

## علاقة مستوى الطاقة النفسية باللياقة البدنية عند لعب كرة القدم أكبر دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة

أ. حاج أحمد مراد

جامعة البويرة

**ملخص:**

استهدفت الدراسة الى التعرف على نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم صنف أ أكبر لفرق ولاية البويرة من خلال متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة، وكذلك التعرف على تأثير بعض المهارات النفسية على الطاقة النفسية و قد شملت عينة البحث 14 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية موزعين بالتساوي على أربعة فرق هي وفاق سور الغزلن من قسم ما بين الرباطات وسط ، فريق الاخضرية من القسم الجهوي الأول وسط ، فريق شعبية البويرة من القسم الجهوي الثاني وسط ، فريق حمزاوية عين بسام من القسم الشرقي لولاية البويرة ، كل هذه الفرق منتقاة من فرق ولاية البويرة .

اترجح الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي من خلال اخضاع عينة البحث المهارية و الاستعانة بمجموعة من الاختبارات البدنية بمقياس الطلاقة النفسية المكون من ستة محاور، و تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، معامل التجان ، معامل الارتباط بيرسون.

من نتائج هذه الدراسة تأكد الدور الايجابي الذي يلعبه عامل الخبرة الرياضية في الرفع من مستوى العلاقة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية عند اللاعب من خلال التحكم الجيد في مصادر الطاقة الايجابية و السلبية والتي تسمح له بالرفع من مس توى لياقته البدنية، والدور السلبي الذي يلعبه ارتفاع مس توى من خلال تشكيل ضغط نفسي كبير على اللاعب من نتائج هبوط في مس توى لياقته البدنية و هو ما يجعل من التحضير النفسي

ضروري للاعب المس توى العالي و عليه أوصى الباحث بضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية، التقنية و الخط طية ببرامج للتدريب على المهارات النفس ية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من لطار الفني للفريق، اجراء دورات تكوينية لمدربي الفرق في معاهد التربية البدنية و الرياضية للتعريف بمدى أهمية الطاقة النفسية و دورها في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للفرق، اجراء حملات تحسيسية و محاضرات نظرية موجهة للاعبين يتم التطرق فيها الى دور الطاقة النفسية في الرفع من مس توى أداء اللاعب من الناحية البدنية و المهارية ، وكذلك التطرق الى ضرورة تواجد اخصائي النفسي في تدريباتهم و منافساتهم الرسمية ، ضرورة تدعيم الفرق بمختص في علم النفس الرياضي و من الاحسن أن يكون ذو خبرة رياضية لتدعيم اطار الفني للفريق.

**المداخلة:****مقدمة البحث :**

تعتبر كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم، فقد تجاوز عدد ممارسيها مئرت الملايين ، فيما فاق عدد المتابعين لمختلف منافستها الملايير، ولقد عرفت في جميع المجتمعات بأنها نظام لإنتاج الفرجة والمتعة، ومجال خلاق للموارد المالية، ووسيلة نجاح لأفراد الأسر المعوزة، هذا ما دفع بالعديد من الباحثين والمختصين للبحث في مجالها من أجل الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق إلى أقصى الحدود، حسب J.weineck "الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية، القدرات المهارية، الخططية والعوامل النفسية"<sup>1</sup>، يعتمد تطور الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها وفق الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية، والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية، وتعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخططية، وهذا من خلال التدريب الرياضي الذي هو عملية تزويج هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى التكامل في الإنجاز الرياضي ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية، المهارية الخططية والنفسية، إن اللياقة البدنية هي مؤشر لمستوى الإعداد البدني، فكلمًا تحسنت كفاءة الإعداد البدني، تحسن مستوى اللياقة البدنية ، حسب Astrand " إن اللياقة البدنية والأداء البدني إنما يرتبطان بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية، وكذا في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية، مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية

Jürgen. Weineck : Manuel d'entraînement , 4ème ed, vigot., Paris 1997, p:17..<sup>1</sup>

ونفسية (كالدوافع)<sup>1</sup>. إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية يسمح للاعب بتحسين وتنويع مهاراته، وكرة القدم مليئة بمجموعة من المهارات التي تحتاج للإعداد والتنمية، ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بتكامل بين القدرات البدنية، والمهارية، التكتيكية، والنفسية للاعب. إن لاعب كرة القدم المتوازن هو الذي يمتلك قدرات بدنية معتبرة ومهارات تقنية وتفكير خططي سليم. كما أنه يملك قدرات نفسية مدهشة في الإعداد والتهيئة للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط، والقدرة على التركيز والانتباه والثقة بالنفس بصورة واقعية، وفي حالة تكامل المهارات النفسية، القدرات البدنية، والمهارية مع التفكير الخططي السليم يمكن للاعب أن يحقق أعلى درجات الإنجاز الرياضي، إن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط، ولكن يتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها، أو اتجاهها هل هو سلبي أم إيجابي<sup>2</sup>.

### 1. إشكالية البحث و تساؤلاته:

من المعروف أن اللاعبين على المستوى العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والمهارية والخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية، والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق هو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية، إذ أن الأداء الأمثل والأفضل للاعب والفريق يكون بتكامل بين مستوى المهارات البدنية التقنية، الخططية والنفسية. يقوم المدربون بتخطيط تدريباتهم الأسبوعية من خلال ملاحظة إيجابيات وسلبيات الفريق أثناء المنافسة، والاعتقاد لدى الكثيرين أن إصلاح الأداء الرياضي أو نميته يكون فقط بالرفع من جرعات حمل التدريب اليومية، فقد نجد لاعب ذو مستوى عالي من الناحية البدنية والتقنية والتفكير التكتيكي إلا أن مردوده يكون متواضعا أثناء المنافسة، وهذا يكون راجع إلى هبوط في مستوى مهاراته النفسية، إن نجاح أو فشل اللاعب في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة يكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية الحركية (الصفات البدنية، المهارات الحركية، القدرات الخططية) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي.....). ويلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في المنافسة وفي منافسة ثانية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل مع العلم أن المهارات التقنية والقدرات البدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة ولكن الذي يمكن أن يتأثر هو الحالة النفسية للاعب، والتي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية، ومعرفة مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تعوق الأداء مثل التوتر القلق، الخوف، ومعرفة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية التي تسهل الأداء مثل: الإثارة السعادة الاستمتاع، إن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدودا والتركيز ضعيفا. كما أن التعب يحل بسرعة، أما المصادر الإيجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية<sup>3</sup>. إن التحكم في الأداء البدني، التقني، الخططي أدى إلى تكافؤ في مستوى الأداء الرياضي للفرق وأصبح الفارق الوحيد والمحدد للفوز هو الإعداد النفسي والتدريب العقلي الذي يرفع من مستوى المهارات النفسية والقدرة على التحكم في المصادر السلبية والإيجابية للطاقة النفسية.

وتأسيسا على ما سبق تم طرح السؤال العام لإشكالية البحث:

ما هي نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية و اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم ؟

وتندرج تحت هذا السؤال الأسئلة الجزئية التالية :

1. ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والتحمل الخاص عند لاعبي كرة القدم ؟
2. ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والسرعة عند لاعبي كرة القدم ؟
3. ما هي نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى عند لاعبي كرة القدم ؟
4. ما هي نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية و الرشاقة عند لاعبي كرة القدم ؟

### 2. أهداف البحث :

أردنا من خلال هذه الدراسة التعرف على ما يلي :

1. نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و بعض الصفات البدنية ايجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  .
2. وجود اختلاف في نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية و بعض الصفات البدنية بين (التحمل الخاص، القوة، السرعة، الرشاقة).

<sup>1</sup> - إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية لليبيا طرابلس 1999 ، ص: 23.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص: 188.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب : مرجع سبق ذكره ، ص: 189 .

3. مدى تأثير متغيرات (الخبرة الرياضية ، مستوى المنافسة) على الرفع من درجة الارتباط بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية

4. العلاقة بين الطاقة النفسية و اللياقة البدنية تكون وفق منحى "يو" المقلوب، أم وفق منحى خطي تصاعدي.

### 3. أهمية البحث :

تجري فرقنا من القسم الوطني الأول والثاني تحضيرات مكثفة في الخارج بأموال طائلة، في مراكز تحضير تتوفر على جميع الوسائل، إلا أنه بعد انطلاق المنافسات يلاحظ على الكثيرين تذبذب في المردود البدني والتقني، وتراجع في مستوى اللاعبين، هذا ما يدفع بالمدرين إلى إعادة تخطيط تدريبات ذات حمولة أكبر للرفع من مستوى اللاعبين، مما يؤدي إلى إصابة الكثيرين، وقد يتعرض البعض إلى الإجهاد البدني والنفسي، والتعرض لآثار التدريب الزائد، في حين انه يكون سبب تراجع مستوى اللاعبين إلى عدم التحكم في الطاقة النفسية ومصادرها الإيجابية والسلبية هنا تكمن أهمية هذا البحث

ونوجزها فيما يلي :

1. إبراز أهمية التدريب على المهارات النفسية والتحكم في مصادر الطاقة الإيجابية والابتعاد عن مصادر الطاقة السلبية .
2. إدماج التدريب على المهارات النفسية في برامج التدريب اليومية، الشهرية، السنوية، ومرافقتها للتدريب البدني، المهاري والخططي .
3. إبراز دور التحكم في الطاقة النفسية في التخلص من الإجهاد البدني والنفسي وآثار التدريب الزائد
4. إبراز أهمية الطاقة النفسية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .

### 4. فرضيات البحث:

#### 1.4. الفرضية العامة:

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و اللياقة البدنية وفق متغيرات الخبرة الرياضية ، و مستوى المنافسة .

#### 2.4. الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و التحمل الخاص وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
2. توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و صفة السرعة وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
3. توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
3. توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و الرشاقة وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

### 5. مفاهيم أساسية لمصطلحات البحث:

1.5. الطاقة النفسية: قدرة التحكم في مصادر الطاقة الإيجابية ( الإثارة، الاستمتاع، الأهداف الواقعية، الثقة بالنفس، الاسترخاء البدني والعقلي.....)، والتحكم في مصادر الطاقة السلبية ( التوتر، القلق، الخوف، الغضب ) ، ( تعريف إجرائي ) .

- الطاقة النفسية المثلى:

وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

- حالة الطلاقة النفسية:

هي "حالة إيجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكون مهاراتنا المدركة تكافؤ التحديات أو تكون أعلى منها والأهداف الموضوعية والتغذية الراجعة مباشرة وواضحة ونصبح مستغرقين في الأداء ولا نفقد الإحساس بالذات والوقت وتكون هذه الخبرة ذاتية الهدف"<sup>1</sup>.

### 2.5. الإنجاز الرياضي:

<sup>1</sup> . Csikszentmihalyi : Finding flow in web design the psychology of engagement with □  
everyday life . New York basic book . 1994 ,p : 28- 29 .

حسب J.Weineck " الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها: اللياقة البدنية، القدرات المهارية، التكتيكية، و النفسية." <sup>1</sup> و يقول أيضا " قدرة الإنجاز الرياضي تمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد وهي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة".<sup>2</sup>

ونميز في قدرة الإنجاز الرياضي ، قدرة الإنجاز الفردي والجماعي .  
قدرة الإنجاز الرياضي هي مجموع النتائج الرياضية البدنية و التقنية الفردية للاعبين و المرتبطة بمجموعة من العوامل النفسية ( تعريف إجرائي ).

**3.5. مفهوم العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي:** و تتلخص في عوامل اللياقة البدنية، القدرات المهارية و التقنية، القدرات المعرفية و الخطئية، القدرات النفسية، العوامل الاجتماعية.

العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي: عوامل اللياقة البدنية (التحمل الخاص، السرعة القوة، الرشاقة) وعوامل القدرات المهارية (المهارات بالكرة، أو بدونها). ( تعريف إجرائي ).

#### 6. الدراسات السابقة و المشابهة:

##### - دراسة نبيل خليل ندا 1994

بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة ضربة الجزاء لناشئ كرة القدم".  
تهدف الدراسة للتعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئ كرة القدم على الاسترخاء ومستوى أداء الركلة الجزائية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 لاعبا تم تقسيمهم بالتساوي على العينتين التجريبية والضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والعقدة في كرة القدم، كما أن الاسترخاء يلعب دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري.<sup>3</sup>  
و من أهم الدراسات عن الطلاقة النفسية نذكر الدراسات التالية :

- قام Robert et , al (2001) بدراسة عنوانها "حالة مثالية للطلاقة أثناء الأداء"، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (16) بطل عالمي من رياضي الصقوة ومن أدوات البحث مقياس جاكسون Jackson لحالة الطلاقة النفسية، ومن أهم النتائج حالة الطلاقة النفسية ترتبط ارتباط دال إحصائياً ومستوى الأداء العالي.<sup>4</sup>

- أجرى Scott(2003) دراسة عنوانها "العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (83) رياضي من لاعبي منتخب نيوزيلندا ، ومن أدوات البحث مقياس Jackson لحالة الطلاقة - مقياس الدافعية الرياضية - مقياس القيادة الرياضية، ومن أهم النتائج أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).<sup>5</sup>

- قام محمد سالم العجيلي(2005) بدراسة عنوانها "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (235) لاعبا في رياضات (كرة القدم ، وكرة السلة، ألعاب القوى، السباحة، تنس الطاولة، ركوب الدرجات) ومن أدوات البحث: مقياس حالة الطلاقة النفسية - مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي، ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين أبعاد مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة البحث.<sup>6</sup>

#### 1. إجراءات البحث:

##### 1.1. المنهج المتبع في البحث :

<sup>1</sup> - Jürgen. Wei neck , Op cit... p :17.

<sup>2</sup> - Jürgen. Wei neck, Ibid, p : 16.

<sup>3</sup> - نبيل خليل ندا : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، مجلة البحوث للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، القاهرة، المجلد 13 العدد 29 - 35، القاهرة، 1994.

<sup>4</sup> - Robert, N., et., al : The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states, hand book of sport psychology John Wiley& Sons inc. 2 ed. 2001 .

<sup>5</sup> - Scott, F : Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coaching process, Book of abstracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July. 2003 , P 60.

<sup>6</sup> - محمد سالم العجيلي : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، 2005 .

من أجل التوصل إلى اكتشاف حقيقة ميدانية متعلقة بماهية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، أي دراسة الموضوع من الناحية الوضعية وهي دراسة تسمح للباحث باكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من أخرى قديمة وأثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وهذا بوصف الظاهرة و تشخيصها وتسيط الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات و النتائج للوصول إلى حل الإشكالية بإثبات الفرضيات أو نفيها.

### 2.1. الدراسة الاستطلاعية و تحديد مجتمع وعينة البحث:

بعد تحديد الباحث لإشكالية البحث وصياغة سؤالها العام وطرح الفرضيات ثم وضع الأدوات والوسائل العلمية لتأكيد أو نفي هذه الفرضيات، من هذه الوسائل الأختبارات البدنية، المهارة ومقياس الطلاقة النفسية.

كان لا بد على الباحث القيام بجولة استطلاعية إلى عينة البحث الغرض منها:

تحديد خصائص عينة البحث ( السن، المستوى التعليمي، مستوي المنافسة، الخصائص المرفولوجية ).

التعرف على الإمكانيات المتوفرة عند فرق عينة البحث وتحديد مواعيد التدريبات، المنافسات ومواعيد إجراء الاختبارات.

توزيع مقياس الطلاقة النفسية على عينة قوامها 10 لاعبي لمعرفة معامل ثبات هذا المقياس.

تجريب بعض الاختبارات البدنية والمهارة ومعرفة مدى تقبل اللاعبين لهذه الاختبارات وقد قام الباحث بزيارات متابعة لعينة البحث(عينة

عمدية من فرق ولاية البويرة لكرة القدم(مجمع البحث)

وفاق سور الغزلان الناشط ببطولة ما بين الرابطات وسط .

اتحاد الأخضرية الناشط ببطولة الجهوي الأول وسط .

شعبية البويرة الناشط ببطولة الجهوي الثاني وسط .

حمزاوية عين بسام الناشط ببطولة القسم الشرقي لولاية البويرة.

تم في هذه الزيارات إجراء مقابلات مع مسؤولي الفرق والمدربين وطرح عليهم موضوع البحث والاتفاق على الإجراءات التي سيقوم بها الباحث للقيام بالاختبارات البدنية و المهارة الممارسة ومقياس الطلاقة النفسية .

كما سمحت لنا هذه الزيارات بتحديد عينة البحث من خلال طلب قائمة لـ 12 لاعبا الأكثر مشاركة في المنافسات.

### 2. الاختبارات: تم إخضاع عينة البحث لاختبارات بدنية، مهارة ونفسية

#### 1.2 الاختبارات البدنية

1.1.2 اختبار قياس التحمل الخاص للاتحاد الألماني لكرة القدم

غرضه: قياس التحمل الخاص في كرة القدم

2.1.2. اختبار (50 م) عدو من اقتراب (10 م) (اختبار الفرق البرازيلية):

غرضه: قياس السرعة القصوى.

3.1.2. اختبار الوثب العمودي Sergeant test:

غرضه: قياس قوة الوثب لعضلات الرجلين (القوة المميزة بالسرعة).

4.1.2 اختبار الرشاقة Test d'agilité Illinois:

غرضه: قياس الرشاقة.

#### 2.2. مقياس الطلاقة النفسية:

وهو من تصميم د. أسامة كامل راتب، د. منى مختار، د. عمرو احمد ، يتضمن 72 سؤال موزعين بشكل غير متساوي على ستة محاور ستة هي:

الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء.

#### 1.2.2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

قام الباحث باختيار صدق المحكمين و هذا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين .

صدق المحكمين: تم عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعيين و دكاترة باحثين في ميادين التربية البدنية والرياضية، العلوم النفسية والتربوية، الإحصاء ومنهجية البحث وذلك لإبداء الرأي حول الدقة العلمية وشمولية أداة القياس، ومدى صلاحيتها للتطبيق .

وكان الاتفاق بنسبة 100% على صدق المقياس.

ثبات المقياس :

استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية وهذا بتقسيم بنود المقياس إلى بنود زوجية و أخرى فردية و من ثم حساب معامل ثبات المقياس والذي كانت نتيجته 0,80 مما يدل على ثبات المقياس .

### 3. الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي:

- الانحراف المعياري

- معامل الثبات —

- برنامج xlstat : Analyse en Composantes Principales (ACP) - XLSTAT 7.5.2

Coefficient de corrélation de Pearson

### 4. مناقشة النتائج:

#### 1.4. مناقشة الفرضية الأولى:

مستوى المنافسة				الخبرة الرياضية			الطاقة النفسية
HCAB	MCB	IBL	ESG	أكثر من 15 سنة	من 10 إلى 15 سنة	من أقل من 10 سنوات	الصفات البدنية
0,138	0,299	0,611	0,077	0,598	0,339	0,349	التحمل الخاص
دال	غير دال	دال	غير دال	دال	دال	دال	

جدول رقم 1: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و التحمل الخاص حسب متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة لعينة

البحث ن= 48 باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند  $\alpha=0,05$ .

من خلال الجدول يتضح وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و صفة التحمل الخاص بالنسبة لمتغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة ارتفعت بارتفاع الخبرة الرياضية وهو ما يسمح لنا بالقول أن الفرضية الأولى محققة.

#### 2.4. مناقشة الفرضية الثانية:

مستوى المنافسة				الخبرة الرياضية			الطاقة النفسية
HCAB	MCB	IBL	ESG	أكثر من 15 سنة	من 10 إلى 15 سنة	من أقل من 10 سنوات	الصفات البدنية
-0,061	0,646	-0,241	-0,376	0,400	0,361	0,209	السرعة
دال	غير دال	دال	غير دال	دال	دال	دال	

جدول رقم 2: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و السرعة حسب متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة لعينة البحث

ن= 48 باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند  $\alpha=0,05$ .

من خلال الجدول يتضح وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و صفة السرعة ارتفعت بارتفاع الخبرة الرياضية، فيما كانت هذه العلاقة سلبية غير دالة إحصائيا بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة، و منه فان الفرضية الثانية محققة بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية و غير محققة بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة.

## مناقشة الفرضية الثالثة:

مستوى المنافسة				الخبرة الرياضية			الطاقة النفسية
HCAB	MCB	IBL	ESG	أكثر من 15 سنة	من 10 إلى 15 سنة	من أقل من 10 سنوات	الصفات البدنية
0,642	0,643	0,688	0,263	0,686	0,506	-0,091	القوة
دال	غير دال	دال	غير دال	دال	دال	دال	

جدول رقم 3: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و القوة حسب متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة لعينة البحث ن=48 باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند  $\alpha=0,05$ .

يتضح من الجدول وجود منحنى تصاعدي في العلاقة بين الطاقة النفسية و صفة القوة بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية حيث ارتفعت هذه العلاقة من العلاقة السلبية إلى العلاقة الايجابية بارتفاع الخبرة الرياضية و كانت ذات دلالة إحصائية ، في حين كانت هذه العلاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بالنسبة لفريقي الأخضرية و عين بسام و غير دالة إحصائيا بالنسبة لفريقي سور الغزلان و البويرة ، و بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثالثة محققة بالنسبة لمتغير الخبرة و غير محققة بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة.

## 4.4. الفرضية الرابعة:

مستوى المنافسة				الخبرة الرياضية			الطاقة النفسية
HCAB	MCB	IBL	ESG	أكثر من 15 سنة	من 10 إلى 15 سنة	من أقل من 10 سنوات	الصفات البدنية
0,591	0,407	0,222	-0,420	0,410	0,312	0,245	الرشاقة
دال	غير دال	دال	غير دال	دال	دال	دال	

جدول رقم 4: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و الرشاقة حسب متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة لعينة البحث ن=48 باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند  $\alpha=0,05$ .

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية ارتفعت بشكل تصاعدي بين الطاقة النفسية و صفة الرشاقة بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية، في حين كانت هذه العلاقة متغيرة بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة بحيث سجلنا علاقة ارتباطية سلبية غير دالة إحصائيا بالنسبة لفريق وفاق سور الغزلان الناشط بأعلى مستوى، لترتفع لأعلى مستوى و ذات دلالة إحصائية بالنسبة لفريق حمزاوية عين بسام الناشط بأدنى مستوى.

## 5. الاستنتاجات:

1. تأثير الطاقة النفسية على الصفات البدنية كان ايجابيا وفق متغير الخبرة الرياضية، كلما ارتفعت خبرة اللاعب ارتفعت درجة الارتباط بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية، سجلنا أعلى الدرجات للمستوى الأعلى من الخبرة، بالنسبة لقوة الأطراف السفلى 0,686، للسرعة 0,400، للتحمل الخاص 0,598 و للرشاقة 0,410 بدلالة إحصائية عند  $\alpha=0,05$ .

2. تأثير الطاقة النفسية على الصفات البدنية وفق متغير مستوى المنافسة لم يكن ثابتا، بل كان سلبيا في بعض الحالات و بالتالي مستوى المنافسة كان له دور سلبي بحيث كلما ارتفع مستوى المنافسة زاد الضغط على اللاعبين، و لم يصاحبه تحضير نفسي جيد نتيجة لإهمال الجانب النفسي و الجهل بدور المهارات في الرفع من مستوى الأداء الرياضي سواء من طرف المدربين، اللاعبين أو المسيرين و نتائج فريق

وفاق سور الغزلان الناشط بأعلى قسم (ما بين الرباطات) تدل على ذلك، أين تم تسجيل أدنى الدرجات 0,263 للقوة 0,376- للسرعة، 0,077 للتحمل الخاص و 0,420- للرشاقة.

3. العلاقة المتذبذبة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة قد تكون راجعة لعدة عوامل لم يكن بمقدورنا التحكم فيها منها:

- فئة الأكبر تضم لاعبين نشؤ في فرق مختلفة و من جهات مختلفة و بالتالي تكوينهم من الناحية البدنية مختلف.
- نشأة اللاعبين في فرق مختلفة خلال مرورهم بالفئات الصغرى يجعل تكوينهم من الناحية النفسية و النظرية مختلف.
- نوعية تحضير فرق عينة الدراسة غير متشابه لاختلاف إمكانيات الفرق من ناحية الوسائل والميادين
- الاختبارات البدنية المطبقة على لم تكن في نفس الوقت ولا في نفس الميادين لاستحالة تجميع لاعبي الفرق الأربعة في وقت واحد و على ميدان واحد.

#### الخلاصة العامة

إن التطور الكبير في نظرية و منهجية التدريب و في فيزيولوجيا الجهد البدني و الطب الرياضي و علم النفس الرياضي، و وسائل الاسترجاع التي تتوفر عليها الفرق، و في مختلف وسائل التحفيز المادي و المعنوي جعل الفرق متساوية لا يفرق بينهم إلا جانبين، جانب الموهبة الفطرية التي إن تم صقلها بطرق و أساليب علمية كانت الفاصل في وضعيات تتطلب الحلول الفردية، و جانب المهارات النفسية التي يصعب التحكم فيها غير أنه يمكن التدريب عليها و تميئتها بشكل تسمح لصاحبها بتقديم أكبر مردود بدني، مهاري و خططي من خلال التحكم في الطاقة النفسية للاعب، بإخضاعه لتدريبات على المهارات النفسية و تعديل الطاقة النفسية.

إن وجه الشبه كبير بين نوعي الطاقة البدنية و النفسية مادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية و الفسيولوجية حتى يتكيف جسمه و من ثم زيادة طاقته البدنية، فأن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فأن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه و استثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب فيجب تعديلها، و تتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكار ذهنه، وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية، إنه غالبا ما يعتقد المدرب إن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه و من ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك و الواقع إن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة و التحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، و إنما من خلال السيطرة و التحكم في الطاقة النفسية كذلك فأن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناء أو هدامة، إيجابية أو سلبية، و يتحقق ذلك من خلال مساعدة

الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية بالتحكم في مصادرها السلبية و الرفع من مصادرها الإيجابية من نتائج هذه الدراسة تؤكد الدور الإيجابي الذي يلعبه عامل الخبرة الرياضية في الرفع من مستوى العلاقة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية عند اللاعب من خلال التحكم الجيد في مصادر الطاقة الإيجابية و السلبية و التي تسمح له بالرفع من مستوى لياقته البدنية، و الدور السلبي الذي يلعبه ارتفاع مستوى المنافسة من خلال تشكيل ضغط نفسي كبير على اللاعب من نتائج هبوط في مستوى لياقته البدنية و هو ما يجعل من التحضير النفسي ضروري للاعب في المستوى العالي.

#### - المصادر و المراجع

##### - الكتب :

1. إبراهيم أحمد سلامة (1999) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية لليبيا طرابلس.
3. أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، (1998): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أحمد أمين فوزي (2006): مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم، التطبيقات -، دار الفكر العربي القاهرة .
5. أسامة كامل راتب، (2004) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أسامة كامل راتب (2004) : النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة .
7. أسامة كامل راتب (2004) : النمو الحركي ( الطفولة - المراهقة ) دار الفكر العربي، القاهرة .



8. د.أمر الله البساطي(2001) ، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية
- 9.د. أمر الله البساطي(1995): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف،الإسكندرية.
10. بطرس رزق الله(1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف،الإسكندرية
11. حنفي محمود مختار(1998) : المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
12. حنفي محمود مختار(1998) : مدرب كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- الرسائل الجامعية و المجلات العلمية :

14. أسامة أمزيان(2006) : التصور العقلي ومدى تأثيره على الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد صنف أشبال 15 – 17 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، الجزائر.
15. بوداود عبد اليمين: تأثير الوسائل السمعية البصرية في التعلم، أطروحة دكتوراة غير منشورة .
21. حسام الدين خليفة(2002) : فعالية التدريب العقلي في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 23 العدد 54، كلية التربية الرياضية الزقازيق، القاهرة.
22. عمور عمر(2009) : إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية - رسالة دكتوراه غير منشورة - معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر.
23. عدنان مقبل عون أحمد(2008) : تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء، معهد التربية البدنية والرياضة المهاري للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، سيدي عبد الله، الجزائر.

24 . <http://www.faf.org.dz>

25. <http://www.Lrfa.org.dz>

26. <http://www.Lwfbouira.org.dz>

- مواقع الانترنت :

- المراجع باللغة الأجنبية :

27. A. Balk(1997) : Le stretching, ed. Vigot Paris .

28. Bernard Turpin (2002) : Préparation et entrainement du footballeur. Tome 2 ed amphora . paris

29. Bernard Turpin : Football préformation et formation ed amphora . paris .

30. Csikszentmihalyi(1994) : Finding flow in web design the psychology of engagement with everyday life . New York basic book .

31. Erick. Mombaerts(1996) : entrainement et performance collective en football, ed ,vigot,paris .

32. Erwin Hahn, L'entrainement sportif des enfants ed, vigot, Paris .

33.Joël Corbean : de l'école....aux associations .

34. Jürgen. Wei neck (1997) : Manuel d'entrainement 4ème ed, vigot. Paris .