

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص التدريب الرياضي التنافسي
بعنوان:

القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي ميداني اجري على لاعبي شباب وادي رهيو- فريق كوكب يلل- فريق شباب
مازونة للهواة اقل من 17 سنة

المشرف:

ديلكبيش قادة

من اعداد الطلاب:

- بطاهر عبد المالك

- بن ويس عز الدين

السنة الميلادية: 2024-2025

السنة الهجرية: 1445-1446

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنزل الخيرات والبركات،
نحمده سبحانه ونشكره على ما أولانا من نِعْمه العظيمة، الظاهرة والباطنة،
كما قال تعالى:

[وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ] النحل: 18

وقال سبحانه: "وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ" النحل: 53

ونصلي ونسلم على سيدنا محمد، خير من شكر ربه، وأتقى الناس لربه،

القائل: "مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ" [رواه الترمذي]

وعلى آله وصحبه ومن سار على دربه إلى يوم الدين

أما بعد، فإن تقوى الله تعالى هي وصية الله لعباده في كل زمان ومكان،
وهي أساس الفلاح في الدنيا والآخرة، قال تعالى:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا، يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ" الأحزاب: 70-71

وقال النبي ﷺ: "اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق

الناس بخلق حسن" - رواه الترمذي -

الأهداء

" وما كنت لأفعل لولا أن الله مكنتني "

أهدي ثمرة جهدي وفرحتي التي انتظرتها طول حياتي إلى من علمني النجاح
والصبر... من كان لي سنداً وعونا عند الشداد طوال عمري

الرجل الأبرز في حياتي

" أبي العزيز "

إلى من أضاءت في ليالي العتمة طريقي، إلى من أفنت عمرها في سبيل أن أحقق
طموحي و انطلق في أعلى المراتب .. إلى من سهرت وساندت وكافحت دوما ، من
أجل أن تراني اتوج نبل قلادة شرف التخرج إلى من أرى الحياة من فوهة الأمل
المنبعثة من عينيها

" أمي الغالية "

إلى مصدر قوتي أخواتي... الداعمين المساندين، أرضي الصلابة وجداري المتين
إلى اساتنتي وأهل الفضل علي الذين غمروني بالحب والتقدير والنصيحة والتوجيه
والإرشاد

الجامعة التي احتضنتني وكان لها الفضل بعد الله عز وجل في استكمال مسيرتي
الجامعية

إلى الذي وجهني عند الخطأ الأستاذ

" بلكبش قادة "

إلى كل هؤلاء - أهدي لكم غرسا من يدي ، ونتاجا فكري تقديرا وعرفانا

قائمة المحتويات:

2	بسم الله الرحمان الرحيم.....
3	الاهداء.....
4	قائمة المحتويات:.....
6	قائمة الجداول:.....
7	قائمة الاشكال:.....
7	الفصل التمهيدي:.....
7	1- المقدمة:.....
7	2-الاشكالية:.....
8	3- الفرضيات:.....
9	4- اهداف البحث:.....
9	5- اهمية الدراسة:.....
9	6- مصطلحات البحث:.....
11	7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:.....
14	8- التعليق على الدراسات:.....
17	الفصل الأول: القلق النفسي.....
18	- تمهيد:.....
18	1-1- مفهوم القلق:.....
19	1-2-القلق و المفاهيم المرتبطة به :.....
20	1-3- انواع القلق :.....
20	1-4- مستويات القلق :.....
21	1-5- اعراض القلق :.....
21	1-6- اسباب القلق :.....
22	1-7 -القلق في المجال الرياضي:.....
23	1-8- تاثير القلق في المجال الرياضي:.....
23	خاتمة:.....
24	الفصل الثاني: السمات الشخصية.....
25	تمهيد:.....
25	1-2- مفهوم السمة:.....

25	2-2- مفهوم الشخصية:
25	3-2- السمات الشخصية:
26	4-2- خصائص الشخصية:
27	5-2- عوامل بناء الشخصية:
27	6-2- الشخصية الرياضية:
27	7-2- السمات الشخصية:
30	خاتمة:
31	الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية اقل من 17 سنة.
32	تمهيد:
32	1-3- الفئة العمرية اقل من 17 سنة:
33	2-3- مراحل المراقبة لدى فئة اقل من 17 سنة:
33	3-3- خصائص الفئة العمرية اقل من 17 سنة:
35	4-3- انماط الفئة العمرية اقل من 17 سنة:
36	5-3- الحاجات الاساسية للفئة العمرية اقل من 17 سنة :
37	خاتمة:
38	الجانب التطبيقي
38	الدراسة الميدانية للبحث
39	الفصل الاول: منهجية البحث و دراساته الميدانية.
40	تمهيد:
40	1- منهج الدراسة:
40	الدراسة الاستطلاعية:2
41	3- مجتمع وعينة الدراسة:
41	4-1- تقنيات الدراسة :
42	1-5- مجالات الدراسة:
43	6-1- ضبط متغيرات الدراسة:
43	7-1- أدوات البحث:
47	الفصل الثاني: عرض النتائج و مناقشتها
54	3- مقابلة النتائج بالفرضيات:
55	ملخص الدراسة:

56 4- التوصيات و الاقتراحات:

56 الخلاصة العامة:

58 قائمة المراجع

62 الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	العناوين	الصفحة
01	يبين الخصائص السيكومترية لمحور القلق النفسي	46
02	يبين الخصائص السيكومترية لمحور السمات الشخصية	47
03	يبين مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	50
04	يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الانضباط لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	51
05	يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و التحمل البدني و الذهني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	52
06	يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	53
07	يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	54
08	يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة	55

قائمة الاشكال:

الصفحة	العناوين	الرقم
51	يوضح قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة في القلق النفسي	01
52	يوضح النسب المئوية للاجابات على مستوى القلق النفسي	02
53	يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع الانضباط	03
54	يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع التحمل البدني و الذهني	04
55	يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع الثقة بالنفس	05
56	يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع الروح الجماعية	06
57	يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع السمات الشخصية	07

الفصل التمهيدي:

1- المقدمة :

يعد علم النفس اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف أنواع السلوك الإنساني، السلوك الفطري، السلوك المكتسب، السلوك السوي، السلوك الشاذ، السلوك الاجتماعي، ثم يبحث علم النفس بكل فروعه عن ماهية الشروط والعوامل التي لا يتم هذا السلوك بدونها وماهي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك كذلك مدى علاقة الجسم بالعقل (عودة، 2012، صفحة 16)

تلعب السمات الشخصية دوراً محورياً في كيفية تعامل اللاعبين مع هذه الضغوط، مثل الثقة بالنفس، الانضباط، التحمل، والروح الجماعية. ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين القلق النفسي وهذه السمات، لمعرفة مدى تأثيرها على الأداء الرياضي.

(مجد، 1991، صفحة 263).

تكتسي أهمية هذا الموضوع من كونه يتناول العلاقة بين القلق النفسي ومجموعة من السمات الشخصية الأساسية التي تلعب دوراً في تكيف اللاعب مع بيئته الرياضية، مثل الانضباط، والتحمل الذهني والبدني، والثقة بالنفس، والروح الجماعية. ففهم هذه العلاقة يُعد خطوة ضرورية نحو دعم اللاعبين نفسياً وتمكينهم من التحكم في مشاعرهم وتحقيق أفضل أداء

أما الهدف من هذا البحث فيكمن في محاولة الكشف عن العلاقة القائمة بين القلق النفسي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، من أجل فهم أفضل لكيفية تأثير الجوانب النفسية في الشخصية الرياضية، والمساهمة في إعداد برامج تدريبية ونفسية ملائمة

2- الاشكالية :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة في المجال الرياضي التي ينظر إليها على أساس انها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات

الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد ان اصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان وبعد ان اصبحت العالم كله يفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباريات، و يعتبر التطور العلمي لاساليب التدريب القوة الدافعة وراء قيام الكثير من دول العالم بتقديم المعرفة والمفاهيم المتقدمة الخاصة بها

تُعد السمات الشخصية من العوامل الأساسية التي تميز كل لاعب عن غيره، وتلعب دورًا مهمًا في تحديد مدى قدرته على التأقلم مع مختلف الوضعيات الرياضية. وفي المقابل، يُشكل القلق النفسي أحد المتغيرات الانفعالية التي تؤثر على التوازن النفسي للفرد، خاصة في المواقف التي تتطلب تركيزًا عاليًا وأداءً متزنًا كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

إن فئة اللاعبين أقل من 17 سنة تُعتبر من أكثر الفئات حساسية للضغوط النفسية بحكم التغيرات النمائية التي يمرون بها، إضافة إلى طبيعة التحديات الرياضية. وفي هذا السياق، يطرح التساؤل حول ما إذا كان هناك ارتباط بين درجة القلق النفسي الذي يعاني منه اللاعبون، وخصائصهم النفسية المتمثلة في السمات الشخصية .(راتب، علم نفس الرياضة ، 2007، صفحة 55)

فما علاقة القلق النفسي بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟

- التساؤلات:

- 1- ما هو مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي و بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة؟

3- الفرضيات:

- مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط
- علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

4- اهداف البحث:

- دراسة مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم
- دراسة العلاقة بين القلق النفسي و بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

5- اهمية الدراسة:

- تحسين أداء لاعبي كرة القدم: يمكن أن يساعد البحث في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من خلال فهم مصادر القلق التي سيواجهونها وتطوير مهارات التعامل مع هذه المشاعر ويمكن أن يؤدي ذلك الى زيادة عدد الأهداف التي سيسجلها اللاعبين
- تقليل خطر الإصابة: يمكن أن يساعد البحث في تقليل خطر الإصابة لدى لاعبي كرة القدم من خلال فهم العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالقلق النفسي و البدني يمكن أن يساعد ذلك في تطوير برامج تدريبية لمساعدة اللاعبين على التعامل مع الضغوطات التي يواجهونها.
- فهم أفضل لمشاعر لاعبي كرة القدم: يساعد البحث على فهم مشاعر لاعبي كرة بشكل أفضل خاصة أثناء لحظات التهديد و يمكن أن يساعد ذلك المدربين والطاقم الطبي على تقديم الدعم اللازم للاعبين ويمكن أن يساعد ذلك أيضا في تطوير برامج تدريبية لمساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق النفسي

6- مصطلحات البحث:

6-1-القلق:

-التعريف اللغوي:- قلق: قلنا الشيء : اي حركه

- قلق: قلنا : اضطرب و انزعج

- القلق: المضطرب والمنزعج

(المنجد الابجدي ، 1967 ، صفحة

815)

- **التعريف الاصطلاحي:** بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق و تنوع تفسيراتهم له الا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية و الأعراض النفسية . (فايد، 2010، صفحة 111)

- **التعريف الاجرائي:** هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية

6-2- القلق النفسي: القلق النفسي هو حالة من التوتر والخوف المفرط والمستمر، تصاحبها أعراض نفسية وجسدية، وتؤثر سلبًا على حياة الفرد وأدائه اليومي.

6-3- الشخصية:

يرى **جوردون البورت** أن الشخصية هي تنظيم الديناميكي داخل الفرد لأجهزة النفس الجسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوكه و تفكيره (**احمد امين، 2003، صفحة 132**)

- **الشخصية إجرائيا :** هي مجموعة السمات التي تميز فردا ما و هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد و مزاجه، و مجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك

6-4- السمات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة على الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك الطريقة المعينة أو هي صفة التي يمكن على أساسها تفريق بين الفرد و الآخر.

التعريف الاجرائي: هو القياس الكمي للسمات التي تميز سلوك الفرد، أفكاره، ومشاعره، وذلك باستخدام أدوات قياس موحدة.

6-5- كرة القدم:

-**التعريف اللغوي:** هي كلمة انجليزية و تعني ركل و ضرب الكرة بالرجل (راتب، علم نفس الرياضة ، 2007، صفحة 197)

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم رياضة جماعية تلعب بين فريقين مكونين من 11 لاعب بهدف احراز الاهداف عبر ركل الكرة داخل مرمى الفريق المنافس

(جميل، فن كرة القدم ، 1986، صفحة 5)

- التعريف الاجرائي: كرة القدم هي لعبة جماعية تُلعب بين فريقين، يسعى كل منهما لتسجيل الأهداف في مرمى الآخر، وتُعد من أكثر الرياضات شعبية في العالم، لما تجمعها من جوانب بدنية، فنية، ونفسية.

7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

7-1- الدراسة الاولى:

مذكرة تخرج لنيل شهادة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان (القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم)

دراسة مسحية للاعبين كرة القدم لنادي الهاوي مازونة والنادي الهاوي وادي رهيو فئة عمرية أقل من 17 سنة الطالبان: ضريف علي و بوجلة عبد المالك من - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم- 2023-2024 و التي كانت اشكاليته حول: الى أي مدى يؤثر القلق النفسي على أداء لاعبي كرة القدم فئة عمرية 17 سنة أثناء تسديد الأهداف ؟

اما التساؤلات الفرعية كانت كالتالي:

- 1- هل هناك أعراض القلق النفسي لدى لاعبي كرة اقدم أثناء التهديد ؟
- 2- هل هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديد ؟
- 3- هل هناك طرق تسيير القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديد ؟

و قد جاءت الفرضيات الفرعية كالتالي:

- هناك أعراض للقلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديد.
- هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديد.
- هناك طرق تسيير القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديد.

و قد اعتمدا في دراستهما على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و قد كان اختيار العينة بطريقة غير عشوائية حيث تمثلت في من 30 لاعبا يكون في حالة الهجوم

حيث اشتملت على : 15 لاعبا يكون في حالة الهجوم من فريق شباب مازونة فئة عمرية 17 سنة قسم الهواة

و 15 لاعبا يكون في حالة الهجوم من فريق شباب وادي رهيو فئة عمرية 17 سنة قسم الهواة

اما اداة البحث فكانت استبيان حيث توصل الباحث الى مجموعة من النتائج وهي:

أن القلق له تأثير كبير على الأداء العام للفريق لكنه ليس العامل الوحيد المؤثر على مردوديتهم، فهناك أسباب أخرى مثل سوء التسيير داخل الفريق وعدم وجود ثقافة كروية.

التوصيات و الاقتراحات:

- زيادة الوعي بقضية القلق النفسي بين لاعبي كرة القدم
- إدراج أخصائي علم النفس الرياضي في الطاقم الفني للفريق
- على المدرب توجيه وارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية
- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والانجاز خلال المباراة وخاصة المهمة
- تقديم الدعم للاعبين الذين يعانون من القلق النفسي
- إجراء المزيد من البحوث حول القلق النفسي في كرة القدم.

7-2- الدراسة الثانية:

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان (علاقة القلق بالاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر)

دراسة ميدانية لبعض نوادي ما قبل شرفي سكيكدة من اعداد الطالبان: بريغت خير الدين. بوشينة
محمد امين بجامعة جيجل 2019/2018 والتي تمحورت اشكالياتها حول :

هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

اما التساؤلات الفرعية فكانت كالتالي :

- هل توجد علاقة بين القلق النفسي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين القلق البدني والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين القلق المعرفي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

وقد جاءت الفرضية العامة كالتالي :

توجد علاقة بين القلق والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

اما الفرضيات الفرعية فكانت كالتالي :

- توجد علاقة بين القلق النفسي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة بين القلق البدني والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة بين القلق المعرفي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

وقد اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث عبثا بل نتيجة حتمية لطبيعة
الموضوع ولقد كان اختيار العينة بطريقة غير عشوائية حيث تمثلت في 4 نوادي من اصل
16 من القسم ما قبل الشرقي في نوادي سكيكدة وشملت على 80 لاعبا.

- 20 لاعب من فريق النادي الرياضي امل مدينة سكيكدة
- 20 لاعب من فريق شباب مدينة 20 اوت 1955
- 20 لاعب من فريق النادي الرياضي بودوخة
- 20 لاعب من فريق الشباب الرياضي بودوخة

اما اداة البحث فكانت استبيان حيث توصل الطالب الى مجموعة من النتائج منها :

ان معظم اللاعبين يعانون من نقص التحضير النفسي هذا ما كان له أثر سلبي على مستواهم
بتعرضهم لأعراض جسمية مختلفة خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما

يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضي

التوصيات و الاقتراحات:

- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق
- ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة أو بالمباريات التجريبية مع الفرق الموازية بمستواها لفرق جولة المنافسة القادمة، لمساهمتها في تعديل وتنظيم مستويات القلق والتوتر المتوازن مع صعوبة المنافسة القادمة وتوجيه سلوك اللاعبين بما يتناسب مع هذه الظروف.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والإنجاز خلال المباراة وخاصة المهمة.
- تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين
- 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

8- التعليق على الدراسات:

نلاحظ مما سبق انه تم دراسة القلق على فئة لاعبي كرة القدم كدراسة (ضريف علي و بوجلة عبد المالك) و دراسة (بريغت خير الدين و بوشينة محمد امين)

حيث لم تختلف هذه الدراسات كثيرا من حيث الأهداف فدراسة (ضريف علي و بوجلة عبد المالك) كانت حول القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة اما دراسة (بريغت خير الدين و بوشينة محمد امين) كانت حول علاقة القلق بالاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

أما دراستنا الحالية تتمثل في دراسة القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال التعرف على المنهج المستخدم وطريقة اختيار العينة كذلك الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة و تفسير نتائج الدراسات الحالية.

الباب الأول:

الجانب النظري

المفصل الأول

القلق النفسي

- تمهيد:

يعد "القلق النفسي" عاملاً "رئيسياً" مباشراً للرياضيين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ويعتبر من أهم هذه الضغوط. وبالتالي يؤثر الضغط النفسي للرياضي على مستوى أدائه ومعرفته بجميع الجوانب المتعلقة بالقلق.

تُعد العلاقة بين القلق النفسي والسمات الشخصية من المجالات المهمة في علم النفس، حيث تشير الدراسات إلى أن سمات الشخصية تؤثر بشكل كبير على مدى تعرض الفرد للقلق النفسي واستجابته له. فالأفراد ذوو سمات معينة، مثل العصابية يكونون أكثر عرضة للشعور بالقلق نتيجة حساسيتهم المرتفعة تجاه الضغوط والمواقف السلبية.

من ناحية أخرى، قد تُسهم سمات مثل الانفتاح أو الاستقرار العاطفي في تقليل مستويات القلق من خلال تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة. وبالتالي، فإن فهم هذه العلاقة يساعد في تفسير الفروق الفردية في تجربة القلق ووضع استراتيجيات علاجية تناسب شخصية كل فرد

يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية العالية والمواقف الإرشادية المتعلقة بالتدريب والمنافسة إلى حالات خطيرة. تحدث مثل هذه المواقف فقط عندما لا يتلقى الرياضيون والمدربون التوجيه والمشورة للتعامل مع الضغوط ولا يمكن أن يحدث هذا إلا إذا لم يتم تعليمهم كيفية التعامل مع الضغوطات ولم يتم تقديم المشورة لهم. (راتب ا.، 2000، صفحة 188)

1-1- مفهوم القلق:

يعرف أسامة كامل راتب القلق أنه: يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فأن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك (راتب ا.، 2000، صفحة 189)

كما عرفه مفتي ابراهيم: في المجال الرياضي بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية (حماد، 2001، صفحة 123)

1-2-1- القلق و المفاهيم المرتبطة به :

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحا تؤدي فيه الانفعالات النفسية أدوارها ، والشك في أن القلق يمثل احد هذه الأدوار ، إذ يتلون بألوان متباينة ويتخذ أشكال مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية، كما ويعد موضوع القلق من أهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وخاصة في موقع المنافسة وذلك لما له من اثر في مستوى أداء الرياضي وتتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم القلق إذ يشير (لويس) " إلى أن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي.

1-2-1- القلق و الخوف:

هناك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكالهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريبا ، أما الفارق الوحيد بينهما فهو أن الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة إلى الشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره ، كما أن طوال القلق يتضمن تهديدا للإنسان وجوهه . كما أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة والقلق أكثر طولاً في بقائه ، فبالإضافة عن أن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم.

1-2-2- القلق و الصراع:

إن الصراع هو أساس غريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري يؤدي إلى القلق ، فالاختلاف بين القلق والصراع أن الثاني يولد الأول والأول يزيد من حدة الثاني لذا فان العلاقة بينهما ميكانيكية

1-2-3- القلق و التوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته فبالإضافة عن إدراك أهمية ذلك الموقف ، وعليه فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر (البيئة ، الإدراكات ، استجابات الرياضي في شكل استثارة).

1-2-4- القلق و الاستثارة :

يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط فضلا عن شموله حالة انفعالية نير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية.

"من منكرة الطالبان: بريغت خير الدين- بوشينة محمد امين تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف اكابر)

1-3- انواع القلق :

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما : القلق الموضوعي والقلق العصابي ويرى أن:

1-3-1- القلق الموضوعي: يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبيل المنافسات الرياضية.

1-3-2- القلق العصابي: يعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته . (علاوي، 1994، الصفحات 277-278)

1-4- مستويات القلق :

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

1-4-1- المستوى المنخفض : في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداداته وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

1-4-2-المستوى المتوسط: في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة.

1-4-3-المستوى العالي: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي . (علاوي، علم النفس الرياضي، 1994، الصفحات 279-280)

1-5- اعراض القلق :

هناك نوعان:

1-5-1- الاعراض النفسية: هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد ع.، 2014، صفحة 87)

1-5-2- الاعراض الجسمانية و الفيسيولوجية : تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية (الطيب، 1991، صفحة 75)

1-6- اسباب القلق :

1-6-1- أسباب وراثية: تلعب الجينات دوراً في استعداد الفرد للإصابة بالقلق. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم أفراد في عائلاتهم يعانون من اضطرابات القلق هم أكثر عرضة للإصابة بها. (بكر، 2017، صفحة 200)

1-6-2- العوامل البيئية: التعرض للضغوطات في الحياة، مثل مشاكل العمل أو العلاقات أو المال. التعرض لأحداث صعبة أو مؤلمة، مثل الحوادث أو الكوارث الطبيعية أو فقدان أحد أفراد الأسرة. بعض أنواع التربية، مثل التربية الصارمة أو غير المستقر (عكاشة، 1973، صفحة 55)

1-6-3- نزع غرائز قوية: عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الانسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الانظمة ليجنب نفسه الالهانة.

1-6-4- تبني معتقدات فاسدة: من مسبباته أن يتبنى الانسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الامان والتمسك بالاخلاق والالتزام بالانظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصالح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدر القلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

1-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة: من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور الافراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الاعمال والافكار الممنوعة سرية، وهذا نتاجه يكلفه جهداً ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وانتاجه. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 199)

1-7- القلق في المجال الرياضي:

إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع الجوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية و المهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق . أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية

الرياضي والذي يهنا هنا هي العوامل التي تخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق . ميسراً أو معوقاً ...

وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر

"من مذكرة الطالبان: بريغت خير الدين - بوشينة محمد امين تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف اكابر)

1-8- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها من انفعالات والسلوكيات، فالانجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي :

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه . (الويس، 1980، صفحة 14)

خاتمة:

في الاخير يمكننا ان نقول ليس القلق هو وحده الذي يؤثر على اللاعبين بل كيفية التعامل معه فيجب على المدرب ان يشجع لاعبيه إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا .

الفصل الثاني

السمات الشخصية

تمهيد:

تعد السمات الشخصية من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في سلوك الفرد، وتتبعكس بوضوح في أدائه وتفاعله مع محيطه الاجتماعي والرياضي. وتكتسب هذه السمات أهمية خاصة لدى فئة الرياضيين، وخصوصًا لاعبي كرة القدم، حيث تتداخل مع متطلبات اللعبة من حيث الانضباط الذاتي، والقدرة على التحمل، والثقة بالنفس، والعمل الجماعي. فالفرد الرياضي، وخصوصًا في الفئات العمرية الناشئة، يمر بمرحلة تتشكل فيها شخصيته تدريجيًا، وتتأثر بعدة عوامل منها التنشئة الأسرية، البيئة التدريبية، وطبيعة المنافسة الرياضية.

2-1- مفهوم السمة: أشارت العديد من المصادر العلمية إلى أن السمة هي الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر (علاوي، المدخل في علم النفس الرياضي، 1998، صفحة 198) وأشارت دراسة (رائد عبد الامير عباس) إلى أن السمة هي "ذلك الشيء لمميز للفرد الذي تميزه عن غيره، وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره".

2-2- مفهوم الشخصية: الشخصية من المواضيع التي استحوذت على تفكير العديد من العلماء والباحثين في دراساتهم وبحوثهم ومؤلفاتهم، من أجل التعرف على مفهوم الشخصية كان لابد من معرفة مفهوم هذا المصطلح من حيث اللغة، إذ أنها كلمة مشتقة من "الفعل (شخص) و (الطالب، 1993، صفحة 78) و شخص الشيء يعني بأنه بان وظهر بعد أن كان غائباً ومن حيث المفهوم العام فان الشخصية تعني الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغييراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة (القاسم، 2000، صفحة 133)

وأشارت إحدى الدراسات على أن الشخصية هي نظام متعدد ومترابط الجوانب تكمن في الشخص، وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص (عباس ر، 2008، صفحة 56)

2-3- السمات الشخصية: من خلال ما ورد من مفهوم السمات ومفهوم الشخصية يمكن الاستدلال عن المفهوم الخاص للسمات الشخصية، إذ أشار (نزار الطالب وكامل لويس) على أن السمات الشخصية "انعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف" (علاوي، المدخل في علم النفس الرياضي، 1998، صفحة 106)

وأشارت إحدى الدراسات إلى السمات الشخصية من خلال ربطها بالألعاب الرياضية، من حيث أن لكل لعبة رياضية تختلف عن الأخرى من حيث الأجهزة والأدوات والمهارات، فهو في نفس

الحال في السمات الشخصية، فعندما نشاهد قاعة رياضية تحتوي على جهاز العقلة والحلق والمتوازي فنقول هنا تمارس لعبة الجمناستك وعندما نشاهد قفزات وطلبه نقول هنا تمارس لعبة الملاكمة وهكذا الحال لباقي الألعاب وعنده فإن سمة هذه الألعاب هي ما تحتويها هذه الألعاب من أجهزه ومهارات خاصة بها، وكذلك الحال عند إرسال رسالة إلى بلد معين لابد من وجود طابع بريدي وظرف فالطابع هي سمة البلد لان لكل بلد لها طابع يميزها والظرف هو الذي يحمل محتوى الرسالة ليحمل السمة. (عباس ع.، 2008، صفحة 56)

وخلاصة لما ورد أشار احد المصادر على انه "الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه الهوى من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي الهوى وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية (المقداد، 2002، صفحة 31)

2-4- خصائص الشخصية:

- هنالك خصائص تميز الفرد عن غيره، فلشخصية الفرد خصائص أيضا وهي: (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، 2003)
- 2-4-1 الافتراضية: أن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليها من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.
- 2-4-2 التفرد: تتميز الشخصية بالتفرد، حيث تختلف من شخص لآخر.
- 2-4-3 التكامل: الشخصية هي نظام متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد.
- 2-4-4 الديناميكية: الشخصية غير ثابتة بين الفرد من جهة والبيئة الثقافية من جهة أخرى.
- 2-4-5 الاستعداد للسلوك: الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة في السلوك.
- 2-4-6 الزمنية: ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماضي وحاضر ومستقبل.

2-5- عوامل بناء الشخصية:

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهذه العوامل:-

- 1- الوراثة
- 2- النضج
- 3- أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة
- 4- التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج معينة لمواجهة مواقف محددة.
- 5- عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.
- 6- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات)

2-6- الشخصية الرياضية: ممارسة الألعاب الرياضية تساعد في تنشيط وظائف

الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع تعزيز الثقة بالنفس والرضا عند الفوز وضبط النفس عند الخسارة مع التأكيد على التواضع، وتؤكد ممارسة الألعاب الرياضية أيضا على إخلاص اللاعب لمدربه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع من حوله من اللاعبين والإداريين ومع أفراد العائلة وتجعل من الفرد رياضيا طموحا في تحقيق الأفضل وتساعد على معرفة ذاته ويدرك المواقف ويتخذ القرارات وملما بالواجبات وملما بالمعارف الرياضية، وبذلك فان الشخصية الرياضية مميزة بالأداء الحركي والعلاقات الاجتماعية والانفتاح الذهني، وعلى حسن التصرف وعلى الروح المعنوية التي يتميز بها الرياضيين في ممارسة الألعاب

2-7- السمات الشخصية:

2-7-1- الانضباط:

الانضباط هو القدرة على الالتزام بالقواعد والأنظمة التي تحكم الأداء الرياضي، سواء داخل الملعب أو خارجه. يشمل الانضباط الذاتي، حيث يتحمل اللاعب مسؤولية تطوير نفسه من خلال التدريبات المستمرة، التغذية السليمة، والالتزام بروتين يومي متوازن. كما يتضمن الانضباط التكتيكي، الذي يعني التزام اللاعب بتعليمات المدرب واحترام خطة اللعب حتى لو تعارضت مع رغبته الشخصية. إضافة إلى ذلك، يشمل الانضباط السلوكي، الذي يتعلق بقدرة اللاعب على ضبط انفعالاته والتخلي بالروح الرياضية في جميع المواقف، مثل التعامل مع الاستنزافات، القرارات التحكيمية غير العادلة، أو ضغط الجماهير والإعلام. يُعتبر الانضباط حجر الأساس

لتطور اللاعب وتحقيق النجاح على المدى الطويل، حيث يسهم في بناء شخصية قوية قادرة على تحقيق الأهداف رغم التحديات

2-7-2- التحمل البدني والذهني:

- التحمل البدني:

يشير التحمل البدني إلى قدرة اللاعب على أداء التمارين والمباريات بأقصى طاقة ممكنة لفترات طويلة دون انخفاض في الأداء. يعتمد التحمل البدني على عدة عوامل، مثل اللياقة القلبية والتنفسية، قوة العضلات، السرعة، والمرونة. يُمكن تحسين التحمل البدني من خلال التدريبات المتخصصة مثل تمارين القوة، التحمل الهوائي واللاهوائي، والاستشفاء الجيد بعد المباريات. يتميز اللاعب ذو التحمل البدني العالي بقدرته على الاستمرار في الجري، تقديم مجهود متواصل، والتعامل مع الإجهاد البدني دون التأثير سلباً على مستواه الفني.

- التحمل الذهني:

أما التحمل الذهني، فهو قدرة اللاعب على البقاء مركزاً ومتوازناً نفسياً رغم الضغوط الكبيرة التي قد يتعرض لها خلال المنافسات. يشمل ذلك القدرة على التحكم في القلق، التعامل مع التوتر، والاحتفاظ بروح المنافسة حتى في الظروف الصعبة مثل التأخر في النتيجة أو مواجهة جمهور معادٍ. اللاعب الذي يمتلك تحملاً ذهنياً عالياً يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة تحت الضغط، مقاومة الإحباط بعد الأخطاء، والاستمرار في العمل بجدية لتحقيق الأهداف. يُمكن تطوير التحمل الذهني من خلال التدريب على تقنيات مثل التأمل، التخيل الذهني، وتمارين التركيز والاسترخاء

2-7-3- الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إيمان اللاعب بقدراته وإمكاناته، مما يمكنه من الأداء بأفضل شكل دون تردد أو خوف من الفشل. لا تقتصر الثقة بالنفس على الجوانب الفنية، بل تشمل أيضاً الجوانب الذهنية والانفعالية. اللاعب الواثق بنفسه يستطيع التعامل مع الضغوط النفسية، اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة داخل الملعب، والمجازفة عند الحاجة دون خوف من ارتكاب الأخطاء. تعتمد الثقة بالنفس على عدة عوامل، مثل التحضير الجيد للمباريات، الخبرة المكتسبة من اللعب المستمر، والدعم النفسي من المدربين والزملاء. يُمكن تعزيز الثقة بالنفس من خلال تحديد أهداف قابلة للتحقيق، مراجعة النجاحات السابقة، والتدريب على التعامل مع المواقف الصعبة

بطريقة إيجابية. اللاعب الواثق بنفسه يتمتع بحضور قوي في الملعب، مما يجعله أكثر قدرة على التأثير في سير المباراة سواء على مستوى الأداء الفردي أو الجماعي

2-7-4- الروح الجماعية:

الروح الجماعية هي القدرة على العمل بانسجام داخل الفريق لتحقيق الأهداف المشتركة، وهي من أهم الصفات التي تميز اللاعبين الناجحين. تشمل الروح الجماعية عدة جوانب، منها:

-**التواصل الفعال:** حيث يكون اللاعب قادراً على نقل المعلومات لزملائه بوضوح، سواء من خلال الكلام أو لغة الجسد

-**التعاون والتضحية:** وهو استعداد اللاعب لمساعدة زملائه سواء في الدفاع أو الهجوم، وعدم الأنانية في اللعب لصالح الفريق

-**الالتزام بالمسؤولية الجماعية:** بحيث يدرك اللاعب أن نجاح الفريق يعتمد على التزام كل فرد بواجباته، سواء كان أساسياً أو احتياطياً

-**الاحترام والدعم:** حيث يدعم اللاعب زملاءه نفسياً وذهنياً، سواء عند الفوز أو الخسارة، مما يعزز الثقة بينهم ويزيد من قوة الفريق

تُعد الروح الجماعية عاملاً حاسماً في تحقيق النجاح الرياضي، حيث تُظهر الفرق ذات الانسجام العالي قدرة أكبر على مواجهة التحديات وتحقيق الألقاب. يُمكن تعزيز الروح الجماعية من خلال تمارين بناء الفريق، تعزيز ثقافة العمل المشترك، والاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية بين اللاعبين

2-7-5- الذكاء التكتيكي:

الذكاء التكتيكي هو قدرة اللاعب على فهم مجريات المباراة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب بناءً على الموقف داخل الملعب. يشمل ذلك قراءة تحركات الخصم، استغلال المساحات، معرفة متى يهاجم ومتى يدافع، والقدرة على تغيير أسلوب اللعب وفقاً للظروف

-عناصر الذكاء التكتيكي:

- **اتخاذ القرار السريع:** القدرة على تحليل الوضع داخل الملعب واختيار أفضل خيار في أقل وقت ممكن

- **التمركز الصحيح:** معرفة أين يجب أن يكون اللاعب في كل لحظة بناءً على تحركات الكرة والخصوم

- **التكيف مع الخطة:** الالتزام بالخطة التكتيكية للفريق مع القدرة على التعديل عند الحاجة .

- **التحليل والاستباق** : توقع تحركات الخصم والاستعداد لها مسبقاً لتجنب المفاجآت .
- **إدارة الإيقاع** : التحكم في سرعة اللعب بناءً على احتياجات الفريق، مثل تهدئة اللعب عند التقدم في النتيجة أو زيادة السرعة عند الحاجة للتسجيل
- **أهمية الذكاء التكتيكي**:
- يساعد في تحسين أداء اللاعب حتى لو لم يكن الأسرع أو الأقوى بدنياً
- يمكن اللاعب من تعويض نقاط ضعفه من خلال التوقع الصحيح واتخاذ القرار السليم
- يزيد من قدرة الفريق على تنفيذ خطط المدرب بكفاءة، مما يمنح أفضلية على الفرق الأقل تنظيماً
- يمكن تطوير الذكاء التكتيكي من خلال مشاهدة المباريات وتحليلها، فهم استراتيجيات اللعب المختلفة، والتدريب على اتخاذ القرارات بسرعة تحت الضغط

خاتمة:

السمات الشخصية تلعب دوراً محورياً في تشكيل سلوك اللاعب وتوجيه أدائه داخل وخارج الملعب. وقد تبين أن السمات التي تم التركيز عليها في هذه الدراسة - وهي الانضباط، التحمل البدني والذهني، الثقة بالنفس، والروح الجماعية - لا تمثل مجرد صفات نفسية معزولة، بل تعد عناصر تفاعلية تؤثر وتتأثر بالبيئة التدريبية والرياضية التي يعيشها اللاعب

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية اقل من 17
سنة

تمهيد:

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

3-1- الفئة العمرية اقل من 17 سنة:

تعني المراهقة لغة: " الاقتراب والدنو من الحلم، وراهق الغلام أي دنى من الحلم (الهنداوي، 2002، صفحة 288)

اما اصطلاحا فتستمد كلمة مراهقة جذورها من الكلمة اللاتينية الاصل و المشتقة من الفعل و الذي يعني النمو نحو الرشد (شريم، 2009، صفحة 27)

المراهقة هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ هذا ما أكدته أوزيل في تعريفها التالي: "هي المرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد (الهنداوي، علم نفس النمو، 2002، صفحة 289)

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

3-2- مراحل المراهقة لدى فئة اقل من 17 سنة:

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

- المراهقة المبكرة: تبدأ في سن 11 إلى 14 سنة، وتتزامن هذه المرحلة مع الطور الثالث من التعليم. تتميز المراهقة المبكرة ببداية النمو السريع الذي يصاحب فترة البلوغ، وتنتهي عادة حوالي سنة بعد استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد .

- المراهقة المتوسطة: تمتد من سن 14 إلى 18 سنة، وتتزامن في الغالب مع الطور الثانوي من التعليم. تتميز المراهقة المتوسطة بتواصل عملية النمو والتطور الجسدي والعقلي، وتشكيل هوية الفرد.

- المراهقة المتأخرة: تمتد عادة ما بين سن 18 و 21 سنة، وتكمن محاولة المراهق في هذه المرحلة في التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وضبط النفس. تعتبر فترة المراهقة المتأخرة فترة انتقالية إلى النضج الاجتماعي والعاطفي .

3-3- خصائص الفئة العمرية اقل من 17 سنة:

3-3-1- الخصائص الهرمونية الجسمية:

تتميز مرحلة المراهقة بنمو الغدد ولكل منها وظيفة خاصة، وتصدر كل منها مستحضرات تختلف باختصاصها. وتقسم الغدد إلى عدة أنواع وهي كالتالي: (حمداوي، 2015، صفحة 26)

1- الغدد القنوية : تقوم الغدد القنوية بتجميع موادها الأولية من الدم أثناء مرورها بها، ثم تخلط هذه المواد وتفرزها خلال قنواتها، كما تفعل الغدة الدرقية، حيث تجمع موادًا من الدم والماء وأملاح المعادن، ثم تخلطها لتكون جزءا من الدموع.

2- الغدد الصماء : هذه الغدد تقوم بتجميع المواد الأولية الخاصة بها من الدم مباشرة، ثم تحولها إلى مواد كيميائية معقدة التركيب تسمى الهرمونات، ومن ثم تُفرزها مباشرة في الدم دون استخدام قناة خاصة.

3- الغدد المشتركة : هذه الغدد تفرز إفرازات خارجية وداخلية معاً، ومن هذه الغدد البنكرياس الذي يساهم في إفرازه في عمليات الهضم والتمثيل الغذائي، وداخليا فإنه يفرز الهرمون الأنسولين. وتشمل الغدد الجنسية الخلايا الجنسية مثل البويضات للإناث والحيوانات المنوية للذكور، التي تفرز هرمونات جنسية مباشرة في الدم.

3-3-2- الخصائص الحركية:

يعتبر العديد من العلماء فترة المراهقة أكثر فوضى في مرحلة النمو، حيث تتميز حركات المراهقين بالاختلال في التوازن والتناغم، مما يظهر الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق مثل التناسق الحركي العام وتتمثل هذه الاضطرابات الحركية في : (محمود، 2008، صفحة 53)

- الإرتباك الحركي العام : حيث تصبح حركات المراهقين غير منسجمة وغير متناغمة كما كانت في فترات سابقة، ويظهر ذلك بوضوح في الأنشطة البدنية مثل المشي.

- الإفتقار للرشاقة : يظهر هذا النقص في الرشاقة في حركات تتطلب توافقاً جيداً بين أجزاء الجسم، مما يؤثر على أداء الحركات.

- نقص دقة الحركات : حيث يفتقد بعض المراهقين دقة في حركات أطرافهم مثل الأرجل والذراعين مما يؤدي إلى فقدان دقة التمرير مثل في لعب كرة القدم في هذه الفترة.

- الزيادة المفرطة في الحركات : تترتب بعض الإصابات الرياضية على بعض الحركات الزائدة للمراهقين.

يشير الدكتور قاسم حسن حسين في دراسته إلى بعض الخصائص التي تميز اللاعب المراهق في كرة القدم، وتتضمن هذه الخصائص :

1. الصفات البدنية

السرعة الانفعالية القدرة على التحرك بسرعة لالتقاط الفرص والانطلاق نحو الكرة.

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

- السرعة والتحمل والرشاقة: تظهر أهميتها في المنافسة والاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
- القوة تؤثر بشكل كبير في أداء الحركات والمراوغات سواء على الأرض أو في الهواء (حسين، 1998، صفحة 72)

3-3-3- الخصائص العقلية:

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

- نمو خيال المراهق بشكل خصب.
- تحول خياله من المحسوسات إلى المفاهيم المعقولات.
- استخدامه للرموز في التفكير والإدراك المنطقي.

3-4- أنماط الفئة العمرية اقل من 17 سنة:

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

- المراهقة المتكيفة: تتميز بالاستقرار العاطفي والعلاقات الطيبة مع المحيطين، وعدم الاستغراق في الأحلام السلبية أو الخيالات، وتميل إلى الاعتدال.

- **المراهقة الإنسحابية المنطوية** : تتميز بالعزلة والتردد والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي مع انطواء على الذات وحل المشكلات بمفرده، وقد يصل في بعض الحالات إلى الهواجس والخيالات المرضية.

- **المراهقة العدوانية المتمردة**: يكون المراهق في هذه المرحلة ثائرا ومتمردا على السلطة، ويتميل إلى تأكيد ذاته والتشبث بسلوكيات تمردية مثل التدخين وتغيير الشكل، وقد يتمثل العدوانية بشكل مباشر أو غير مباشر، مع بعض الإمكانات للانجذاب للأوهام والخيالات بشكل أقل .

- **المراهقة المنحرفة**: هذا النوع يمثل الصورة المتطرفة للمراهق المستقر والمتمرد. إذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، يمكن أن يصل مدى الانحراف فيها إلى مستويات خطيرة. يتضمن ذلك الانحلال الخلقي والإحلال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تثير ردود فعل سلبية من المجتمع، وقد يصل بعض هؤلاء المراهقين في بعض الحالات إلى الجريمة أو المشاكل النفسية والعقلية

3-5- الحاجات الأساسية للفئة العمرية اقل من 17 سنة :

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

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

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

خاتمة:

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

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

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الأول

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

يسعى كل باحث من خلال بحثه ان يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من التقنيات العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم مع طبيعة الدراسة، حيث إشتهل هذا الفصل تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية على الدراسة الإستطلاعية ، المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم ضبط متغيرات الدراسة، مجالت الدراسة (المكاني، الزمني)، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة

1-1- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: "منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها و أبعادها وبيان العلاقة بينها . وقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة لوصف القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث تهدف للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، و التحقق من مدى صالحية التقنية المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن الملائم لإجراءها، و في دراستنا الحالية قمنا بدراسة استطلاعية للفريق الهاوي مازونة والفريق الهاوي وادي رهيو و الفريق الهاوي لكوكب يلل فئة عمرية أقل من 17 سنة و كان الهدف من ذلك الحصول على الموافقة المبدئية من طرف مدرب الفريق لأجراء الدراسة الميدانية وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول تفهم اللاعبين لموضوع الدراسة.

1-3- مجتمع وعينة الدراسة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجدان مفهومها "هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع عنه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". وعينة الدراسة الحالية هي العينة غير الإحصائية القصدية و هي "العينة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة

تتكون عينة الدراسة من 60 لاعب

حيث اشتملت : على 20 لاعب من فريق شباب وادي رهيو - 20 لاعب من فريق شباب مازونة - 20 لاعب من فريق شباب كوكب ييل

- أسباب اختيار الدراسة :

- جدية فكرة البحث و أهميتها في مجال التدريب الرياضي
- وجود تسهيلات من قبل المدرب لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وكذا تجاوب اللاعبين مع الموضوع

1-4-تقنيات الدراسة :

- الاستمارة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستمارة كتقنية رئيسية، حيث يظهر تعريفها في: "أنها عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيريا من الباحث . "وقد تم بناء هذه الاستمارة وفقا لبحوث أجريتها نحن الباحثان والأستاذ المشرف وشملت الاستمارة 34 سؤال موزعة على المحاور التالية:

- المحور الاول : مقياس القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم و جاء فيه 14 سؤال يركز هذا البعد على تقدير مستوى القلق النفسي للاعبين قبل و اثناء المباريات

- المحور الثاني: علاقة القلق بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم , يتكون من اربع سمات كل سمة تحتوي على 5 اسئلة

- المقابلة :

هي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث وشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث لتعرفه من اجل تحقيق أهداف الدراسة .

حيث تمت المقابلة في هذه الدراسة مع مدرب فريق مازونة ومدرب وادي رهيو و مدرب كوكب يلل وذلك لأخذ التسهيلات لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وأيضا لمعرفة مدى تجاوبهم مع الموضوع

1-5-مجالات الدراسة:

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد المجالات التالية:

- المجال المكاني:

اقتصرت دراستنا على فريق شباب وادي رهيو و شباب مازونة و شباب كوكب يلل لولاية غليزان, الذي ينشطان في القسم الهاوي

- المجال الزمني:

انطلقت الدراسة في شقها النظري في حوالي شهر ديسمبر 2024 ، حيث تم جمع المراجع لبناء الفصول النظرية للدراسة أما الشق الميداني فكان في حوالي أواخر مارس 2025 خلال هذه الفترة تم تحكيم الاستمارة و في بداية شهر افريل قمنا بتوزيعها على اللاعبين و كان الاخراج النهائي للمذكرة في اوائل شهر ماي

- المجال البشري:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية من 20 لاعب من فريق شباب وادي رهيو - 20 لاعب من فريق شباب مازونة - 20 لاعب من فريق شباب كوكب يلل في قسم الهواة اقل من 17 سنة

1-6- ضبط متغيرات الدراسة:

- تعريف المتغير المستقل:

عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: القلق النفسي .

- تعريف المتغير التابع:

"هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تغييرات وتعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (راتب ك.، 1997)

تحديد المتغير التابع: السمات الشخصية

1-7- أدوات البحث:

اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان يتكون من محورين. المحور الأول يتكون من 14 سؤال موجه للاعبين كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة حيث جاء المحور الأول تحت عنوان " مستوى القلق النفسي للاعبين كرة القدم" اما المحور الثاني يتكون من 4 سمات كل سمة تتكون من 5 اسئلة وقد جاء بعنوان " علاقة القلق النفسي بالسمات الشخصية"

1-8- الخصائص السيكمترية لاستبيان الدراسة:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 15 لاعبا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 05 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة

ثالثاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعاً: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامساً: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي لاستبيان الدراسة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدولين رقم (01، 02) يبين الخصائص السيكومترية لمحوري القلق النفسي والسمات الشخصية:

جدول رقم 1: يبين الخصائص السيكومترية لمحور القلق النفسي

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التوزيع		التوزيع		محور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.93	0.87	1.84	22.60	1.57	21.20	القلق النفسي

كما نلاحظ أن قيمة الثبات لمحور القلق النفسي بلغت 0.87، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي له بـ 0.93، وهذا ما يدل على أن محور القلق النفسي يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

جدول رقم 2 :يبين الخصائص السيكومترية لمحور السمات الشخصية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التوزيع		التوزيع		متغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.91	0.82	1.55	8.60	1.19	7.53	الانضباط
0.91	0.83	0.70	7.69	0.77	7.75	التحمل البدني والذهني
0.95	0.90	1.50	6.67	1.53	7.73	الثقة بالنفس
0.98	0.96	1.39	7.27	1.08	7.20	الروح الجماعية
0.96	0.92	2.59	23.60	2.13	22.53	محور السمات الشخصية ككل

كما نلاحظ أن قيمة الثبات لأبعاد محور السمات الشخصية: الانضباط، التحمل البدني والذهني، الثقة بالنفس، الروح الجماعية، والمحور ككل بلغت: 0.82، 0.83، 0.90، 0.96، 0.92 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي لها بـ: 0.91، 0.91، 0.95، 0.98، 0.96 على التوالي، وهذا ما يدل على أن محور السمات الشخصية يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين

الوسائل الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا بالاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

4. أكبر قيمة.

5. أصغر قيمة.

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

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

القانون التالي:

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

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

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

الفصل الثاني

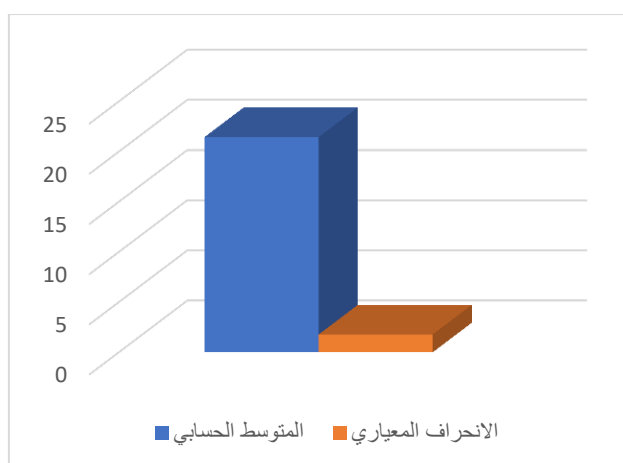
عرض النتائج ومناقشتها

1-التحقق من الفرضية الأولى: مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط.

لمعرفة مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة تم استخراج المتوسط الحسابي للعينة في القلق ومقارنته بمجالات تم استخراجها انطلاقاً من أصغر وأكبر قيمة يمكن تحصيلها في هذا المحور والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 3: يبين مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

المستوى	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أصغر قيمة	محور
متوسط	[23.34، 18.68]	1.78	21.45	28	14	القلق



شكل رقم 1: يوضح قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في القلق النفسي

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في القلق النفسي بلغت 21.45 وتتنمي هذه القيمة إلى المجال [23.34، 18.68] ومنه نستنتج أن مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط، وهذا ما يجعلنا نصادق على الفرضية القائلة أن: "مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط".



شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية للإجابات على مستوى القلق النفسي

2-التحقق من الفرضية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات

الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

2-1- عرض نتائج العلاقة بين القلق النفسي والانضباط لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17

سنة:

لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والانضباط لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17

سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 4: يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الانضباط لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	الدلالة الإحصائية
القلق النفسي	21.45	1.78	-0.94	0.000	دال
الانضباط	08	1.15			

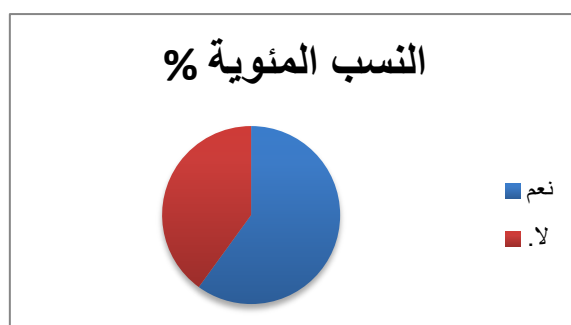
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أنقيمة بيرسون بين القلق النفسي والانضباط لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وباللغة 0.000 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والانضباط لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17

سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون المحسوبة (-0.94) تدل على

ذلك، أي أنه كلما زاد مستوى الانضباط لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة كلما انخفض القلق النفسي لديهم والعكس صحيح.



شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية للاجابات على علاقة القلق النفسي مع الانضباط

2-2- عرض نتائج العلاقة بين القلق النفسي والتحمل البدني والذهني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتحمل البدني والذهني لدى لاعبي كرة القدم

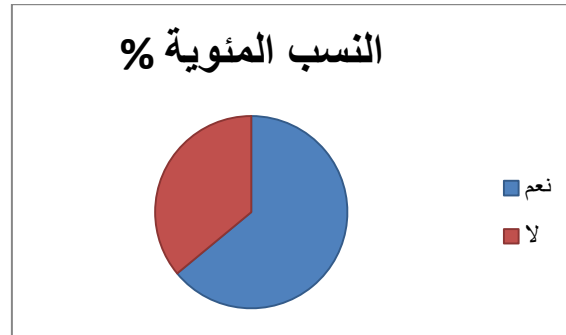
أقل من 17 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 5: يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و التحمل البدني و الذهني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	الدلالة الإحصائية
القلق النفسي	21.45	1.78	-0.94	0.000	دال
التحمل البدني والذهني	8.23	01			

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن احتمالية بيرسون بين القلق النفسي والتحمل البدني والذهني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وبالباغة 0.000 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتحمل البدني والذهني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون

المحسوبة (-0.94) تدل على ذلك، أي أنه كلما زاد مستوى التحمل البدني والذهني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة كلما انخفض القلق النفسي لديهم والعكس صحيح.



شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية للإجابات على علاقة القلق النفسي مع التحمل البدني و الذهني

2-3- عرض نتائج العلاقة بين القلق النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

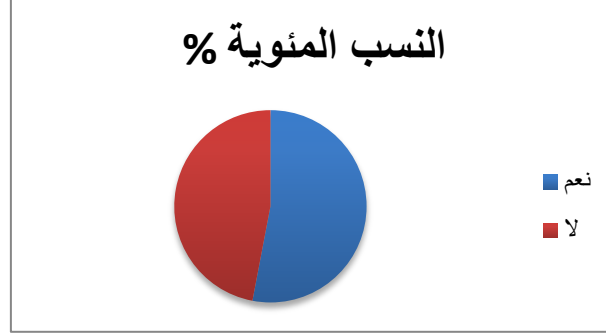
لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 6: يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

متغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	الدلالة الإحصائية
القلق النفسي	21.45	1.78	-0.96	0.000	دال
الثقة بالنفس	7.72	1.21			

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن احتمالية بيرسون بين القلق النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وبالبالغة 0.000 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون المحسوبة (-0.96)

تدل على ذلك، أي أنه كلما زاد مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة كلما انخفض القلق النفسي لديهم والعكس صحيح.



شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية للإجابات على علاقة القلق النفسي مع الثقة بالنفس

2-4- عرض نتائج العلاقة بين القلق النفسي والروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 7: يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و الروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	الدلالة الإحصائية
القلق النفسي	21.45	1.78	-0.94	0.000	دال
الروح الجماعية	7.35	1.09			

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن احتمالية بيرسون بين القلق النفسي والروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وبالقيمة 0.000 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون

المحسوبة (-0.94) تدل على ذلك، أي أنه كلما زاد مستوى الروح الجماعية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة كلما انخفض القلق النفسي لديهم والعكس صحيح.



شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية للإجابات على علاقة القلق النفسي مع الروح الجماعية

2-5- عرض نتائج العلاقة بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل

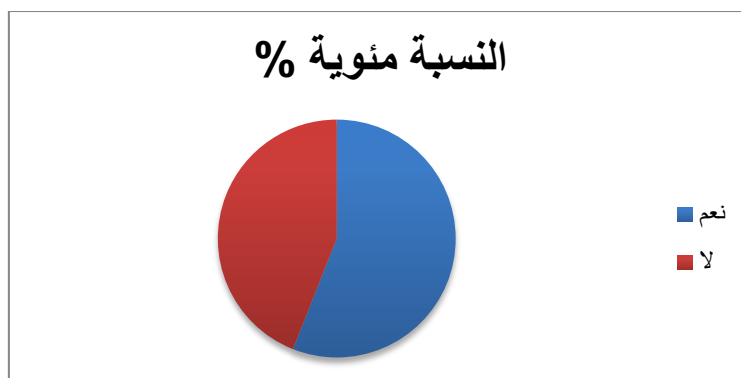
من 17 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 8: يبين نتائج العلاقة بين القلق النفسي و السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	الدلالة الإحصائية
القلق النفسي	21.45	1.78	-0.96	0.000	دال
السمات الشخصية	31.30	2.08			

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن احتمالية بيرسون بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وبالبالغة 0.000 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون

المحسوبة (-0.94) تدل على ذلك، أي أنه كلما زاد مستوى السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة كلما انخفض القلق النفسي لديهم والعكس صحيح.



شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية للإجابات على علاقة القلق النفسي مع السمات الشخصية

3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

3-1- تفسير نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

الفرضية الأولى والتي مفادها: مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط

من خلال عرض نتائج المحور الأول " مستوى القلق النفسي للاعبين كرة القدم " ومن خلال نتائج الجدول رقم (03) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة لاعبي كرة القدم نستنتج ان مستوى القلق النفسي للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة متوسط.

3-2- تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية:

الفرضية الثانية والتي مفادها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من خلال عرض نتائج المحور الثاني " علاقة القلق النفسي بالسمات الشخصية " و من خلال نتائج الجداول (04) (05) (06) (07) (08) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة لاعبي كرة القدم نستنتج ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

3- الاستنتاجات:

من خلال ما قدمناه في الجانب التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وتحليلها كانت معظم نتائجها تؤكد أنه

- مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا إلى تحقيق فرضيات هذه الدراسة.

ملخص الدراسة:

القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

من خلال هذه الدراسة التي عالجت فيها القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة قمنا بطرح التساؤلات التالية:

1- ما هو مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة؟

2- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي و بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة؟

حيث هدفت دراستنا لمجموعة من النقاط التالية:

- دراسة مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

- دراسة العلاقة بين القلق النفسي و بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

واستجبتنا بعد تحليل وتفسير ما توصلنا إليه من نتائج ما يلي من النقاط والتوصيات:

- زيادة الوعي بقضية القلق النفسي بين لاعبي كرة القدم.

- إشراك أخصائي نفسي رياضي ضمن الطاقم الفني لمتابعة الجوانب النفسية والانفعالية

- تعزيز ثقافة الانضباط والالتزام من خلال قوانين داخلية واضحة ومكافآت على السلوك الإيجابي.
- تنمية التحمل البدني والذهني عبر تدريبات تحاكي ظروف الضغط النفسي والبدني أثناء المباريات.
- تقوية الثقة بالنفس من خلال التغذية الراجعة البناءة، ووضع أهداف واقعية تدريجية للتحفيز.
- تعزيز الروح الجماعية وروح الفريق من خلال أنشطة جماعية و توزيع الأدوار

4- التوصيات و الاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات املا في تخفيف مشاكل القلق و تطوير بعض السمات الشخصية ، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- زيادة الوعي بقضية القلق النفسي بين لاعبي كرة القدم.
- إشراك أخصائي نفسي رياضي ضمن الطاقم الفني لمتابعة الجوانب النفسية والانفعالية
- تعزيز ثقافة الانضباط والالتزام من خلال قوانين داخلية واضحة ومكافآت على السلوك الإيجابي.
- تنمية التحمل البدني والذهني عبر تدريبات تحاكي ظروف الضغط النفسي والبدني أثناء المباريات.
- تقوية الثقة بالنفس من خلال التغذية الراجعة البناءة، ووضع أهداف واقعية تدريجية للتحفيز.
- تعزيز الروح الجماعية وروح الفريق من خلال أنشطة جماعية و توزيع الأدوار

الخلاصة العامة:

وصلت هذه الدراسة، التي تناولت جوانب متعددة تهم جميع المهتمين بكرة القدم، إلى أن هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى المزيد من الدراسات المتعمقة والتحليلية، خاصة من قبل ذوي الاختصاص وعليه، توصي الدراسة بضرورة اعتماد تدخلات نفسية وقائية وعلاجية تهدف إلى

التقليل من مظاهر القلق النفسي، والعمل على تطوير السمات الشخصية بما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي والانسجام الجماعي

أتبعت الدراسة منهجية علمية تضمنت طرح مشكلة عامة، وتفرعت عنها تساؤلات جزئية بحثت عن أسباب المشكلة، ثم تم اقتراح فرضيات تم اختبارها من خلال أسئلة استبيان تم توزيعها على عينة ممثلة من لاعبي كرة القدم أظهرت النتائج أن الفرضيتين التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة.

نأمل أن تكون هذه الدراسة قد قدمت ولو جزءاً بسيطاً من الحلول لهذه الظاهرة، ونحث جميع المهتمين بكرة القدم على إجراء المزيد من الدراسات المتعمقة في هذا المجال ونختتم بالشكر لله عزّ وجلّ الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

.المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد عريبي عودة. (2012). المدرب و عملية الاعداد النفسي.
- 2- اسامة كامل راتب. (2007). علم نفس الرياضة .
- 3- دار الحكمة للطباعة و النشر: بغداد .علم النفس الرياضي. (1993). ن. الطالب
- 4- .الشخصية بين السواء و المرض. (1991). ع. م. الطيب
- 5- دار الفكر للطباعة و النشر: عمان مبادئ علم النفس. (2000). ج. القاسم
- 6- مطبعة المكتبة الوطنية: عمان .علم النفس الرياضي. (2002). م. ي. المقداد
- 7- دار الفكر العربي: لبنان .الاعداد الوظيفي لكرة القدم. (1999). ج. م. المولى
- 8- معهد اعداد القادة: السعودية .علم النفس الرياضي. (1990). ك. النقيب
- 9- دار الكتاب الجامعي: الاردن .علم نفس النمو. (2002). ف. ع. الهنداوي
- 10- دار الكتاب الجامعي: الاردن .علم نفس النمو. (2002). ف. ع. الهنداوي
- 11- بغداد .علم النفس الرياضي. (1980). ا. ن. الويس
- 12- مكتبة انجلو المصرية: القاهرة .علم النفس المرضي. (2017). ا. ع. بكر
- 13- فن كرة القدم. (1986). ر. جميل
- 14- جميل ر. Dans. فن كرة القدم. (1986)
- 15- دار النقائض: بيروت لبنان كرة القدم. (1986). ر. جميل
- كلية التربية: بغداد .علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة. (1998). ح. ق. حسين
- 16- البدنية
- 17- عمان .شخصية المراهق. (2015). ج. حمداوي
- 18- حمودة محمد خالد عبد القادر. (1991).
- 19- المؤسسة الفنية للطباعة و النشر: القاهرة .الطفولة و المراهقة. (1991). م. حمودة

- 20- علم نفس الرياضة Dans (1997). ك. ا. راتب
- 21- راتب ك. ا. علم نفس الرياضة. (2007)
- 22- دار البحار: لبنان لكرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. (1998). م. رفعت
- 23- عالم الكتاب: مصر. علم نفس النمو الطفولة و المراهقة. (2001). ع. ح. زهران
- 24- دار الشروق: مصر. علم النفس التربوي. (1985). م. م. زيدان
- 25- مكتبة المعارف: بيروت لكرة القدم لعبة الملايين. (1988). م. سالم
- 26- دار المسيرة: عمان بسلوكية المراهقة. (2009). ر. شريم
- 27- جامعة بابل: محافظة بابل مقارنة في السمات الشخصية. (2008). ر. عباس
- 28- جامعة بابل: محافظة بابل مقارنة في السمات الشخصية. (2008). ع. ر. عباس
- 29- جامعة بابل: بابل مقارنة في السمات الشخصية. (2008). ا. ع. عباس
- 30- عبد الرحمان جمودة محمد. (2014). امراض النفس.
- 31- مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة اضطرابات القلق فهمها و علاجها. (1973). ا. عكاشة
- 32- علم النفس الرياضي. (1994). ح. م. علاوي
- 33- المكتبة الرياضية: القاهرة مدخل في علم النفس الرياضي. (1997). ح. م. علاوي
الشاملة.
- 34- مركز الكتاب للنشر: القاهرة المدخل في علم النفس الرياضي. (1998). ح. م. علاوي
- 35- مركز الكتاب للنشر: القاهرة المدخل في علم النفس الرياضي. (1998). ح. م. علاوي
- 36- علم النفس الرياضي Dans (1994). ح. م. علوي
- 37- دار الفكر العربي: القاهرة مبادئ علم النفس الرياضي. (2003). ا. ا. فوزي
- 38- كمال راتب. (1997). علم النفس و الرياضة المفاهيم و التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي.
- 40- دار البحار: لبنان لكرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. (1998). ر. محمد
- 41- دار المعارف: القاهرة المراهقة جصاصها و مشكلاتها. (2008). و. ا. محمود

42- مكتبة دار الكلمة: القاهرة من الطفولة الى المراهقة. (2002). م. مرسي

المذكرات:

43- مذكرة الطالبان : الظريف علي خسان و بوجلة عبد المالك تحت عنوان القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17سنة

44- مذكرة الطالبان: بريغت خير الدين- بوشينة محمد امين تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر
المواقع الالكترونية:

45- *sportscool.ahlamontada*

www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic-. (s.d.)

ابتسام الزعبي. (2020, 09 02). مفهوم القلق . Consulté le 03 25, 2024, sur <http://www.gulfkids.com> اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد و علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاص باللاعبين

بحث وصفي عن طريق المسح أجري على لاعبي كرة القدم لنادي مازونة و وادي رهيو و يلل
قسم الهواة فئة عمرية اقل من 17 سنة

القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية للاعبين كرة القدم

في التحضير لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

نطلب منكم الاجابة على أسئلة الاستمارة بكل صدق و موضوعية

المحاور:

1- محور القلق النفسي

2- محور علاقة القلق بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم

تحت اشراف

الدكتور بلكببش قادة

من اعداد الطالبان :

بطاهر عبد المالك

بن ويس عز الدين

السنة الجامعية : 2024-2025

المحور الاول: مستوى القلق النفسي للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة

يرجى الإجابة بـ (نعم / لا)

1. أشعر بالقلق قبل المباريات المهمة .

نعم لا

2- . أشعر بتوتر شديد اثناء المباريات

نعم لا

3- . أشعر بعدم الثقة في قدراتي أثناء اللعب .

نعم لا

4- . أخشى ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور .

نعم لا

5- . أفكر كثيرًا في نتائج المباراة قبل بدايتها .

نعم لا

6- أشعر بألم في المعدة أو صداع قبل المباريات .

نعم لا

7- أفقد التركيز أثناء اللعب بسبب القلق .

نعم لا

8- أشعر بقلق شديد عند تنفيذ ركلات الجزاء أو القرارات الحاسمة .

نعم لا

9- أشعر بالارتباك عند اتخاذ قرارات سريعة في الملعب .

نعم لا

10- أعاني من صعوبة في النوم قبل المباريات المهمة .

نعم لا

11- تراودني أفكار سلبية حول أدائي خلال المباريات .

نعم لا

12- أخاف من الفشل عند مواجهة فرق قوية .

نعم لا

13- أفكر بشكل مستمر في أخطائي السابقة أثناء المباراة .

نعم لا

14- أشعر بأنني غير قادر على المنافسة مع لاعبين أفضل مني .

نعم لا

المحور الثاني: علاقة القلق النفسي بالسمات الشخصية

اولاً: الانضباط

1.- عندما أكون قلقاً، أجد صعوبة في الالتزام بتعليمات المدرب

نعم لا

2.- القلق يقلل من قدرتي على التركيز أثناء التدريب والمباريات .

نعم لا

3.- التوتر النفسي يجعلني أقل انضباطاً في أدائي الرياضي .

نعم لا

4.- القلق يجعلني أشنت انتباهي وأفقد التزامي بنظام التدريب .

نعم لا

5.- عندما أكون في حالة قلق، قد أتردد في اتخاذ القرارات التكتيكية داخل الملعب .

نعم لا

ثانياً: التحمل البدني والذهني

1- شعوري بالقلق يزيد من شعوري بالإرهاق بسرعة أثناء المباريات .

نعم لا

2- القلق يؤثر على قدرتي على مواصلة الأداء بنفس المستوى البدني تحت الضغط .

نعم لا

3- عندما أكون قلقاً، أجد صعوبة في التفكير بوضوح أو الحفاظ على تركيزي لفترات طويلة .

نعم لا

4- القلق النفسي يجعلني أشعر بتعب ذهني يؤثر على قدرتي على التركيز في المباراة .

نعم لا

5- أشعر أن أدائي البدني يتأثر بالقلق ويقل تحملي في المواقف الصعبة .

نعم لا

ثالثا: الثقة بالنفس

1- .القلق يجعلني أشك في قدراتي الرياضية أثناء المباريات أو التدريب .

نعم لا

2- .عندما أشعر بالتوتر، أتردد في اتخاذ القرارات داخل الملعب .

نعم لا

3- .القلق يقلل من ثقتي بنفسي أثناء المواقف الرياضية الصعبة .

نعم لا

4- .شعور القلق يجعلني أشعر أنني أقل قدرة على المنافسة مقارنة بزملائي .

نعم لا

5- .القلق يجعلني أقل قدرة على التعامل مع التحديات الرياضية ويؤثر على أدائي .

نعم لا

رابعاً: الروح الجماعية

1- .القلق يجعلني أقل رغبة في التواصل والتفاعل مع زملائي في الفريق .

نعم لا

2- .عندما أكون قلقاً، أجد صعوبة في التعاون مع الفريق والتركيز على العمل الجماعي .

نعم لا

3- .القلق يؤثر على قدرتي على الانخراط في أنشطة الفريق أو التفاعل مع اللاعبين الآخرين .

نعم لا

4- .عندما أكون قلقاً، أفضل أن أعمل بمفردي بدلاً من العمل مع الفريق .

نعم لا

5- .القلق يجعلني أشعر بالعزلة في الفريق ويؤثر على التواصل الفعال مع زملائي .

نعم لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

– جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

قسم: التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة الى الاساتذة

في اطار انجاز اعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان

القلق النفسي و علاقته بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم
 بحث وصفي ميداني اجري على لاعبين اقل من 17 سنة

يشرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة و نرجو منكم الاجابة على هذه الاسئلة بكل صدق و امانة ما عليكم سوى ان تضعو علامة (x) امام العبارة التي تتناسب مع اجابتم و نحيطكم علما ان المعلومات المقدمة من طرفكم ستبقى سرية و لن تستعمل الا لاغراض البحث العلمي

و في الاخير تقبلو منا فائق التقدير و الاحترام و الشكر

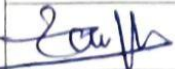

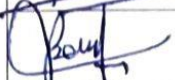
تحت اشراف :

د. بلكبش قادة

من اعداد الطلاب:

بطاهر عبد المالك

بن ويس عز الدين

الامضاء	التخصص	الدرجة العلمية	اسم و لقب الاستاذ
	التدريب الرياضي	الدكتوراه	آ.د / زرن محمد
	التربية البدنية، الاله	الدكتوراه	آ.د / مقراني جمال
	التدريب الرياضي	الدكتوراه	آ.د / مقدسي مولاي اركان
	التربية البدنية، الاله	الدكتوراه	آ.د / سردم محمد عواد



مستغانم: 2025/04/13

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 020/ت.ر/ 04 / 2025

إلى السيد (ة): رئيس فريق كوكب يلل لكرة القدم .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- بطاهر عبد المالك .

- بن ويس عز الدين .

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

هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

ولد علي ياسين
رئيس النادي





مستغانم: 2025/04/13

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 020/ت.ر/ 04/ 2025

إلى السيد (ة): رئيس فريق شباب مازونة لكرة القدم .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- بظاهر عبد المالك

- بن ويس عز الدين

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

هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



رئيس النادي
عمور محمد





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



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

مستغانم: 2025/04/13

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 020/ت.ر./ 04 / 2025

إلى السيد (ة): رئيس فريق شباب وادي رهيو لكرة القدم .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- بظاهر عبد المالك

- بن ويس عز الدين

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

هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



Handwritten signature of the Head of the Department



Summary of the study in english:

Title: Psychological Anxiety and Its Relationship with Personality Traits Among Under-17 Football Players

This study explored the level of psychological anxiety and its relationship with certain personality traits among football players under the age of 17. The research addressed the following questions:

- 1. What is the level of psychological anxiety among U-17 football players?**
- 2. What is the nature of the relationship between psychological anxiety and some personality traits of U-17 football players?**

Objectives of the study:

- **To examine the level of psychological anxiety among U-17 football players.**
- **To investigate the relationship between psychological anxiety and specific personality traits within this group.**

Key findings and recommendations:

- Raise awareness about psychological anxiety among youth football players.
- Include a sports psychologist in the coaching staff to monitor emotional and psychological aspects.
- Promote discipline and commitment through clear internal rules and rewards for positive behavior.
- Develop physical and mental resilience through training that simulates psychological and physical pressure during matches.
- Strengthen self-confidence through constructive feedback and setting realistic, progressive goals.
- Foster team spirit and collective responsibility through group activities and role distribution.

Resume de letude en francais:

Titre : L'anxiété psychologique et sa relation avec les traits de personnalité chez les joueurs de football de moins de 17 ans

Résumé :

Cette étude a examiné le niveau d'anxiété psychologique et sa relation avec certains traits de personnalité chez les joueurs de football âgés de moins de 17 ans. La recherche a abordé les questions suivantes :

1. Quel est le niveau d'anxiété psychologique chez les joueurs de football de moins de 17 ans ?

2. Quelle est la nature de la relation entre l'anxiété psychologique et certains traits de personnalité chez ces joueurs ?

Objectifs de l'étude :

- **Étudier le niveau d'anxiété psychologique chez les joueurs de football de moins de 17 ans.**
- **Analyser la relation entre l'anxiété psychologique et certains traits de personnalité chez cette catégorie de joueurs.**

Principaux résultats et recommandations :

- Sensibiliser davantage à la problématique de l'anxiété psychologique chez les jeunes joueurs.
- Intégrer un psychologue du sport dans le staff technique pour assurer le suivi des aspects émotionnels et psychologiques.
- Promouvoir la discipline et l'engagement à travers des règlements internes clairs et des récompenses pour les comportements positifs.
- Développer la résilience physique et mentale par des entraînements simulant les conditions de stress pendant les matchs.
- Renforcer la confiance en soi grâce à un feedback constructif et des objectifs progressifs et réalistes.
- Encourager l'esprit d'équipe et la cohésion de groupe à travers des activités collectives et une répartition claire des rôles.