طبيعة المهام او الأسئلة المتعلقة بقياس تركيز الانتباه قد تكون أكثر تحديا او اقل وضوحا. او وجود فروقات فردية في المهارات التنفيذية او في درجة التحفيز و الانخراط. والشكل البياني رقم (02) يوضح ذلك.



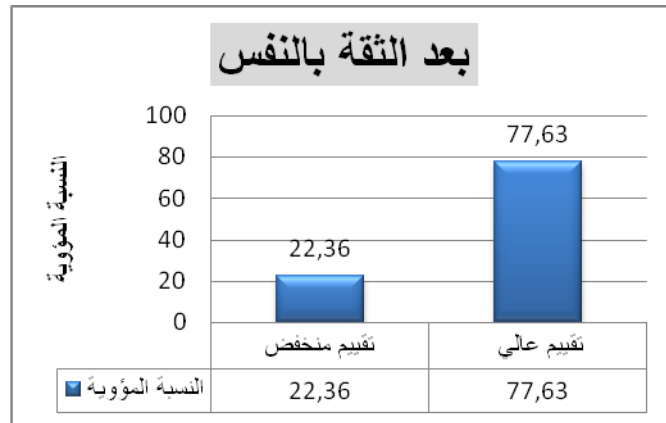
3.1.2 عرض تحليل ومناقشة بعد الثقة بالنفس :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
22.36	17	77.63	59	-0,32	14	2,56	16,72	76

الجدول رقم (06): يوضح نتائج البعد الثالث الثقة بالنفس .

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المتوسط الحسابي 16.72 هذا يعني ان متوسط درجات الثقة بالنفس في العينة هو 16.72 اذا كانت الدرجة القصوى الممكنة معروفة يمكن تحديد ما إذا كانت هذه الدرجة مرتفعة او منخفضة نسبيا، اما الانحراف المعياري 2.56 يوضح تشتت البيانات أي انها تشير هذه القيمة الى وجود تباين متوسط حول المتوسط العام، ما يعني ان هناك تفاوتاً بين الافراد في مستوى ثقتهم بأنفسهم، اما بالنسبة لعامل الالتواء -0.32 هذا الرقم سلبي و يدل على ان توزيع البيانات مائل قليلا نحو اليمين أي ان هناك عددا أكبر من الافراد الذين حصلوا على درجات اعلى من المتوسط ما يعني ان اغلب العينة لديهم ثقة بالنفس مرتفعة نسبيا.

و نسبة 77.63 يمثلون غالبية العينة ما يدل على ان نسبة كبيرة من الافراد لديهم ثقة عالي بالنفس، و 22.36 هي اقل نسبة ما يدعم ان معظم العينة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس. والشكل البياني رقم (03) يوضح ذلك.

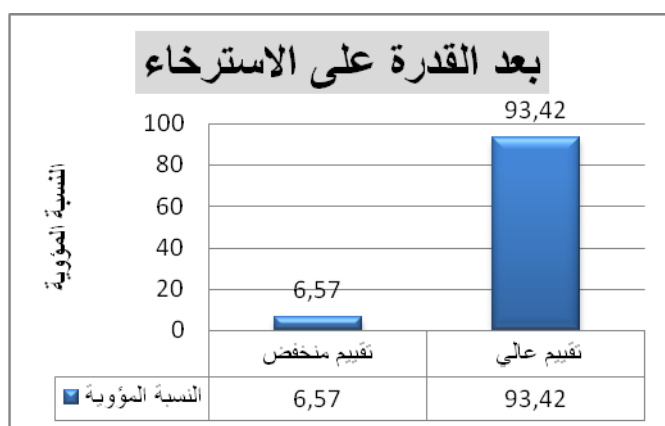


4.1.2 عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على الاسترخاء:

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
6.57	5	93.42	71	-0.82	14	2.39	18.34	76

الجدول رقم (07): يوضح نتائج البعد الأول القدرة على الاسترخاء .

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن المتوسط الحسابي 18.34 هذا متوسط درجات العينة في مقياس القدرة على الاسترخاء، اذا كانت الدرجة القصوى للمقياس معروفة، يمكن تحديد ما اذا كانت هذه الدرجة مرتفعة لكن من حيث المقارنة مع الجدول نفسه، فهي تشير الى مستوى مرتفع نسبيا، اما بالنسبة للانحراف المعياري 2.39 يظهر مدى التشتت حول المتوسط و هنا التشتت منخفض الى متوسط ما يعني ان اغلب الافراد لديهم درجات قريبة من هذا المتوسط المرتفع، اما معامل الالتواء 0.82 هذا رقم سلمي و واضح يشير الى ان التوزيع مائل نحو اليمين أي ان معظم الافراد سجلوا درجات فوق المتوسط و هو ما يعزز ان الغالبية لديهم قدرة عالية على الاسترخاء. اما بالنسبة للتقييم العالي 71 فردا أي 93.42 اما بالنسبة للتقييم المنخفض 05 افراد فقط 6.57 هذا الانقسام يدل بشكل صريح ان الغالبية العظمى من افراد العينة يتمتعون بقدرة جيدة على الاسترخاء. والشكل البياني رقم (04) يوضح ذلك.

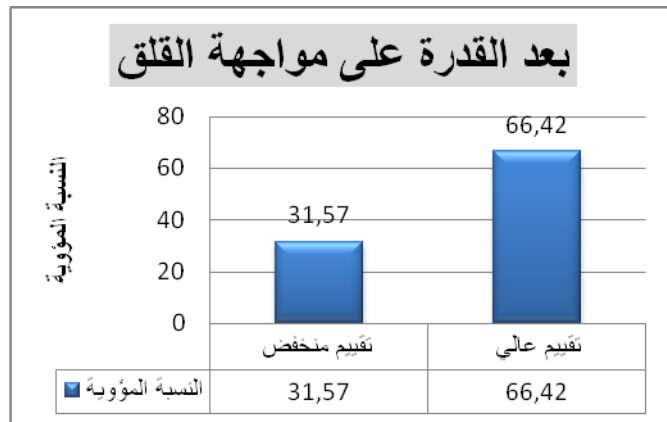


5.1.2. عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على مواجهة القلق :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
31.57	24	68.42	52	-0.23	14	3.57	15.72	76

الجدول رقم (08): يوضح نتائج البعد الخامس القدرة على مواجهة القلق .

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن المتوسط الحسابي 15.72 هذه النسبة تشير الى ان المتوسط العام للأفراد العينة على مقياس القدرة على مواجهة القلق جيد نسبياً، اما بالنسبة للانحراف المعياري 3.57 يدل على ان التشتت في درجات الافراد ليس كبيراً، مما يعني ان معظم الافراد متقاربون نسبياً في مستوى القدرة على مواجهة القلق، الوسيط الفرضي 14 يوضح ان المتوسط الحسابي أكبر من الوسيط الفرضي مما يشير الى ان الأداء العام للعينة افضل من المتوسط المتوقع، اما معامل الالتواء 0.23 القيمة سالبة لكنها قريبة من الصفر، مما يدل على ان توزيع الدرجات مائل قليلاً لليسار أي ان هناك ميلاً طفيفاً لوجود افراد بدرجات اعلى، اما بنسبة 68.42 هو أداء عالي و هذا يعكس ان غالبية العينة يتمتعون بقدرة جيدة على مواجهة القلق و بالنسبة لأداء المنخفض 2 فرداً بنسبة 31.57 هذه النسبة ليست قليلة و لكنها اقل من الثلث مما يشير الى وجود فئة تحتاج دعماً نفسياً أو إرشادياً. والشكل البياني رقم (05) يوضح ذلك.

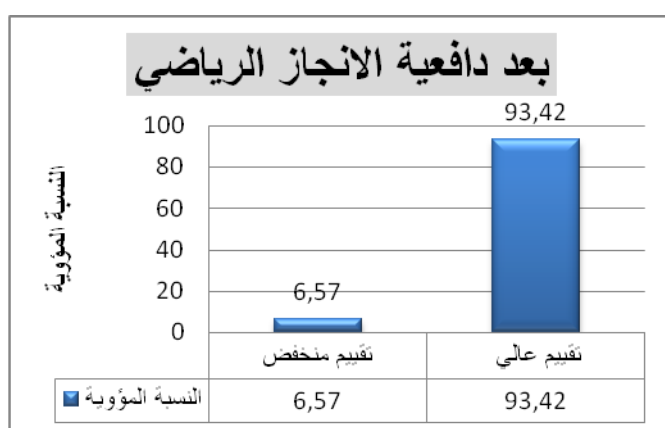


6.1.2. عرض تحليل ومناقشة بعد دافعية الانجاز الرياضي :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
6.57	05	93.42	71	-0.71	14	2.20	19.47	76

الجدول رقم (09): يوضح نتائج البعد السادس دافعية الانجاز الرياضي .

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن المتوسط الحسابي المرتفع 19.47 يشير الى ان افراد العينة يتمتعون عموما بدافعية عالية نحو تحقيق الإنجاز الرياضي مقارنة بالوسيط الفرضي 14 مما يدل على تحفيز داخلي قوي، و الانحراف المعياري المنخفض 2.20 يدل على ان درجات العينة متقاربة نسبيا، ما يعني وجود تجانس في مستوى الدافعية بين الافراد، اما بالنسبة لمعامل الالتواء السالب 0.71 يشير الى ان توزيع الدرجات يميل قليلا الى اليسار ما يعني ان الأغلبية حصلوا على درجات اعلى من المتوسط و هو ما يعزز وجود دافعية عالية لدى معظم الافراد اما بالنسبة لنسبة 93.42 من العينة سجلوا درجات عالية في دافعية الإنجاز، و هو مؤشر إيجابي للغاية و يدل على وعي رياضي مرتفع و حرص على النجاح و التفوق، و 6.57 فقط يعانون من ضعف في هذا الجانب، و هي نسبة ضئيلة جدا قد تعود لأسباب نفسية او بيئية او تربوية خاصة. والشكل البياني رقم (06) يوضح ذلك.



2.2. الاستنتاجات :يمكن الاستنتاج أن:

- السمات النفسية للاعب كرة القدم تلعب دورا محوريا في ادائهم داخل الميدان , حيث تؤثر العوامل النفسية (كل من الابعاد 6) على مستوى تفاعلهم مع اللعبة.
- اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عال من قدرة قوية على تركيز الانتباه يتفوقون في الاداء الرياضي , حيث يساعدهم ذلك على التفاعل بشكل افضل مع اتخاذ قرارات أسرع.
- نتائج الدراسة أثبتت أن السمات مثل السيطرة على القلق و الضغط النفسي تعد من العوامل الاساسية التي تساعد على تحسين الاداء الرياضي و تحقيق التفوق.
- التحضير النفسي له أهمية بارزة في تحسين الأداء و تحقيق نتائج.

3.2 مقابلة الفرضيات بالنتائج :

الفرضية الأولى :

تنطلق هذه الفرضية من الافتراض أن لاعبي كرة القدم صنف الأواسط يمتلكون أسس للتفوق العقلي في المجال الرياضي ., وقد تم التحقق من ذلك من خلال قياس ثلاثة أبعاد أساسية هي : بعد التصور العقلي , بعد تركيز الانتباه , بعد الثقة بالنفس .

من خلال نتائج البحث المتحصل عليها , يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت بدرجة كبيرة بحيث أظهرت نتائج أن نسبة البعد القدرة على التصور العقلي بلغت (86.84%) كما موضح في الجدول (04) وهي نسبة مرتفعة تشير قدرة الكبيرة لدى اللاعبين على استخدام التصور الذهني في تحسين الأداء وتحويل الوضعيات الميدانية وتكتيكية أما فيما يخص بعد تركيز الانتباه فقد بلغت نسبته (76.31%) كما هو موضح في جدول رقم (05) وهي نسبة تعتبر جيدة هذا ما تدل على قدرة المعتبرة لدى لاعبين على توجيه انتباههم نحو المهام الأساسية أثناء اللعب وبذلك يعد تركيز الانتباه شرطا أساسيا لفعالية التصور العقلي , إذ أن القدرة على استحضار صور الذهنية دقيقة يتطلب انتباها موجها وخاليا من التشتت , إضافة إلى بعد الثقة بالنفس فلقد بلغت نسبته (77.63%) كما موضح في جدول رقم (06) فهي مرتفعة نوعا ما مما تشير إلى أن معظم اللاعبين يمتلكون شعورا ايجابيا بقدراتهم وثقتهم داخل الميدان . بناء على النتائج المتحصل عليها فإن الفرضية محققة.

الفرضية الثانية :

تفترض هذه الفرضية أن لاعبي كرة القدم صنف أوسط يتميزون بمستوى عالي من التحكم النفسي و دافعية الانجاز وقد تم التحقق من هذه الفرضية من خلال تحليل ثلاثة أبعاد أساسية لها: القدرة على الاسترخاء , مواجهة القلق , دافعية الانجاز الرياضي .

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الثاني أن اللاعبين كرة القدم أوسط يتمتعون بمستوى عالي في التحكم النفسي و دافعية الانجاز, بحيث بلغت نسبة مهارة القدرة على الاسترخاء إلى (93.42%) كما هو موضح في الجدول رقم (07) مما يدل ذلك على امتلاكهم لآليات فعالة في تهدئة التوتر البدني و النفسي كما قدرت نسبة بعد القدرة على مواجهة القلق بـ (68.42%) كما موضح في جدول رقم (08) وهذا ما يشير إلى وجود بعض التحديات التي قد تؤثر على أداء تحث الضغط والتي تستجوب دعما نفسيا للاعبين في الظروف الحرجة أما فيما يخص نسبة دافعية الانجاز قدرت حوالي (93.42%) حسب ما موضح في جدول رقم (09) وهو ما يبرز رغبتهم القوية في التفوق والسعي المستمر لتحقيق نتائج ايجابية, فكل من العناصر التحكم النفسي و دافعية ليست مستقلة عن بعضها, بل تتكامل فيما بينها لتشكيل أساس الاستعداد اللاعبين, فكلما كان اللاعب أكثر قدرة على الاسترخاء و مواجهة القلق زادت فعاليته في توجيه دافعيته نحو الانجاز وفقا للنتائج المحصل عليها بان الفرضية محققة.

4.2 الخلاصة:

تعتبر السمات النفسية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في جودة الإعداد الرياضي, وهو ما جعل الكثير من الباحثين و المدربين و الرياضيين يولونها اهتماما متزايدا, سواء من حيث فهمها أو كيفية تطويرها و تطبيقها في الميدان, ويهدف هادا الاهتمام إلى تحسين الأداء الرياضي من جهة, وجعل النشاط الرياضي تجربة ممتعة من جهة أخرى, ومن المتوقع وجود علاقة أو ترابط بين السمات النفسية, حيث قد يؤدي تعزيز سمة معينة إلى تحسين تدريجي في سمات أخرى.

ومن هدا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أهم السمات النفسية المؤثرة في أداء لاعبي كرة القدم وهي: القدرة على تركيز الانتباه, مواجهة القلق, الثقة بالنفس, دافعية الانجاز, الاسترخاء, والتصور العقلي.

حيث تمثلت أهداف دراستنا في: التعرف على أهم السمات النفسية المميزة للاعب كرة القدم صنف 19، تم اختيار عينة البحث من لاعبي ولاية معسكر أواسط كرة القدم أقل من 19 سنة . كانت العينة بحثنا تحتوي على 76 لاعب كدراسة أساسية وعلى 15 لاعبين كدراسة استطلاعية . بحيث استعنا في دراستنا على استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته مع نوعية الموضوع.

اعتمدنا في دراستنا هذه على توظيف مقياس استخبار المهارات النفسية من تصميم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook ، والذي قام بترجمته محمد حسن العلاوي ، حيث يهدف إلى قياس الجوانب النفسية الهامة للاعب الرياضي و الذي يتكون بدوره من 6 الأبعاد وهي كالتالي: (القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الانجاز الرياضي).

وبعد المعالجة الإحصائية توصل الطالبان إلى أهم الاستنتاجات وهي أن لاعبي كرة القدم يتميزون بتقييم عالي في أبعاد السمات النفسية التالية (بعد القدرة على التصور العقلي ، بعد القدرة على تركيز الانتباه ، بعد الثقة بالنفس ، بعد القدرة على مواجهة القلق ، بعد دافعية الانجاز الرياضي) ما عدا بعد القدرة على مواجهة القلق بحيث ثلث اللاعبين العينة لهم ضعف قليل في مواجهة القلق ولكن هادا شيء عادي .

و يوصي الطالبان بضرورة إدماج الجانب النفسي ضمن البرامج التدريبية، و تكوين المدربين على أساسيات علم نفس الرياضي ، كما ينصح بإجراء اختبارات نفسية دورية ، و تهيئة بيئة ايجابية داخل الفريق تعزز الثقة و الدعم ، أيضا تركيز الباحثين على الجانب النفسي و البحث فيه لأنه مهم في ضمان التوازن نفسي للاعبين في الفريق من اجل تحقيق النجاح و التطور .

5.2. التوصيات :

- ضرورة إدماج برامج تدريب نفسي موجهة لفئة الأواسط ، وركز على تطوير مهارات مثل تركيز الانتباه ، الاسترخاء ، التصور العقلي .
- العمل على توفير أخصائي نفسي في الفرق و الأندية .
- تركيز المدربين على جانب النفسي مثلما يركزون على الجانب البدني .
- تشجيع البحوث المستقبلية التي تعالج الجوانب النفسية ، لتوسيع قاعدة المعرفة النفسية في مجال الرياضي .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

القواميس :

1. المعجم الوسط.

الكتب :

2. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، د ط، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2001.
3. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مفاهيم و تطبيقات، دار الفكر العربي، 2003.
4. أحمد محمد الزعي، سيكولوجية المراهقة، دار زهران للنشر و التوزيع، عمان، 2013.
5. أمر الله الباسطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر.
6. حسين السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفني، مصر، ط01، 2001.
7. صلاح العمرية، علم النفس النمو، ط01، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، 2011.
8. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، ط02، المطبعة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001.
9. عبد الرحمان الوافي، سعيد زيان، النمو من الطفولة الى المراهقة، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2007.
10. عبد الغني ديدي، التليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة و خفاياها، ط01، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995.
11. محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
12. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
13. مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق، دار المشرق، جدة، 1990.
14. مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط01، دار افكر العربي، القاهرة، 1999.
15. نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل و المراهق، ط 01، دار الراتب الجامعي، بيروت، لبنان،

أطروحة الدكتوراه ورسائل الماجستير :

16. بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004.
17. دخية عادل، العلاقة بين الأداء المهاري و الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين، مذكرة شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، الجزائر، 2019/2020.
18. دريسي عبد الكريم، دراسة دافعية الإنجاز في المجالين الرياضي و الدراسي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية، أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر 03، الجزائر، 2020/2021.
19. شايشي خير الدين، دراسة مستوى بعض الخصائص النفسية و البدنية للاعبي أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم، شهادة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 06، الجزائر، 2015/2016.
20. مفتي محمد، الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة من وجهة نظر لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، الجزائر، 2008/2009.

المجلات :

21. بومسجد عبد القادر، تحديد السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع- وسط- هجوم)، معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضية، العدد 04، جويلية 2007.
22. منال محمد طه، كلية العلوم الرياضة، جامعة مؤتة الاردن سنة 2020، المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة .

مذكرات :

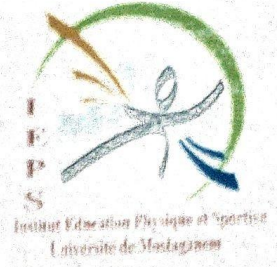
23. براهيم عبد الوالي و حمدادو هشام سنة 2017 / 2018، شهادة ليسانس تدريب رياضي، قياس مهارات النفسية للاعبي كرة السلة اشبال 14-15 سنة، معهد تربية بدنية ورياضة مستغانم .

24. بلعيد حسام الدين، دور النشاط البدني و الرياضي في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين، شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2021/2020.
25. رجول عادل، واقع عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة نخرج لنيل شهادة ليسانس، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، 2015-2016.
26. صفاء حامدي، عبد الباس بليلة، تأثير التصور في تحسين أداء المهارات الأساسية لكرة اليد، شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2020/2021.
27. عربي هجيرة، 2016/2017، شهادة الماستر في تخصص علم الحركة، عنوان دراسة مقارنة ابعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة و الجنس لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي، بمعهد تربية البدنية والرياضة مستغانم.
28. عماري علاء الدين، عياش محمد لمين، مدى تأثير القلق على مستوى داء لاعبي كرة القدم، شهادة ليسانس، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، 2013/2014.
29. غراب هواري 2020/2021، شهادة الماستر تخصص نشاط تحضير بدني رياضي، عنوان طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعبين كرة القدم، معهد تربية البدنية ورياضة مستغانم.
30. مدوني محمد، سايح طاهر 2013/2014، شهادة الماستر في التدريب الرياضي، عنوان المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة تحت 19 بمعهد التربية البدنية و الرياضة مستغانم.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



استمارة استبائية

في إطار انجاز البحث لنيل شهادة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي.

تحت عنوان: سمات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم صنف (19U). نرجو من سيادتكم المحترم إبداء رأيكم في مدى مناسبة لمقياس لعنية الدراسة و شكرا على تعاونكم معنا

تحت إشراف

- أ / غزال

ما إعداد الطالبان :

- بن سماط عبدالله

- العلاقي محمد

السنة الجامعية : 2024-2025

عينة البحث :

لاعبى كرة القدم صنف 19 سنة الرابطة الجهوية لولاية
سعيدة

أداة القياس :

مقياس السمات النفسية للكاتب محمد نصر الدين رضوان
المكون من 6 أبعاد يحتوي كل بعد على 4 فقرات ذات
تقدير اتسداسي

✓ -تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا

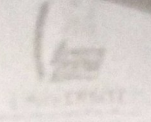
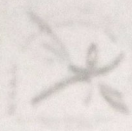
✓ تنطبق عليا بدرجة كبير

✓ تنطبق عليا بدرجة متوسطة

✓ تنطبق عليا با درجة قليلة

✓ تنطبق عليا با درجة قليلة جدا

✓ لا تنطبق عليا تماما



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / س.ت / 2025

Sport training departement

قسم التدريب الرياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لحامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- علاءي محمد

- من ساط عبد الله

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تناقسي للسنة الجامعية 2024 / 2025

و هذا قصد توزيع استيانات لإعداد مذكرة تخرج ليل شهادة الليسانس

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

مواقفة الرئيس

رئيس القسم

مختار

رئيس قسم التدريب الرياضي

إستضاء : د. شاشو سداوي

الرئيس

مؤسسة



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد توزيع إستبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

موافقة الرئيس

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. شاشو مداوي



بن يوب مراد
كتب العام للجنة



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2025/ 2024 .
و هذا قصد توزيع إستيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
شاشو سداوي
قسم التدريب الرياضي
معهد التربية البدنية والرياضية
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم

موافقة الرئيس الرياضي
Club Sportif Amateure
G.C.B.M
النادي الرياضي
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستفانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / شبد / 2025

Sport training département

قسم: تدریب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلافي محمد
- بن مساط عبد الله .

السجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تناقسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد توزيع إحصائيات لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

مواظفة الرئيس

رئيس الجمعية

موراد

رئيس القسم
قسم التدریب الرياضي
رئيس قسم التدریب الرياضي
إبتغاء : د . شاشو سداوي

مواظفة الرئيس
رئيس الجمعية
موراد



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
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .

و هذا قصد توزيع إمتيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

موافقة الرئيس

رئيس القسم
التدريب الرياضي
مستغانم
إمضاء: د. شاشو سداوي

رئيس الجمعية
عالم زواوي
عبد الهاسط
الجمعية
الشهيد براهيم عبد القادر



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
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم - في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر. / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2025/ 2024 .

و هذا قصد توزيع إحصائيات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام

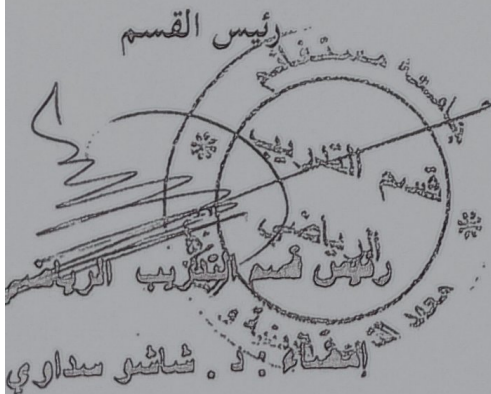
موافقة الرئيس

رئيس الجمعية
بوضوار مومن



CSA
SAM

رئيس القسم



شاسو سداري



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .

و هذا قصد توزيع إشتيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

موافقة الرئيس

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
امضاء: د. شاشو سداوي

بن يوب مراد
كاتب العلم للجمعية



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
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 24/02/2025
Ref :010/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/24
الرقم: 010 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- العلاقي محمد

- بن سماط عبد الله .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .

و هذا قصد توزيع إستبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة الرئيس

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. شاشو سداوي



الهاشمي حسان
رئيس الجمعية

الرقم	العبارات	تنطبق عليا				
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	استطيع أن قوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.					
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.					
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي.					
4	أشعر غالبا باحتمال هزيتي في المنافسة التي اشترك فيها.					
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.					
6	قبلا إشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد.					
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقومب أدائها فعلا.					
8	عضلاتي تكون متوترة قبل شترائي في المنافسة.					
9	بضايقتني عدم قدرتي على التركيز انتباهي في الأوقات الحساسة في المباراة.					
11	أخشى من عدم لإجادة في اللعب أثناء المباراة.					
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .					
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.					

						يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من أداء حركي	13
						من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	14
						مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات المباراة	15
						عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق.	16
						طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	17
						أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة.	18
						أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	19
						20 من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الإشتراك في المنافسة رياضية.	
						الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب.	21
						ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.	22
						أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض مهارات الحركية أثناء إشتراكى في المنافسة	23
						أشعر دائما بانى أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة.	24