



جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

-دراسة ميدانية على مستوى نادي شعبية مولودية البويرة بولاية البويرة-

الأستاذ المشرف:

إعداد الطلبة:

➤ مزاري فاتح

➤ زردودي سليمان

➤ رافع عادل

اللقب و الاسم	الرتبة العلمية	المؤسسة الاصلية	المهام في اللجنة
حماني إبراهيم	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة البويرة	رئيسا
مزاري فاتح	استاد التعليم العلمي	جامعة البويرة	مقررا
قرصان عبد الحق	استاد مساعد قسم ب	جامعة البويرة	عضو مناقش
قليل محمد	أستاذ مساعد قسم أ	جامعة البويرة	عضو مناقش 2

السنة الجامعية: 2023 - 2024



جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

-دراسة ميدانية على مستوى نادي شعبية مولودية البويرة بولاية البويرة-

الأستاذ المشرف:

➤ مزاري فاتح

إعداد الطلبة:

➤ زردودي سليمان

➤ رافع عادل

السنة الجامعية: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا ءَاتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



شكر وتقدير



كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منغم فما شكر

فاشكر أوله الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاورة.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

" كزراوي فاتح "

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الاساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.



الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجمفت قلام الفصحاء في شكرها

وهديك ثمرة جهدي يا ملاكي الغالي

أُمِّي الغالية

لى من يحمي من دجل الجبال عن حملها وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأجلي

لى شجرة أنا فرع منها

أبي الغالي

لى من كانوا دُنياً بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة وتمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفراعاً ودنيا

إخوتي، إخواتي

زروودي سليمان



الابداء

والدي ...

هو الذي استطاع ان يقول لك شكرا فحي هو تقال الله في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي دائما في البداية، أدخل من غيرك وعطائك الذي هو
ينضب وأظن في كل لحظة أقضيها معك أدخل وأعلم الكثير، لي سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور ديني وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير

أبي الغالي.

والتي ...

ربما هو نواح الفرصة دائما لأقول لك شكرا، وربما هو ملك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفيني ان تعني يا نور العين ومحنة الفؤاد، ان لك
ولوالدي انا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكن ما قدمناه، حماك الله، وأودمك عصفورا مغرورا يملأ حياتنا
باعتذب الطمان.

رافع عادل

الملخص باللغة العربية:

المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة علاقة المهارات النفسية بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 30 لاعب كرة قدم من نادي شعبية مولودية البويرة، واستعملنا مقياس المهارات النفسية ومقياس الاستجابة الانفعالية، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط، ومستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بضرورة إجراء دراسات وبحوث أخرى ترتبط بالاستجابة الانفعالية وإمكانية علاقتها بالحالة البدنية للرياضي، عمر التدريب، الجنس وكذا صفات نفسية أخرى، وعلى المدربين والمربين الرياضيين تحسين السمات النفسية لما لذلك من أثر كبير على الاستجابات الانفعالية من حيث الاعتدال والإيجابية خاصة في موافق المنافسة الرياضية.

الكلمات الدالة: المهارات النفسية، الاستجابة الانفعالية، المنافسة الرياضية، كرة القدم، الناشئين.

**psychological skills and their relationship to emotional response in
sports competition among junior football players**

The study at hand aims to try to know the level of psychological skills and their relationship to the emotional response in sports competition among junior football players. To do this, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of 30 football players from the Mouloudia Popular Club of Bouira, and we used the psychological skills scale and the Emotional response, and we used the coefficient (validity, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient) to transform the data into statistical results. The most important results of the study were that the level of psychological skills in sports competition among junior soccer players is average, and the level of emotional response in sports competition among soccer players. The junior class is average. The most important suggestions and recommendations were initially the necessity of conducting other studies and research related to the emotional response and the possibility of its relationship to the athlete's physical condition, training age, gender, as well as other psychological characteristics. Sports coaches and educators must improve the psychological characteristics because this has a significant impact on emotional responses in terms of Moderation and positivity, especially in sports competition.

Keywords: psychological skills, emotional response, sports competition, football, youth.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وتقدير
	اهداء
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	مقدمة
	مدخل عام التعريف بالبحث
5	1-الإشكالية
6	2-فرضيات الدراسة
6	3-أسباب اختيار الموضوع
6	4-أهمية الدراسة
7	5-اهداف الدراسة
7	6-مصطلحات الدراسة
	الجانب النظري الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث
	الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة
11	تمهيد
	المحور الأول: المهارات النفسية
12	1-مفهوم المهارات النفسية
12	2-أهمية المهارات النفسية
12	3-مكونات المهارات النفسية
14	4-تنمية وتطوير المهارات النفسية
15	5-خطوات تعلم المهارات النفسية
	المحور الثاني: الاستجابة الانفعالية
16	1-مفهوم الاستجابة الانفعالية

16	2-العناصر المكونة للاستجابة الانفعالية
17	3-تصنيف الاستجابات الانفعالية اثناء المنافسة الرياضية
18	4-المتغيرات الإيجابية للاستجابة الانفعالية اثناء المنافسات الرياضية
	المحور الثالث: المنافسة الرياضية
19	1-تعريف المنافسة
19	2-أنواع المنافسات الرياضية
20	3-نظريات المنافسة
21	4-أهمية المنافسة الرياضية
23	5-الهدف من المنافسة الرياضية
25	6-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
26	7-إيجابيات المنافسة الرياضية
28	8-سلبيات المنافسة الرياضية
	المحور الرابع: كرة القدم والفئة العمرية
31	1-مفهوم كرة القدم
31	2-قواعد كرة القدم
32	3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
33	4-مميزات كرة القدم الحديثة
35	5-قوانين كرة القدم
37	6-طرق اللعب في كرة القدم
38	7-تعريف الفئة العمرية
38	8-مميزات الفئة العمرية
38	9-خصائص الفئة العمرية
40	10-طرق التدريب للمرحلة العمرية في كرة القدم
44	خلاصة
	الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث
46	تمهيد
47	الدراسات السابقة والمثابفة
51	خلاصة
	الجانب التطبيقي الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
54	تمهيد
55	1-منهج الدراسة
55	2-الدراسة الاستطلاعية
55	3-مجتمع الدراسة وعينته
56	4-أدوات الدراسة
56	5-الخصائص السيكومترية
57	6-مجالات الدراسة
58	7-أساليب التحليل الاحصائي
59	خلاصة
الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
61	1-عرض وتحليل النتائج
65	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
67	3-الاستنتاجات
68	التوصيات والاقتراحات
	خاتمة
	قائمة المصادر والملاحق
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
57	جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية
61	جدول رقم 02 يبين مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين
62	جدول رقم 03 يبين مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين
63	جدول رقم 04 يبين العلاقة بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

قائمة الاشكال

الصفحة	الاشكال
61	شكل رقم 01 يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية
62	شكل رقم 02 يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية

مقدمة

مقدمة

يعد علم النفس الرياضي أحد المجالات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي، والتي تؤثر في الجانب المعرفي والانساني والرياضي وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية، فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء الرياضي¹.

كما يسعى مدربو الأندية والمنتخبات الرياضية بصورة عامة إلى تعلم واكتساب المهارات النفسية التي بدورها تعطي دافعا للرياضي أو للاعبين بشكل عام للسيطرة على انفعالاتهم (الايجابية أو السلبية) أثناء المنافسات أو التدريبات، ومن ثم إكساب اللاعبين هذه المهارات وبعد ذلك الاتقان والممارسة².

وللوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي³.

ولعل كرة القدم تبرز أهم المظاهر المصاحبة للفرد الرياضي خلال المباريات، فلو نظرنا للجانب النفسي فإن القلق، العدوان التوتر، الثقة بالنفس والاحباط وغيرها من العمليات النفسية والعقلية التي ترتبط بإمكانيات الفرد وما يقدمه أثناء المنافسة فالأداء الجيد مرتبط بعوامل نفسية محددة، هذه العوامل ممكن تسميتها المهارات النفسية وهي تختلف من قبرة الآخر وهذه المهارات هي برامج منظمة تربيةية تصمم لتقديم المساعدة

¹ منال موفق البيات، علم النفس الرياضي، فضاءات للنشر والتوزيع، 2023، ص 55

² حسام حكمت، علم النفس الرياضي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2020، ص 12

³ منى مختار المرسي عبد العزيز، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2020، ص 34

لكل من اللاعب والمدرّب يعرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع.⁴

ولهذا أتت دراستنا لتوضح مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين، وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- المحور الأول: المهارات النفسية.
- المحور الثاني: الاستجابة الانفعالية،
- المحور الثالث: المنافسة الرياضية،
- المحور الرابع: كرة القدم والفئة العمرية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الثالث: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الرابع: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

تعد المنافسة الرياضية موقف يمكن من خلاله ملاحظة الرياضي جيدا حيث تكون استجاباته وملامحه وتصرفاته وكل ما يصدر عنه قابل للتفسير والتأويل، وتتميز المنافسات الرياضية بالمواقف النفسية المؤثرة التي يتعرض لها الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة كونها تحمل الكثير من الضغوط النفسية، كما أن نتيجة المنافسة سواء الفوز أو الهزيمة و حتى تقييم الأداء بصورتيه الجيد أو السيئ بولد يدركه الرياضي ويولد لديه مجموعة من الانفعالات أو الضغوط خاصة في حالة الفشل الذي قد يلحق به حيث تعد المنافسة موقف اختبار وشدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية منها ما يرتبط بالجانب النفسي والذي كثيرا ما يحدد مصير المنافسة الرياضية.¹

ولعل كرة القدم تبرز أهم المظاهر المصاحبة للفرد الرياضي خلال المباريات، فلو نظرنا للجانب النفسي فإن القلق، العدوان التوتر، الثقة بالنفس والاحباط وغيرها من العمليات النفسية والعقلية التي ترتبط بإمكانيات الفرد وما يقدمه أثناء المنافسة فالأداء الجيد مرتبط بعوامل نفسية محددة، هذه العوامل ممكن تسميتها المهارات النفسية وهي تختلف من فرد لآخر وهذه المهارات هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع.

وقد حدد العربي شمعون المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي: الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية المهارات النفسية ومكوناتها لدى لاعبي كرة القدم وضرورة تحسينها كونها ترتبط بمخرجات المنافسة الرياضية، فكثيرا ما تحدد المهارات النفسية نتائج المباريات والمستوى المقدم من طرف الرياضي كما أنها قد تكون أساس ردود اللاعب سواء منها السلوكية أو الانفعالية أثناء و بعد المنافسة الرياضية وهو ما يعبر عنه بالاستجابة الانفعالية والتي تكمن في الناتج السلوكي الانفعالي للرياضي الذي يظهر في صور عديدة منها ما هو ايجابي كدافعية الانجاز و الثبات الانفعالي و الرغبة و الإصرار ومنها ما يكون سلبي كالغضب و القلق وحي العدوان والعنف..²

¹ عبد السلام مصطفى أحمد، علم النفس الرياضي، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2020، ص 92
² عامر سلطان، الذكاء النفسي أثناء المنافسات الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2019، ص 42

ومن خلال تخصص الباحث وملاحظته لتكرر هذا الموضوع فقد سعى لدراسته بشكل واضح وعميق، حيث سعى الى طرح تساؤل عام مبدئي لدراسته الا وهو:

➤ هل توجد علاقة بين المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين؟

التساؤلات الجزئية:

➤ ما هو مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين؟
➤ ما هو مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

➤ توجد علاقة بين المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

الفرضيات الجزئية:

➤ مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط.
➤ مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط

3-أسباب اختيار الموضوع:

➤ نقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع.
➤ محاولة لفت الانتباه لدى المدربين في هذا المجال لأهمية وضروة المهارات النفسية ودورها في الرقع من الاستجابة الانفعالية خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القد الناشئين.
➤ اثراء مكتبة الجامعة بمثل هذا النوع من الدراسات.
➤ استفادة الأجيال القادمة من هذا البحث.

4-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:
➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،

- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

5-أهداف الدراسة:

- التعرف على المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.
- إبراز مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.
- إبراز مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

6-مصطلحات الدراسة:

1-المهارات النفسية:

التعريف الاصطلاحي: هي قدرات نفسيه عقليه تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة بهدف الوصول الى الاداء الامثل.¹

التعريف الإجرائي: هي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية من اجل وضع اهداف محددة في مجال التدريب الرياضي.

2-الاستجابة الانفعالية:

التعريف الاصطلاحي: بارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين.²

التعريف الإجرائي: هي السلوك الذي يأتيه إنسان كرد فعل بواسطة انفعالاته.

¹ عيد السلام مصطفى أحمد، علم النفس الرياضي، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2019، ص 76

² محمد السيد عسكر، علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، 2019، ص 53

3-المنافسة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: محور العملية التدريبية التي تتضمن اللاعب والأجهزة الفنية والجو الاجتماعي (البيئة التنافسية) وما يوفره من تسهيلات للممارسة كنوع من التدعيم والتعزيز.¹

التعريف الإجرائي: موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية.

4-كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب من غير الاحتياطين بكرة مَكْوَرَة.²

التعريف الإجرائي: رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم.

5-الناشئين:

التعريف الاصطلاحي: هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً).³

التعريف الإجرائي: هو اللاعب من سن 6 الى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر.

¹محمد العربي شمعون، الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، 2018، ص 62

²مختار سالم، كرة القدم، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2015، ص 57

³زكريا الشربيني، المراهقة، مكتبة الشقري للنشر والتوزيع، 2011، ص 76

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الاول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد

وفي هذا الصدد قسمنا هذا الباب إلى ثلاثة محاور، حيث عالجنا في المحور الأول موضوع المهارات النفسية، أما المحور الثاني فتكلمنا فيه عن الاستجابة الانفعالية، أما المحور الثالث فكان عن المنافسة الرياضية واختتمناها بالمحور الرابع الي تكلمنا فيه عن كرة القدم والفئة العمرية.

المحور الأول: المهارات النفسية

1- مفهوم المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من أجل وضع أهداف محددة. ويرى اسامة راتب ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع.¹ ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي او التنافسي.²

2- أهمية المهارات النفسية:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي ان المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للاداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك ان هناك دليلا على ان المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الاداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية - كما يشير اليها عدد من الباحثين مثل جولدواخرون(1981) وماهوني (1989) وسميث وكريستنز (1995) وتتبات المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الاداء ولهذا فانه من المهم ان نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج.³

3- مكونات المهارات النفسية:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينر مارتر ان يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية:

- التصور العقلي.
- ادارة الطاقة النفسية.

¹ محمد عسكر، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، 2019، ص 66
² خالد راشد الجابري، تنمية مهارات التكيف النفسي وتحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية - فاعلية برنامج إرشادي، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2021، ص 32
³ منال موفق البيات، علم النفس الرياضي، فضاءات للنشر والتوزيع، 2023، ص 81

➤ ادارة الضغوط.

➤ الانتباه.

➤ بناء الأهداف.¹

بينما يشير العربي شمعون الى ان المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي:

الاسترخاء: أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب او المنافسة الرياضية.

التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او الجديدة بغرض الاعداد العقلي للأداء.

تركيز الانتباه: مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

الضغوط النفسية: وهي مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر.

الانفعالات النفسية: وهي ازمات عابره وطارئه لا تدوم وقتا طويلا وأنها حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين اثناء المنافسات الصعبة ونستطيع ان نعبر عنها بانها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتقص عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه².

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية احدي هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الاخرى ويمكن ان نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

➤ الوصول الى حالة من الاسترخاء يؤدي الى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول الى الاسترخاء.

➤ التحكم في الطاقة النفسية يؤدي الى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي الى طاقة نفسية عالية.

➤ يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.

¹ حسام حكمت، علم النفس الرياضي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2020، ص 11

² عبد السلام مصطفى أحمد، علم النفس الرياضي، 2020، ص 55

- الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الاهداف لتطوير الاداء ومن الاهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
- تزيد فاعلية التحديات والاهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الاهداف.
- انخفاض او زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
- التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة فيعزل اللاعب عن التركيز في الافكار السلبية والتي هي اهم مصادر التوتر.
- التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول الى الاهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع اهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا¹.

4-تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري ان يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر ان برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة ان يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي. والى هذا الراي يذهب العربي شمعون من ان تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير جاك ليزيك ان هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي:

- **المرحلة الاولى:** وهي مرحلة طويلة الامد يتم من خلالها اعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الاهداف الطويلة الامد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعا لاستخدامها على حسب حاجتها على اساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الامد تمتد لأشهر وسنوات.²

¹ عيد السلام مصطفى أحمد، علم النفس الرياضي، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، 2019، ص 41

² احمد هاني الطراونة، علم النفس الرياضي، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2018، ص 122

➤ **المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الاداء وللتحضير للأداء اي انها تستخدم قبل المنافسة او قبل اداء المهارة مثل قبل ان يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

➤ **المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام المهارات خلال الاداء الفعلي للمهارة او النشاط اي خلال السلوك الفعلي للأداء.

5-خطوات تعلم المهارات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكنان تقديمها كما يلي:

1-الخطوة الاولى: التعلم: من المهم ان يتعرف اللاعب على ابعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن:

- التحقق من ان هذه المهارات يمكن تعلمها.
- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الاداء.
- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

2-**الخطوة الثانية: الاكتساب:** في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

3-**الخطوة الثالثة: الممارسة:** الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول الى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة¹.

¹ عبد الودود أحمد الزبيدي، علم النفس الرياضي، الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2017، ص 98

المحور الثاني: الاستجابة الانفعالية

1- مفهوم الاستجابة الانفعالية:

إن الاستجابة الانفعالية تتصل بحياة الفرد اتصالاً مباشراً ولها أهمية ودور كبير فيها، فالانفعالات عندما تكون في حالتها الطبيعية المتزنة كثير وتدفع الإنسان إلى العمل والمواصلة، وتعطي السلوك قوة وزخماً، كما أنها تساعد في تنظيم خبراته وتساعد في زيادة خصوبة خياله وتنشيط أفكاره وتشكيل إدراكه لذاته والآخرين والاستجابة الانفعالية تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة، ومن مميزات أنها تنمو وأنها قابلة للتطوير والتعديل والتغيير من خلال التعليم والتدريب¹.

وإن الانفعالات المرتبطة بالاستجابة تحدث للفرد عند استثارة دافع في الإنسان عندما يتم إشباع بعض دوافع الإنسان بصورة مفاجئة ولا يرتقبها، أو تتحقق بعض آماله بغية إعاقة دافع أساسي بحيث يمنع الدافع من الوصول إلى هدفه، ويكون المثير الذي يسبب الاستجابة الانفعالية إما أن يكون داخلياً في الإنسان أو جانب شعوري شخصي ذاتي في تكوين الإنسان نفسياً فهو يشع باضطراب انفعالي ويكون هذا الاضطراب شعورياً يحسه الفرد، أما إذا تطرف الانفعال فقد يفقد الفرد الوعي الكافي أو التوازن الإدراكي كجانب تعبيرى ظاهري مما يصدر عن المنفعل من كلمات وحركات وإشارات وتعبيرات.

الاستجابة الانفعالية خاصية أساسية وطبيعية لكل موجود إنساني، وتتيح له أن يستجيب إلى سائر المنبهات الخارجية أو الداخلية، ويمكن أن نسمي جميع هذه المنبهات: الظروف الانفعالية واستجابة أولية تثيرها المتغيرات المفاجئة أو المباشرة، وتظهر الاستجابة الانفعالية في متغيرات سيكولوجية وعصبية وعضلية وتعبيرية، وتعرف أيضاً بأنها "حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فيسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية قد تعبر غالباً على نوع الانفعال"².

2- العناصر المكونة للاستجابة الانفعالية:

2-1- الإنسان: يتوقف الفعال الإنسان على أربعة عوامل هي:

➤ المثير: لا يكفي أن يكون المثير مخيفاً أو مغضباً في ذاته، بل لابد من توافر عنصر المعرفة بأن هذا المثير يتطلب ذلك.

¹أنوار خير الله الخفاجي، الانفعالات الإيجابية - المفهوم والنظرية، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2023، ص 31

²أحمد فوزي غانم، الانفعالات والاضطرابات عند الأطفال، دار المبادرة للنشر والتوزيع، 2022، ص 14

➤ حساسية الشخص: وهي التي نعبر عنها بقولنا إنه سريع الاستجابة الانفعالية أو بطيء ويسمى وذلك بالطبع.

➤ استعدادة للانفعال: ويتوقف على حالته العصبية ويسمى ذلك بالمزاج.

➤ اعتياده على الانفعال: الاعتياد على المظاهر والمناظر مما يسهل لهم الاستجابة.

2-2-المثير: يكون خارجيا كرؤية منظر مخيف، كما يكون داخليا كتوقع أمر يخشى وقوعه، فعدم الشعور بالأمن يولد انفعالي الخوف والغضب.

2-3-الاستجابة: وهي رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الإثارة.¹

3-تصنيف الاستجابات الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية:

3-1-الانفعالات البسيطة والمركبة:

➤ الانفعالات البسيطة: هي تلك الاستجابات القائمة بذاتها والمحدد مثيراتها مثل الخوف من المباراة أو الغضب من الخسارة أو الفرح بعد الفوز.

➤ الانفعالات المركبة: هي تلك الاستجابات المعقدة في تكوينها بحيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر من مركب انفعالي مثل: الدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المتغيرات الواضحة في الموقف التنافسي.

3-2- الاستجابات الإيجابية والسلبية:

➤ الاستجابات الإيجابية: تتمثل في الفرح والسرور والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف وغيرها.

➤ الانفعالات السلبية: تتمثل في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والانزعاج.²

3-3-الاستجابات الانفعالية القوية والضعيفة:

➤ الانفعالات القوية: تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تغيرات فسيولوجية ومظاهر خارجية على درجة هي عالية من الشدة والوضوح.

➤ الانفعالات الضعيفة: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلّة وعدم وضوح أعراضها الفسيولوجية والخارجية.

3-4-الاستجابات الانفعالية الميسرة والمعيقة:

¹نبيل محمد العطار، الانفعالات وتأثيرها على الشخصيات، دار المعرفة الجامعية، 2013، ص 74

²عبد العزيز النغمشي، الانفعالات - التشخيص والعلاج، دار الفضيلة للنشر، 2001، ص 63

➤ الانفعالات الميسرة: هي تلك الاستجابة الانفعالية المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر على كونها إيجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة المواقف التنافسية وتحقيق الأهداف.

➤ الانفعالات المعيقة: هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العملية العقلية للرياضي الأمر الذي يؤدي إلى ارتباك أدائه.¹

4- المتغيرات الإيجابية للاستجابة الانفعالية أثناء المنافسات الرياضية:

➤ الرغبة: هي الرغبة الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي أو هي الرغبة للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتنياز وتعتبر مقياساً على مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل ويؤدي ما عنده.

➤ الإصرار: هو شعور اللاعب أنه يستطيع أن يفعل في مباراته شيئاً ما يحدث تغييراً وتشير إليه المخاطر المنقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوله الدائم إلى الطرق السهلة، والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده مع عدم السماح لا للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه

➤ الحساسية: هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة²

➤ التحكم في التوتر: وهي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترى اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية.

➤ الثقة: هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أنّ هناك استعداداً لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب.

➤ المسؤولية الشخصية: هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.

➤ الضبط الذاتي: هو الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها، والثبات الذي يعكس هذه القدرة، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة.³

¹ رنيه ديكارت، انفعالات النفس، الدار المصرية للعلوم، 2024، ص 122

² محمد بني يونس، الدافعية والانفعالات، البديل للنشر والتوزيع، 2023، ص 97

³ ثائر غباري، فهم الدافعية والانفعال، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2019، ص 40

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1-تعريف المنافسة:

تعتبر المنافسة من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة خصم وجها لوجه. وتعرف المنافسة الرياضية على أنها شكل أو مزاحمة تبحث عن النصر في مقابلة رياضية. كما عرفها فوزي: "بأنها موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأييد امتلاكه لعدة قدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم".¹

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قد هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.²

وقد عرفها محمد عسكر بأنها: "موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم".³

2-أنواع المنافسة الرياضية:

1-المنافسة التمهيدية:

¹ علي جاسم، الاستعداد النفسي في المنافسات الرياضية، عصور للنشر والتوزيع، 2024، ص 10
² منى مختار المرسي عبد العزيز، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2020، ص 22
³ عامر سلطان، الذكاء النفسي أثناء المنافسات الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2019، ص 33

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي. ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة ودراسة ترتيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم تخطيط البرنامج التدريبي للمرحمة المقبلة.

3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي. وبصفة خاصة على الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة. وفي هذه الحالة يجب توفر كيف تدور في الرئيسية في أقصى درجة ممكنة¹.

4-منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

5-المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة الإمكانيات الرياضية البدنية والمهارية والخططية والنفسية²

3-نظريات المنافسة:

3-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال: إن المنافسة الرياضية عموماً موجبة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

3-2-المنافسة كشرط إيجابي: على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بتطوير فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجديدة.

¹محمد العربي شمعون، الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، 2018، ص 42

²غازي محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص 77

3-3- المنافسة كوسيلة للتطوير : حالة شخص في المنافسة متعمقة مباشرة بمحيطه، إذ أن سلوكيات

ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه المدربين، المنافسين، والمتفرجين.

3-4- المنافسة كوسيلة للتقييم : تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن

ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

➤ تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

➤ تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

➤ إيجاد حلول للمشكلات التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

➤ المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة¹.

4- أهمية المنافسة الرياضية:

للمنافسة دور كبير في التحضير الجيد حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عند الرياضيين.

ومهما يكن كما أشار الخولي انطلاقاً من أعمال "ولانديمي" أن المنافس عموماً يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة²، ولكن الرياضة لا تستحي هذه المشاعر بل تبريزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل قوانين الألعاب، وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف و التنافس الشريف في أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية التنافس².

ويمكن تحديد عدة نقاط لأهمية المنافسة الرياضية نذكر أهمها:

¹كمال درويش، إدارة المنافسات والدورات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص 59
²ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002، ص 16

1- اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: إن عملية التدريب الرياضي لا تتطوي على أي معنى، ولكنها تكتسب معناها وأهميتها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى أثناء المنافسة الرياضية وبناء عليه فمستوى أداء الرياضي خلال المنافسة الرياضية يعتبر كذلك اختبار لطرق ووسائل ومحتويات الاعداد والتدريب المتعدد الأبعاد.

2-المنافسة جانب مهم من العمل التربوي : ينظر الى المنافسة الى أنها نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب اكساب الرياضي العديد من المهارات القدرات والسمات الخلقية ومحاولة وتطوير وتنمية مختلف السمات الايجابية. منها التحلي بالأخلاق الحميدة والروح الرياضية واحترام القوانين واللوائح، واحترام المنافس والزميل والحكام.

3-التنافس الرياضي : يحاول الرياضي خلال المنافسة الرياضية تحقيق الفوز والنجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على اثابة أو مكاسب شخصية بل أن الأمر مرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن سمعة الفريق الرياضي الذي يمثله اللاعب أحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4-المساهمة في تحسين الجانب الصحي والبدني للرياضي : إن اعداد اللاعب للاشتراك في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع الأجهزة الحيوية للرياضي كالجهاز الحركي والجهاز الدوري والتنفسي وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع الرياضي استخدام هذه الوظائف المختلفة على قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة الوظيفية الحيوية للرياضي¹.

5-ابرار مختلف الانفعالات: يقول حسن علاوي 1992 المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل ، وتعدو مواقف الفوز والتعادل والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة ، وقد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية، فالمنافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل ، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية المتعددة ، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها بالنظر

¹ علي جاسم، الاستعداد النفسي في المنافسات الرياضية، عصور للنشر والتوزيع، 2024، ص 81

للجهد الذي يبذله الرياضي في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب ، ومن ناحية أخرى قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية أضرارها حيث يكون التأثير السلبي للمنافسة على سلوك أداء اللاعب والفريق الرياضي.

6-المنافسات وسيلة فعالة للإعداد المتكامل للرياضيين الفتيان: مع زيادة العمر ومضاعفة مهارة الرياضي يتضاعف معها دور الاعداد المتكامل الذي يتسم بالقابلية على التنسيق والتحقيق في النشاط الرياضي التنافسي لجميع عناصر المهارة الرياضية كالإعداد التقني والبدني والتعبوي والاعداد الإرادي المعنوي، فكل جانب من جوانب الإعداد للرياضي يعد بمقدار معين نتيجة لاستخدام وسائل ومعدات توجيهية، ويقود هذا إلى أن بعض الموصفات والقابليات الانفرادية التي تظهر في بعض التمارين الموضعية غالبا ما تكون غير قادرة على التحقيق بالقدر الكامل خلال تمارين المنافسات.

لذلك تعتبر المنافسة بالنسبة للناشئين جزءا مهما من أجزاء عملية التكوين والاعداد، فالناشئ الرياضي يفترض فيه أن يكون بطلا رياضي في المستقبل أين يكون مجبرا على خوض العديد من المنافسات الرسمية ذات الإثارة والاستقطاب الجماهيري والاعلامي الكبير، ولهذا فالمنافسة الرياضية في مراحل الناشئين هي تدريب على التنافس الحقيقي عند الكبار.¹

7-اثارة الاهتمام والتشجيع : نادرا ما يكون في حياة الأفراد أو الجماعات ما يلفت الكثير من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادة العليا في الدول بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقرير ورعاية وتحفيز ودافعية في حالة النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

8-المساهمة في إثراء المادة الاعلامية : تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حقوق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة تلك المنافسات على الهواء مباشرة بالإضافة إلى ارتباطها بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني، بالإضافة إلى اشباع رغبات الجماهير في معرفة النتائج بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.²

¹وسام صلاح عبد الحسين، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2014، ص 40

²غازي محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص 88

5-الهدف من المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص الهدف من المنافسة الرياضية في عدة نقاط أهمها:

- إن الهدف من المنافسة هو الوصول على أداء جيد وتحديد الفائز، كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.
- إن المنافسة شرط أساسي وضروري لكل عمل تدريبي.
- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة.
- كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- تحقيق الذات والإنتاج للفرد، فيتحول من كل مكبوتات إلى إشباع الميول العدوانية، والعنف لدى بعض اللاعبين "تمس كل الجوانب فهي تقيّد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس، فوائدها وطرق التدريب بالإضافة الى ما تتيحه من فرض اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد".¹

6-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

➤ المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

➤ مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى

¹مروان عبد المجيد إبراهيم، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002، ص 60

جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

➤ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية¹.

➤ المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

➤ تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الآخر.

➤ المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية².

¹ حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية "المحلية والدولية"، منشأة المعارف، 1998، ص 41

² حسن احمد مرسي، ادارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، منشأة المعارف، 1998، ص 90

7- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

7-1- المنافسة هي اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: تحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة، ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

7-2- المنافسة هي نوع من العمل التربوي: ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب أو الفريق العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية.

7-3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية: ففي المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات والحصول على إثباتات أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي¹.

7-4- تساهم المنافسة في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب: إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والوظائف الحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

7-5- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات

¹ عمار جاسم مسلم، علم الأعصاب الحركي وآليات عمله في التدريب والمنافسات للاعبين النخبة بكرة القدم، مؤسسة العارف للطبوعات، 2023، ص 80

الرياضية، فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة من خلال المنافسات الرياضية المتعددة وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن الجهد الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب في الفريق الرياضي.

7-6- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع: نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي أو الدولي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة الدولية منها وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية، وتحفيز وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية¹.

7-7- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين: تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مائة ألف مشاهد ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي.

7-8- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها: تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك اللاعبين وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية.

¹ حسام محمد حكمت، بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2016، ص 31

7-9- تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات: تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام.¹

8-سلبات المنافسة الرياضية:

فيما يلي سنعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية ويمكن تلخيصها فيما يلي:

8-1- التطرف في اشتراك الشباب: إن البالغين - بل الأطفال أيضا- يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، وهذا التطور الطبيعي محبب، ولكن يجب أن يتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج.

فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة الناشئ والشباب وتوازنهم النفسي.

8-2- التوجيه الاجتماعي السيئ: قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية، وحتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي، وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف من الذين يعذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراستهم أو تدريبهم المهني، ليدركوا أنهم اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.²

8-3- تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا: يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحظورة دوليا من الآفات التي تهدد المجتمع الرياضي، تو عد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية، وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة

¹ ذو الفقار صالح عبد الحسين، تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة بكرة القدم '6 - 18' سنة، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، 2015، ص 66

² محمد المرغدي، المنافسة، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2017، ص 127

المحظورة دوليا والتي تستهدف الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

8-4- العدوان والعنف: يرى المؤرخون في المجال الرياضي أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العنف والعدوان ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز، وكانت المنافسات قديما أو بالمعنى الأصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة والدموية، كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة¹.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد من مظاهر العدوان، والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية، وينبغي هنا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال المنافسة الرياضية وهما:

- ✓ العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب.
 - ✓ العدوان والعنف بين المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات أو خارجها.
- وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

8-5- مشكلة الهوية والاحتراف: تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبيرة، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب والاشتراك في المباريات، ففي معظم المباريات لم يعد من الممكن عمليا للاعب الذي يود أن ي غلب القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين المالية لرياضة البطولة.

8-6- الاستثمار السياسي: قد تنتظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحجة للصراعات الإيديولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية "تسييس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسة لأن هناك مقولة لا

¹منى مختار المرسى عبد العزيز، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2020، ص 55

تزال تتردد ويعتقها البعض هي: "إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين".¹

¹ عامر سلطان، الذكاء النفسي أثناء المنافسات الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2019، ص 95

المحور الرابع: كرة القدم والفئة العمرية

1- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم FOOT BALL: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية.

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 10 لاعبين وحارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم احتياط رابع.¹

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 01 دقيقة، مقسمة على شوطين كل شوط 54 دقيقة، يتخللها وقت الاستراحة قدره 04 دقيقة، وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.²

2- قواعد كرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها قواعد متعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لقواعد اللعبة، أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع القواعد إتقاناً تاماً.

وتقسم قواعد كرة القدم إلى ما يلي:

➤ استقبال الكرة.

¹ أسماء الجزار، كرة القدم، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2016، ص 31
² مختار سالم، كرة القدم، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2015، ص 72

- المراوغة بالكرة.
- الهجوم
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.¹

3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، وان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبالتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق فلاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.²

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمي التماس.

¹صلاح أحمد، كرة القدم، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2015، ص 21

²إسماعيل عبد الفتاح، كرة القدم، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع، 2010، ص 68

- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.¹

4-مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لأن مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلبي فيه توزيع المهام الخاصة بالوظيفة التي تقوم بها اللاعب.

وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد المعقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مده، وبالفعل تعتبر العوامل البنيوية (قدرات الرياضي المعين)، والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلفي والمؤهلات العقلية) اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينيا بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب حالة الصحة للاعب، يجب أن تلبي الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى².

4-1-المميزات المورفولوجية: بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعب قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة المواجهة .

4-2-المميزات البدنية: تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنيوية، وجود اختلاف طفيف بينيا، تبعا لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية.

وانطلاقا من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، وأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية الذي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائيا في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي لمقدرة على التحمل، أساسيا بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

¹منصور احمد موسى، كرة القدم وخططها الاستراتيجية، دار البداية، 2022، ص 44

²مصباح المزروعى، كرة القدم في أبو ظبي النشأة والتأسيس، نبطي للنشر والتوزيع، 2021، ص 198

ومن جهة أخرى، يلتزم كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتميرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته، قدرا عاليا من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جليا من خلال سرعة انطلاق اللاعب، الانفراد المتكرر بالكرة على الأجحة وكذا صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين، وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة، أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية، وفي هذا يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دورا هاما وحاسما، وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصا من خلال قوة القذف (قذفة دقيقة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العالية، وعمل حارس المرمى).

وبالإضافة إلى ذلك تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات أساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.

وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدني مرة أخرى، على التذكير أن الاستغلال النوعي للقدرة البنيوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة وفي هذا الإطار يجب أن تشير إلى العلاقة المتواجدة بين قدرات التنسيق وبالخصوص قدرات التأقلم وتغير الأماكن.¹

4-3- المميزات التقنية التكتيكية: يدعو طابع كرة القدم التي توفير عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر ودهليز الأذن وبصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس.

وفي كرة القدم، يؤدي التركيز البصري الموجه أساسا نحو الكرة، عاملين حاسمين في علاقة الانتباه. وهذه العملية أكثر تعقيدا في كرة القدم، حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حيث الآخر، بأعضاء الجسم المحدد في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الاحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية.

ويستلزم التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب والكرة وكذا الاختبار المتغير لمحمول (الوقت والتقنية) بغية تسيير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق استباق اللعب وعلى القدرات تقدير بصرية حركية، وكذا امكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم والمتغير، وإلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان يجب أن يزخر يسجل غني بالعمليات التقنية

¹ إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "مهارات الادراك الحركي والقدرات العقلية والتوافقية للناشئين"، مركز الكتاب الحديث، 2019، ص 66

التكتيكية، ويعتبر التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصية لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد، الإشارة إلى أن القدرات البنيوية والتقنية للاعبين، يجب أن تتجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب ما فتأت تزداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب) عاملاً حاسماً في أداء اللاعب، وإلى جانب تلك يتطلب هذا الأخير، انضباطاً تكتيكياً خاصة بالنسبة للاعبين الدفاع ووسط الميدان وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظمي اللعب .

4-4- المميزات النفسية والخلقية: يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرة على سلوكه النفسي الخلقى، وانطلاقاً من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم، يتجلى السلوك الخلقى من خلال ثلاث جوانب:

➤ من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بذل مجهود في منافسة الخصم في الجري وراء الكرة وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها، بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.

➤ من خلال السلوك (عمل مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم.¹

5-قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

5-1-ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

5-2-الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

5-3-مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.²

¹ إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "التأسيس القاعدي للبرامج التدريبية والتدريبية - الأداء المهاري بطريقة Michal Owen's"، مركز الكتاب الحديث، 2019، ص 77

² إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "مهارات الإدراك الحركي والقدرات العقلية والتوافقية للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، 2018، ص 84

5-4- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 07 لاعبين احتياطيين.

5-5- الحكام: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-6- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة¹.

5-7- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.

5-8- بداية اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

5-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

5-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

5-11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة².

5-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

¹ عصام جمال ابو النجا، كرة القدم للموهبين، دار العالم العربي، 2018، ص 50

² غازي صالح، كرة القدم - التدريب المهاري، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2013، ص 88

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

5-13- الضربة الحرة :حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

5-14-ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

5-15-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

5-16-ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

5-17-الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.¹

6-طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولابد أن تتناسب طريقة لعب الفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع اللاعبين ومن بين هذه الطرق نذكر ما يلي:

- طريقة 4-3-3-.
- طريقة 4-4-2.
- طريقة 3-5-2.

¹غازي صالح، كرة القدم التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص 99

➤ طريقة 3-4-3.

➤ طريقة 1-4-5.

➤ طريقة 1-3-2-4.¹

7- تعريف الفئة العمرية:

وتسمى المرحلة السنية 9-13 سنة بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها كثير من العلماء على انها الفترة الثانية المكملة لمرحلة الطفولة المتوسطة، وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة ليا.

ويبدو الطفل في هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي وميتما بما يدور حوله، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه في نشاطات اللعب، ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية وحب المبادرة.²

8- مميزات الفئة العمرية:

➤ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

➤ القدرة على أداء مهارات جديدة.

➤ حب المنافسة والمباهاة مع الآخرين بالقدرة والقوة.

➤ اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.

➤ تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

➤ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.³

9- خصائص الفئة العمرية:

ولهذه المرحلة العمرية عدة خصائص منيا:

9-1- الخصائص المورفولوجية:

➤ يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبد والتمايز بين الجنسين بشكل واضح.

➤ يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.

¹ ناجح ذيابات، كرة القدم (مهارات / تدريب / إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص 67

² غازي محمود، كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص 152

³ رعد محمد عبدربه، كرة القدم رياضة الشعوب، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، 2010، ص 38

➤ تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.

➤ يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.¹

9-2- الخصائص الفيزيولوجية: إن ميدان التربية البدنية والرياضية يستلزم قدرة عالية لمختلف الأجهزة ولذا يرى العلماء أنه من الضروري تنميتها منذ الصغر، وفيما يلي نستعرض بعض الأجهزة الوظيفية التي لها دور حيوي في تنمية قدرات الطفل.

1- الجهاز الدوري القلبي: في مرحلة 9-12 سنة يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب، فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب، فالوزن المطلق للقلب عند الطفل من 8-15 سنة يتراوح من 96 الى 200 غ تقريباً، ومنه نستنتج أن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير، وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضياً من ناحية السمك.

2- الجهاز الدوري التنفسي: إن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين حيث يؤثر القفص الصدري تأثيراً كبيراً على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات التنفسية والحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار وكمية الأكسجين الممتصة من كل لتر واحد من الهواء وتكون كذلك حسب سن الطفل فمثلاً السن 12 تصل السعة الهوائية للرئتين إلى 2200ممل.

في هذا السن فإن العمود الفقري ليس ثابتاً بالقدر الكافي لذلك يتعرض لتشوهات وخاصة في القفص الصدري ولذا يجب الحذر من الصدمات أو الحركات العنيفة لأن التشوهات التي تطرأ على الهيكل العظمي تعيق عمل الأعضاء الداخلية.²

9-3- الخصائص الاجتماعية والانفعالية: تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، كما تتميز بقدرة الطفل بالسيطرة على نفسه والميل إلى المرح وإلى التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية.

➤ الطفل في هذه المرحلة لا يكل لكنه يمل.

➤ يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم.

➤ يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع أقرانه.

¹ رولا ناصر الجمل، المراهقة والقصور العقلي، المؤسسة الحديثة للكتاب، 2023، ص 3
² دلال عوض، المراهقة ودور الأسرة في التعامل معها، دار المبادرة للنشر والتوزيع، 2022، ص 19

➤ كما يزداد احتكاك الطفل بعالم الكبار ويكتسب كثيرا من معايير واتجاهات وقيم الراشدين كما يستمر تأثير جماعة الرفاق على الطفل مما يجعله يحتفظ بأسرار الجماعة ولا يبوح بها، كما يميل إلى الابتعاد إلى حد ما عن الأهل، وتتميز هذه المرحلة عامة بزيادة شعور الطفل بالمسؤولية وبالقدرة على الضبط الذاتي وتباين الفروق بين الجنسين بشكل واضح.¹

9-4- الخصائص الذهنية والعقلية: تظهر لدى الطفل القدرة على التفكير المجرد بشكل واضح قادرا على استخدام المفاهيم كما يلاحظ عليه ارتفاع في حدة انتباهه وقوة ذاكرته وزيادة مستوى التركيز لديه، يطرد نمو الذكاء حتى سن الثانية عشرة وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل، يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته وتزداد قدرته على التركيز بانتظام، وتتضح تدريجيا قدرة الطفل على الابتكار، ويزداد لديه حب الاستطلاع، وينتقل من طور التصورات والخيال إلى طور الواقعية ورسم الحقائق كما هي ويهتم بالألعاب الواقعية.

9-5- الخصائص النفس الحركية: يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات والحركات البسيطة مثل ألعاب السباحة، الجمباز، الرشاقة، ويؤكد "ويكستروم" أن الطفل في هذه المرحلة له القدرة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام والفراغ الخاص، وكذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية مثل كرة القدم، ويزداد إلحاحهم على اللعب لتطوير مهاراتهم الحركية، الأطفال في الحادي عشرة من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق العصبي العظمي والدقة والتوازن والرشاقة والسيطرة على المهارات الحركية.

في هذه المرحلة يحب الطفل النشاط الحركي ويصبح قادرا على التمييز بين الأشياء، ويحب النقد الذاتي والمبادرة الشخصية ويكتشف القواعد المتبعة في الألعاب، ويحب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها.²

10- طرق التدريب للمرحلة العمرية في كرة القدم:

في البداية يجب ان نضع في بالنا كقاعدة اساسية لمن يعمل مع هذه الاعمار بان الطفل هو الطفل ولا يمكن معاملته معاملة الكبار وهنا يجب ان نذهب الى الطريق الذي يقودنا الى الاساس السليم الاول لتدريبهم ونؤمن بان تدريب الفئات العمرية في بحثنا هذا باعطائهم ما يناسب اعمارهم وقدرتهم على اداء التمرين ومراعاة النضج الذي يتمتعون به فكريا وجسديا اي اننا لا يمكن باي حال من الاحوال حرق المراحل في

¹مصطفى النجار، المراهقة وسنيتها، دار البشير للثقافة والعلوم، 2021، ص 55

²تشارلز دافي، المراهقة ومشكلاتها، وكالة الصحافة العربية، 2021، ص 79

تدريبهم بل يجب ان نعطي التمرين او الوحدة التدريب بما يتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم لان من شروط النجاح في هذا المجال هو اعطاء التمرين الصحيح للعمر الصحيح وحتى لا يبدو التمرين مشوها وغير مناسب لهم لكي يكون التطور في كل حصة تدريبية واضح الملامح، وهذا الامر يمكن ان نفكر في قدرتنا على تحمل الاعداء ويجب ان يكون قطف النجاح فيه على المدى الطويل بتطور المراحل العمرية لهم ونضجهم الكروي من خلال هضم معاني ومفردات الوحدة التدريبية من كل النواحي لكي يتركز التطور في كل الجوانب بحيث يكون تطور اللاعب متوازن وتحت نفس سقف السرعة الموضوع له التوقيت الزمني ويتناسب مع التطور الجسماني والفكري للاعب كرة القدم وهذا يعني ان نجحنا فيه قد فتحنا بان اخر للتطور وكمثال على ذلك نقول اننا اذا نجحنا مع لاعب كرة القدم الناشئ في تطوير احدى الجزئيات في التكنيك مثل المناولة فإننا نستطيع ان نعتمد اعتماد كلي على ان هذا اللاعب سوف يستطيع تنفيذ المراحل التكتيكية الاخرى التي تخدم اللعب الجماعي مثل المناولة الطويل في بناء الهجمة المرتدة العكسية التي تعتمد على سرعة ودقة المناولة التي تختصر نصف الملعب للوصول الى مرمى الخصم وهكذا يمكن فهم بقية الحالات الاخرى المرتبطة بنفس الموضوع¹.

يمكننا تقسيم هذه لأعمار المشمولة ببحثنا هذا الى ثلاثة اجزاء بحسب العمر والقابلية وهي كالتالي:

➤ **الناشئ المبتدئ 7-9 سنوات:** في هذا العمر سوف نعلم الناشئ لعب كرة القدم واللعب مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي نتمكن من جعله سعيد لكي يتقبل التطور ومن هذا المدخل ممكن ان نطور لديه التكنيك واعطائه جرعات بسيطة من اللياقة البدنية من خلال اللعب العادي ولعب كرة القدم ولا يمكن باي حال من الاحوال فرض امور تدريبية عليه بل يجب ان يكون الامر محصور بقابليته البدنية والذهنية.

➤ **الناشئ في مرحلة التعلم 10-12 سنة:** في هذا العمر يجب ان يكون التوجه للتعليم مع التدريب لكافة النواحي التكتيكية المطلوبة في عالم كرة القدم والتي اهمها (المناولة - المراوغة - التسديد - المراوغة - الاستلام والتسليم - المسير بالكره - نطح الكرة بالرأس) وهذا العمر يعتبر العمر الاساسي لتعلم لاعب كرة القدم التكنيك وهو المدخل الصحيح لتعلم اساسيات كرة القدم مع زيادة جرعات التمارين البدنية التي تناسب بناءه الجسماني وقابليته الذهنية وكذلك البدء مع تعيين مكانه في الفريق التي تناسب امكانياته.

¹ اوفرستيت، المراهقة "النمو الحسي وعلاقته بالنمو العقلي"، دار نبتة للنشر والتوزيع، 2019، ص 63

لذا يجب ان يكون تعليم هذه الاعداد التكنيك والتكتيك يأخذ حيزا كبيرا في الوحدة التدريبية وتعليمهم مبادئ كرة القدم بالطرق الصحيحة التي تؤهلهم للتطور لمرحل لاحقه وكذلك فان التفكير في هذه الاعداد يجب ان تتركز تمارينهم على حالات اللعب جميعها وزيادة سرعة اداء التمارين في كل مرة واعطائهم تمارين جديدة وزيادة جرعاتها ومحاولة ايجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقتها في نسبة السهولة التي توجد فيها وهذا الامر يجب ان يكون حافزا لهم للتطور من خلال ايجاد شرح مناسب يتناسب مع فهمهم لعالم كرة القدم في شرح اسباب التمرين والهدف المنشود منه وغايته وكيفية تطبيقه بشكل صحيح وتقادي تكرار الاخطاء خلال تنفيذه هذا المفهوم العام للوحدة التدريبية التي نخوضها مع اللاعب اما الجانب الاخر فهو الجانب العملي الذي غالبا ماي كون المباراة وهناك يجب ان نراعي بأكثر قدر ممكن ان يكون الجميع مشترك في اداء المباراة ولا يمكن باي حال من الاحوال حرمان اي من اللاعبين بهذه الاعداد بان لا يشترك في المباراة لان ذلك سوف يخلق نوعا من الاحباط قد يؤثر بشكل او باخر على خلق خالة خصام بين اللاعب ولعبتنا كرة القدم وقد تكون نهاية لاعب مميز على يد المدرب بدون ان يشعر خاصة وان التركيز من قبل المدرب يجب ان يتركز على الاداء وليس النتيجة لان هذا الاعداد يجب ان لا نبحث عن النتيجة معها لأننا في حالة تطوير وبناء والنتائج تأتي بعد ذلك¹.

➤ الناشئ في مرحلة التطور 13-16 سنة: في هذا العمر يجب على المدرب ان يضع نصب عينيه

بان العمل الجاد والكثير المركز والمفهوم للاعب بهذا العمر سوف يؤدي الى استكمال المراحل السابقة انفة الذكر اي ان المدرب يجب ان يمزج بين تعليم اللاعب التكنيك مع السرعة في الاداء وفهم حالات اللعب والتمايز اثناء اللعب بين التوافق العقلي والبدني وكذلك التركيز على ان يكون اللاعب بهذا العمر بان يبذل اقصى ما عنده للتعلم والتطور وملاحظة قدرة اللاعب من قبل المدرب على ان اللاعب يحاول ان يجد ربطا موفقا بين ما تعلمه وطبقة بالتمرين من خلال اداءه في المباراة الرسمية والودية وتحليل ذلك يبقى على المدرب لإعطاء اللاعب النواقص التي يحتاجها. وهنا يجب تعليم اللاعب في هذا العمر بان الوحدة التدريبية والمباراة هي شيء واحد ويجب عليه ان يكون جادا وملتزما في نفس الوقت وتطبيق التمرين بشكل جيد سيزيد من قوة اللاعب وثباته في الملعب ويزيد اهتمامه في اللعبة لذا فان هذه الاعداد هي الاعداد الاكثر تعلما في التكنيك والتكتيك وكذلك زيادة الجرعات التدريبية للصفحة الدفاعية اي ان اللاعب هنا يجب ان يتعلم كيفية الانتقال من حالة الهجوم الى

¹محمد بن محمود عبد الله، المراقبة والعناية بالمراهقين، دار المراجع العلمية للنشر والتوزيع، 2018، ص 77

حالة الدفاع وتعليمية كل انواع الدفاع مثل دفاع المنطقة او دفاع الملازمة والاساليب الدفاعية الفردية والجماعية مثل الضغط والملازمة والتغطية وكذلك كافة التكتيكات اللازمة للاعب كرة القدم داخل الملعب مثل الحالات الثابتة التي تتمثل في الضربة الركنية والاختاء القريبة والبعيدة عن المرمى وكيفية التعامل معها وكذلك يجب ان يكون التدريب البدني المناسب للقابلية البدنية للاعبين ملازما للتدريب لكي يتكامل العامل البدني مع العامل الفني لينتج لاعبا متكاملًا وخلاصة القول من هذه الاعمار يجب ان نضع شعار - التعلم ثم التعلم ثم التعلم¹.

¹سعود بن مبارك البادري، المرافقة (مطالبها - خصائصها - نظرياتها - مظاهرها - مشكلاتها)، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2016، ص

خلاصة

من خلال ما قدمنا في هذا الفصل من أسس علمية ونظرية وما شملته الفصول من مفاهيم حول الاستجابة الانفعالية التي اعتمدنا عليها في دراستنا، وكذلك المهارات النفسية عامة وبالأخص لدى لاعبي كرة القدم، حيث تبين لنا ان لهذه المهارات النفسية دور كبير في التكوين الجيد للاعبين وتحسين صفاتهم النفسية من جميع النواحي، وتكوين قاعدة واساس قوي للوصول بهم الى المستوى العالي وتحقيق الإنجازات وبالتالي تحقيق جمع الأهداف التدريبية.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد

تعتبر الخلفية النظرية هي جزء وعنصر محوري وركيزة مهمة من محتوى الإطار النظري وكذا محتوى البحث، وتحمل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل بحث جديد، وما تلعبه من أدوار أساسية في توجيه البحث، ورسم خطواته ومنهجه، وهناك العديد من الدراسات التي عالجت موضوع المهارات النفسية والاستجابات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم وطرحتها من زوايا مختلفة، وسنحاول ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو من بعيد.

الدراسات السابقة والمثابرة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

الطالب: كرامة احمد.

السنة: 2022.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقتها بأبعاد الاستجابة الانفعالية موقف المنافسة الرياضية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت العينة الدراسة 96 لاعبا لفئة أقل من 15 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استعملنا كل من مقياس المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية. وجاءت النتائج لتؤكد وجود فروق في أبعاد الاستجابة الانفعالية لصالح الرياضيين ذوي المهارات النفسية العالية، كما أن علاقة جاءت طردية دالة إحصائيا بين مستوى المهارات النفسية العالي وأبعاد الاستجابة الانفعالية المتمثلة في الإصرار، الرغبة، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: الصحة النفسية وعلاقتها بالأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لفريقي وفاق المسيلة ومولودية المسيلة - أكابر.

الطالب: تركي وليد.

السنة: 2022.

الجامعة: محمد بوضياف - المسيلة.

الشهادة: ماستر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الصحة النفسية بالأنماط المزاجية للاعبين كرة القدم - صنف أكابر - ، وقد تم إجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة ، حيث تكونت عينة الدراسة من 32 لاعبا موزعين على فريقين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمد الطالبان على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها، وقد جمعت بيانات الدراسة باستخدام أداتين رئيسيتين هما: مقياسي الصحة النفسية والمتكون من 19 عبارة موزعة على ثلاث أبعاد ، والأنماط المزاجية والمتكون من 30 عبارة موزعة على 03 أبعاد، ولمعالجة البيانات التي تم جمعها وبغية اختبار فرضيات الدراسة فقد تم استعمال اختبار معامل برسون للارتباط عنوان الدراسة : الصحة النفسية و علاقتها بالأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم أهداف الدراسة : التعرف على علاقة الصحة النفسية بالأنماط المزاجية للاعبين كرة القدم - صنف أكابر - مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم؟ فرضيات الدراسة: 1- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وقوة عمليات الاثارة لدى لاعبي كرة القدم 2- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وقوة عمليات الكف لدى لاعبي كرة القدم 3- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والمرونة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان جاء هذا البحث في فصول. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة وتناول الفصل الثاني: الصحة النفسية أما الفصل الثالث: الأنماط المزاجية الفصل الرابع: كرة القدم من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: يمكن الإقرار بوجود علاقة بين الصحة النفسية والأنماط المزاجية، أما بالنسبة للعلاقة بين المرونة الشخصية والضغط النفسية علاقة طردية، أي أن التعرض للضغط يكون حسب الحالة أو النمط المزاجي للاعبين، ويجب بضرورة توفير الحوافز المادية والمعنوية للاعبين. توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها: يجب الاهتمام بالأنماط المزاجية لأنها تساعد على ترتيب الأفكار وضبط الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ضرورة توعية المدربين والمسيرين بالاهتمام بالصحة النفسية ومتابعة اللاعبين الناشئين.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

الطالب: مسعودان سفيان.

السنة: 2022.

الجامعة: الجزائر.

الشهادة: دكتوراه،

يركز الكثير من المدربين على الجانب البدني والمهاري والخططي ويهملون الجانب النفسي، والمتتبع للتدريب في كرة اليد يلاحظ قلة الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين في مختلف مستويات الفرق لذا جاءت هذه الدراسة لتبرز الترابط بين متغيرين نرى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة على عينة من لاعبي كرة اليد القسم الممتاز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك من خلال الاستعانة باستبيان اولي لمعرفة المهارات النفسية التي يكتسبها لاعبي كرة اليد عن طريق التدريب والمنافسة وكل من مقياس المهارات النفسية والسلوك التنافسي لمحمد حسن علاوي، لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية spss النسب المئوية، الانحراف المعياري، معامل الارتباط... وقد استنتج الباحث: ان لاعبي كرة اليد يكتسبون كل المهارات النفسية المدروسة بنسب متقاربة اما فيما يخص التحكم في القلق فيستنتج الباحث نقص في مواجهة القلق. الاقتراحات: توفير الأماكن الخاصة بالتدريب على المهارات النفسية في المنشأة الرياضية كالأندية والمنتخبات الوطنية. - المتابعة النفسية بالفئات العمرية الصغيرة خاصة حديثي الالتحاق بفرق كرة اليد ليتمكنوا من التوافق بسهولة مع باقي أعضاء الفريق ممن هم أكبر سنا وأكثر خبرة.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وانعكاسه على الأداء المهاري.

الطالب: مالكي عمار.

السنة: 2021.

الجامعة: العربي بن مهيدي - أم البواقي.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لفرق ولاية البيض، وشملت عينة البحث

(32) لاعبا، حيث طبق الباحث استبيان المهارات النفسية، واختبارات الأداء المهاري. وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة بين مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؛ وأوصى الباحث بضرورة استخدام المهارات النفسية في التدريبات للرفع من مستوى الأداء الحركي ومنه والأداء المهاري ككل في المنافسات.

6-1- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

الجانب النظري:

الفرضيات: هناك تغير في صياغة فرضيات الدراسة لعدم تشابه جل المتغيرات " المهارات النفسية، والاستجابة الانفعالية، المنافسة الرياضية وكرة القدم".

الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: معظم الدراسات المثابفة استخدمت المنهج التجريبي والوصفي لملائمته لطبيعة البحث. العينة:

- نوعها: معظم العينات المختارة كانت تضم اللاعبين.
- طريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- أدوات جمع البيانات: اعتمدت بعض الدراسات على استخدام المقاييس والاستبيان.
- الأدوات الاحصائية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة.

خلاصة

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة محاور ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضاً الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها.

الجانب التطبيقى

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبني في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على اتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1- منهج الدراسة:

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية¹

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.²

2- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستنتم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظراً لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: "مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين"، قمنا باختيار 8 لاعبين، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة قصدية، حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات أو عدم ثبات المقياس.

3- مجتمع الدراسة وعينته:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى".³

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بلاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

¹ أسعد عطوان ويوسف مطر، مناهج البحث العلمي، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان، 2018، ص 66

² عامر قندلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2019، ص 90

³ غازي عناية، البحث العلمي: منهجية إعداد البحوث والرسائل الجامعية، الكويت، دار المنهل، 2014، ص 72

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً " .⁴

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علمياً ومنطقياً يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبياً على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات. وقد تم اختيار لاعبي كرة القدم صنف الناشئين لنادي شعبية مولودية البويرة بولاية البويرة.

4- أدوات الدراسة:

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

4-1 المقاييس:

- مقياس المهارات النفسية.
- مقياس الاستجابة الانفعالية.

5- الخصائص السيكومترية:

5-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات مقياسي المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوماً ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأدوات.

5-2- الصدق الذاتي:

⁴ محمد أزهر سعيد السماك، طرق البحث العلمي: أسس وتطبيقات، دار البازوري العلمية، 2019، ص 30

لمعرفة الصدق الذاتي لمقياسي المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية:

جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التوزيع		التوزيع		مقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	19.59	109.13	18.76	105.50	المهارات النفسية
0.95	0.90	7.23	196.50	5.55	195.75	الاستجابة الانفعالية

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم في التوزيع الأول لمقياس المهارات النفسية بلغت 105.50 وبانحراف معياري 18.76، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاعبين في إعادة توزيع مقياس المهارات النفسية بـ 109.13 وبانحراف معياري 19.59.

فيما نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم في التوزيع الأول لمقياس الاستجابة الانفعالية بلغت 195.75 وبانحراف معياري 5.55، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاعبين في إعادة توزيع مقياس الاستجابة الانفعالية بـ 196.50 وبانحراف معياري 7.23.

كما نلاحظ أن قيمة الثبات لمقياسي: المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية بلغت: 0.99، 0.90 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي للمقياسين بـ: 0.99، 0.95 على التوالي، وهذا ما يدل على أن مقياسي: المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية يتمتعان بمعامل صدق وثبات عاليين.

6-مجالات الدراسة:

6-1-المجال البشري: فقد اخترنا عينة تمثل في 30 لاعب من لاعبي كرة القدم لنادي شعبية مولودية البويرة بولاية البويرة..

6-2-المجال الزمني: بداية البحث النظري وجمع المعلومات من أوائل شهر جانفي، اما بداية العمل على الجانب التطبيقي فكان من تاريخ 2024/05/12 الى غاية 2024/05/17.

6-3-المجال المكاني: فقدد وزعنا المقياسين على لاعبي كرة القدم بولاية البويرة.

7-أساليب التحليل الإحصائي:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
4. أكبر قيمة.
5. أصغر قيمة.

خلاصة

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات، كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

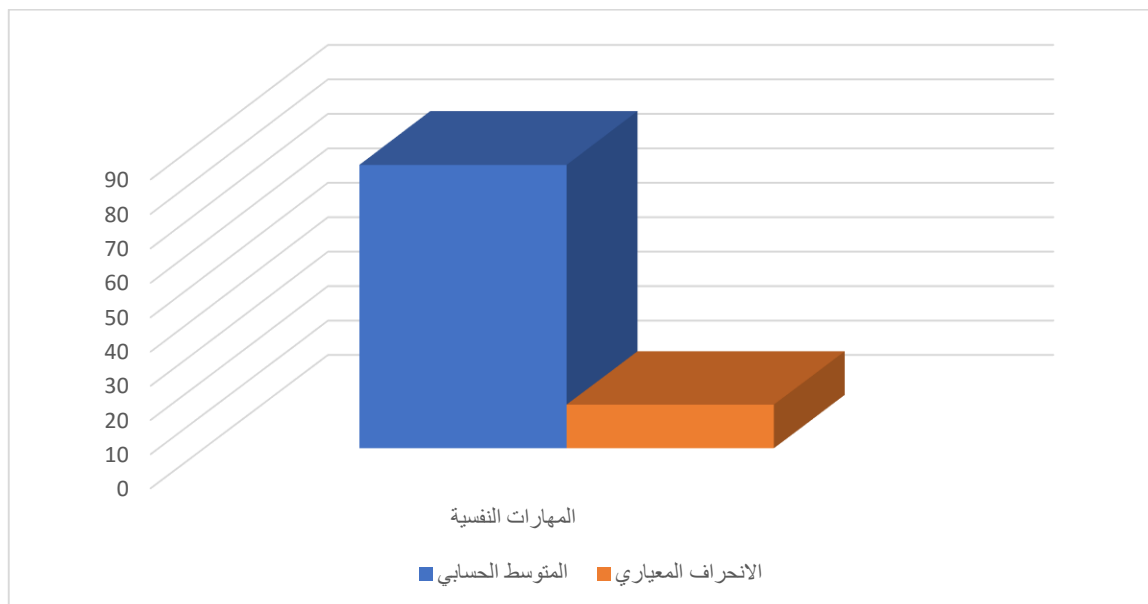
1- عرض وتحليل النتائج:

1-التحقق من الفرضية الأولى: مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط.

لتحديد مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين تم حساب المتوسط الحسابي للعينة في مقياس المهارات النفسية ومقارنته بمستويات تم استخراجها انطلاقاً من أقل قيمة (24) وأكبر قيمة (144) يمكن أن يحققها اللاعبون في هذا المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 02 يبين مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

المستوى	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس
متوسط	[104 ، 64.01]	12.77	82.50	المهارات النفسية



شكل رقم 01 يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية

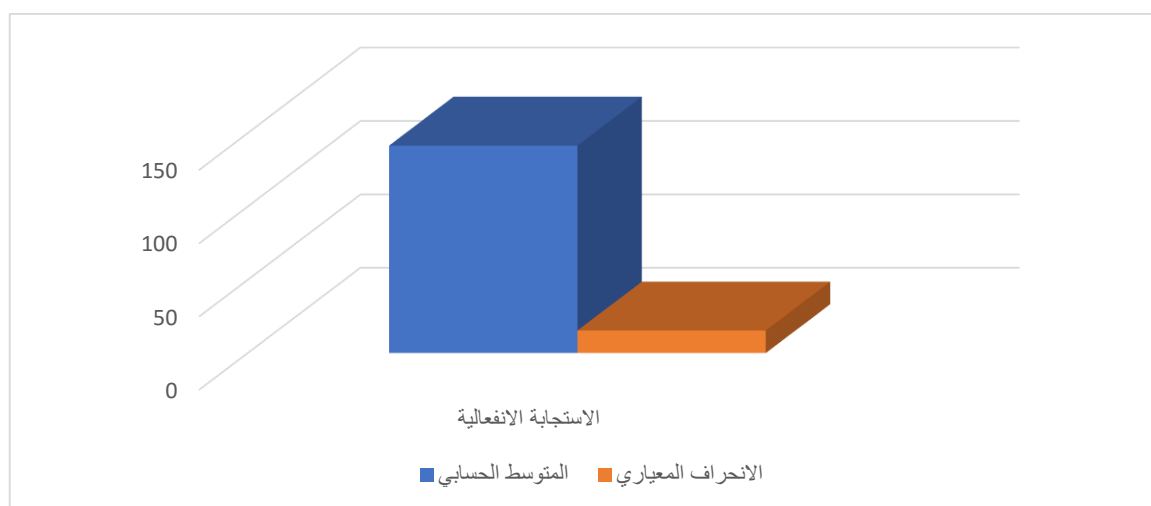
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية بلغت 82.50 وبانحراف معياري 12.77، وتنتمي قيمة المتوسط الحسابي (82.50) إلى المجال [64.01، 104] أي أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط".

2-التحقق من الفرضية الثانية: مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط.

لتحديد مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين تم حساب المتوسط الحسابي للعينة في مقياس الاستجابة الانفعالية ومقارنته بمستويات تم استخراجها انطلاقاً من أقل قيمة (42) وأكبر قيمة (210) يمكن أن يحققها اللاعبون في هذا المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 03 يبين مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

مقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال	المستوى
الاستجابة الانفعالية	141.43	15.38	[98.01، 154]	متوسط



شكل رقم 02 يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية بلغت 141.43 وبانحراف معياري 15.38، وتنتمي قيمة المتوسط الحسابي (141.43) إلى المجال [98.01، 154] أي أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط".

3-التحقق من الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

لتحديد طبيعة العلاقة بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 04 يبين العلاقة بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

مقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون (sig)	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
المهارات النفسية	82.50	12.77	0.97	0.000	0.05	توجد علاقة ارتباطية
الاستجابة الانفعالية	141.43	15.38				

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في مقياس المهارات النفسية بلغت 82.50 وبانحراف معياري 12.77، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في مقياس الاستجابة الانفعالية بـ 141.43 وبانحراف معياري 15.38.

كما نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون (sig) بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين بلغت 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ

0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (+0.97) تدل على ذلك، أي أنه كلما زادت المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين كلما زاد مستوى الاستجابة الانفعالية، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين".

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-3-مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

من خلال الفرضية العامة المدرجة تحت عنوان: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين"، ومن خلال الجدول 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في مقياس المهارات النفسية بلغت 82.50 وبانحراف معياري 12.77، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في مقياس الاستجابة الانفعالية بـ 141.43 وبانحراف معياري 15.38.

كما نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون (sig) بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين بلغت 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.97+) تدل على ذلك، أي أنه كلما زادت المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين كلما زاد مستوى الاستجابة الانفعالية، وهذا ما توصلت إليه دراسة مالكي عمار، والتي كانت من اهم نتائجها أنه توجد علاقة بين مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. وبهذا نستنتج ان الفرضية العامة محققة.

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: " مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط."، ومن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية بلغت 82.50 وبانحراف معياري 12.77، وتنتمي قيمة المتوسط الحسابي (82.50) إلى المجال [64.01، 104] أي أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين في المهارات النفسية أثناء المنافسة الرياضية متوسط، وهذا ما توصلت إليه دراسة تركي وليد، والتي كانت من اهم نتائجها انه يمكن الإقرار بوجود علاقة بين الصحة النفسية والأنماط المزاجية، أما بالنسبة للعلاقة بين المرونة الشخصية والضغط النفسية علاقة طردية. وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط"، ومن خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية بلغت 141.43 وبانحراف معياري 15.38، وتتنمي قيمة المتوسط الحسابي (141.43) إلى المجال [98.01، 154] أي أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين في الاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة الرياضية متوسط، وهذا ما توصلت اليه دراسة مسعودان سفيان، والتي كانت من اهم نتائجها ان لاعبي كرة اليد يكتسبون كل المهارات النفسية المدروسة بنسب متقاربة اما فيما يخص التحكم في القلق فيستنتج الباحث نقص في مواجهة القلق.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

3-الاستنتاجات:

من خلال دراستنا لموضوع " المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين"، وبعد تحميل وعرض النتائج المتحصل عليها ومن خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى عدة نتائج:

- مستوى المهارات النفسية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط.
- مستوى الاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين متوسط.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية والاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

التوصيات والاقتراحات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ضرورة إجراء دراسات وبحوث أخرى ترتبط بالاستجابة الانفعالية وإمكانية علاقتها بالحالة البدنية للرياضي، عمر التدريبي، الجنس وكذا صفات نفسية أخرى.
- يجب على المدرب أن يعي أن هناك فروق بين اللاعبين في أبعاد السمات النفسية تبعاً لخبراتهم الشخصية ومدة ممارستهم الرياضية، لذلك وجب الاهتمام بتحسين المهارات النفسية بشكل فردي كل لاعب على حدي وعدم التأكيد على التعبئة الجماعية فقط.
- على المدربين والمربين الرياضيين تحسين السمات النفسية لما لذلك من أثر كبير على الاستجابات الانفعالية من حيث الاعتدال والإيجابية خاصة في موافق المنافسة الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم بالتوازي مع الجوانب الأخرى البدنية والمهارية والتكتيكية والتي غالباً ما يركز عليها المربين الرياضيين مع إهمال الجانب النفسية.
- العمل على تنمية السمات النفسية للرياضيين بشكل عام ولاعبي كرة القدم بشكل خاص لما لها من تأثير على ردود واستجابات اللاعب.
- ضرورة البحث عن برامج خاصة لتنمية الصفات النفسية للاعبين وإشراك المختصين النفسيين في الفرق الرياضية.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن المهارات النفسية لها علاقة بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية العامة والاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى نادي شعبية مولودية البويرة، حيث شملت الدراسة على 30 لاعب كرة قدم.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج المقاييس الموجهة للاعبين، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- ضرورة إجراء دراسات وبحوث أخرى ترتبط بالاستجابة الانفعالية وإمكانية علاقتها بالحالة البدنية للرياضي، عمر التدريبي، الجنس وكذا صفات نفسية أخرى.
- يجب على المدرب أن يعي أن هناك فروق بين اللاعبين في أبعاد السمات النفسية تبعا لخبراتهم الشخصية ومدة ممارستهم الرياضية، لذلك وجب الاهتمام بتحسين المهارات النفسية بشكل فردي كل لاعب على حدي وعدم التأكيد على التعبئة الجماعية فقط.
- على المدربين والمربين الرياضيين تحسين السمات النفسية لما لذلك من أثر كبير على الاستجابات الانفعالية من حيث الاعتدال والإيجابية خاصة في موافق المنافسة الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- (1) إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "مهارات الادراك الحركي والقدرات العقلية والتوافقية للناشئين"، مركز الكتاب الحديث، 2019
- (2) إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "مهارات الادراك الحركي والقدرات العقلية والتوافقية للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، 2018
- (3) إبراهيم شعلان، كرة القدم للموهبين "التأسيس القاعدي للبرامج التربوية والتدريبية - الأداء المهاري بطريقة Michal Owen's"، مركز الكتاب الحديث، 2019
- (4) أحمد فوزي غانم، الانفعالات والاضطرابات عند الأطفال، دار المبادرة للنشر والتوزيع، 2022
- (5) احمد هاني الطراونة، علم النفس الرياضي، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2018
- (6) أسعد عطوان ويوسف مطر، مناهج البحث العلمي، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان، 2018
- (7) أسماء الجزار، كرة القدم، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2016
- (8) إسماعيل عبد الفتاح، كرة القدم، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع، 2010
- (9) أنوار خير الله الخفاجي، الانفعالات الإيجابية - المفهوم والنظرية، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2023
- (10) اوفريستيت، المراهقة "النمو الحسي وعلاقته بالنمو العقلي"، دار نبتة للنشر والتوزيع، 2019
- (11) تشارلز دافي، المراهقة ومشكلاتها، وكالة الصحافة العربية، 2021
- (12) ثائر غباري، فهم الدافعية والانفعال، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2019
- (13) حسام حكمت، علم النفس الرياضي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2020
- (14) حسام محمد حكمت، بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2016
- (15) حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية "المحلية والدولية"، منشأة المعارف، 1998
- (16) حسن احمد مرسي، ادارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، منشأة المعارف، 1998
- (17) خالد راشد الجابري، تنمية مهارات التكيف النفسي وتحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية - فاعلية برنامج إرشادي، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2021
- (18) دلال عوض، المراهقة ودور الأسرة في التعامل معها، دار المبادرة للنشر والتوزيع، 2022

(19) ذو الفقار صالح عبد الحسين، تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة بكرة القدم '6 - 18' سنة، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، 2015

(20) رعد محمد عبدربه، كرة القدم رياضة الشعوب، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، 2010

(21) رنيه ديكارت، انفعالات النفس، الدار المصرية للعلوم، 2024

(22) رولا ناصر الجمل، المراهقة والقصور العقلي، المؤسسة الحديثة للكتاب، 2023

(23) زكريا الشربيني، المراهقة، مكتبة الشقري للنشر والتوزيع، 2011

(24) سعود بن مبارك البادري، المراهقة (مطالبها - خصائصها - نظرياتها - مظاهرها - مشكلاتها)، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2016

(25) صلاح أحمد، كرة القدم، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2015

(26) عامر سلطان، الذكاء النفسي أثناء المنافسات الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2019، ص 42

(27) عامر قندلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2019

(28) عبد السلام مصطفى أحمد، علم النفس الرياضي، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2020

(29) عبد الودود أحمد الزبيدي، علم النفس الرياضي، الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2017

(30) عصام جمال ابو النجا، كرة القدم للموهوبين، دار العالم العربي، 2018

(31) علي جاسم، الاستعداد النفسي في المنافسات الرياضية، عصور للنشر والتوزيع، 2024

(32) عمار جاسم مسلم، علم الأعصاب الحركي وآليات عمله في التدريب والمنافسات للاعبين النخبة بكرة القدم، مؤسسة العارف للمطبوعات، 2023

(33) غازي صالح، كرة القدم - التدريب المهاري، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2013

(34) غازي عناية، البحث العلمي: منهجية إعداد البحوث والرسائل الجامعية، الكويت، دار المنهل، 2014

(35) غازي محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011

(36) غازي محمود، كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011

(37) كمال درويش، إدارة المنافسات والدورات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2005

(38) محمد أزهر سعيد السماك، طرق البحث العلمي: أسس وتطبيقات، دار اليازوري العلمية، 2019

- (39) محمد السيد عسكر، علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، 2019
- (40) محمد العربي شمعون، الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، 2018
- (41) محمد المرغدي، المنافسة، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2017
- (42) محمد بن محمود عبد الله، المراهقة والعناية بالمراهقين، دار المراجع العلمية للنشر والتوزيع، 2018
- (43) محمد بني يونس، الدافعية والانفعالات، البديل للنشر والتوزيع، 2023
- (44) محمد عسكر، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، 2019
- (45) مختار سالم، كرة القدم، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2015
- (46) مروان عبد المجيد إبراهيم، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002
- (47) مصبح المزروعي، كرة القدم في أبو ظبي النشأة والتأسيس، نبطي للنشر والتوزيع، 2021
- (48) مصطفى النجار، المراهقة وسنينها، دار البشير للثقافة والعلوم، 2021
- (49) منال موفق البيات، علم النفس الرياضي، فضاءات للنشر والتوزيع، 2023
- (50) منصور احمد موسى، كرة القدم وخططها الاستراتيجية، دار البداية، 2022
- (51) منى مختار المرسى عبد العزيز، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2020
- (52) منى مختار المرسى عبد العزيز، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2020
- (53) ناجح ذيابات، كرة القدم (مهارات / تدريب / إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013
- (54) ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002
- (55) نيللي محمد العطار، الانفعالات وتأثيرها على الشخصيات، دار المعرفة الجامعية، 2013
- (56) وسام صلاح عبد الحسين، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2014

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استبيان

تحت عنوان:

المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين

أعزائي اللاعبين نرجو منكم الإجابة على أسئلة المقاييس بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف:

➤ مزاري فاتح

إعداد الطلبة:

➤ زردودي سليمان

➤ رافع عادل

السنة الجامعية: 2023 - 2024

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	الدرجة					
1	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1	2	3	4	5	6
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	1	2	3	4	5	6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	1	2	3	4	5	6
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها	1	2	3	4	5	6
5	اشتراك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	1	2	3	4	5	6
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	1	2	3	4	5	6
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	1	2	3	4	5	6
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة	1	2	3	4	5	6
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة	1	2	3	4	5	6
11	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	1	2	3	4	5	6
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	1	2	3	4	5	6
13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	1	2	3	4	5	6
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
15	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	1	2	3	4	5	6

16	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	1	2	3	4	5	6
17	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	1	2	3	4	5	6
18	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	1	2	3	4	5	6
19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	1	2	3	4	5	6
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	1	2	3	4	5	6
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	1	2	3	4	5	6
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	1	2	3	4	5	6

مقياس الاستجابة الانفعالية

العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
لا أعتبر لعبي له قيمه مالم يقترب من أحسن مستوى له.					
يتمكنني الخوف من المنافسة.					
المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة.					
أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة.					
أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة.					
أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب.					
أفكر في خطة اللعب قبل المباراة.					
أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح.					
أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.					
تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.					
تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.					
أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.					
لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة.					
ألعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة اللعب.					
أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب.					
أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك.					
أأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.					
أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.					
أتوقع الفوز قبل المباراة.					
أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.					
ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.					
أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.					
أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.					
يتمكنني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.					

					عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة.
					أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.
					أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب.
					أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي الرياضي.
					لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي.
					عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.
					أي تعليق جرح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.
					أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه
					أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء.
					أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح
					أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبتي
					استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتباكي العديد من الأخطاء.
					أتصف بالإصرار في اللعب.
					أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عما يدور حولي.
					أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة.
					يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني.
					أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة.
					لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.

نشكركم على تعاونكم معنا

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المهارات_النفسية	82,5000	12,76512	30
الاستجابة_الانفعالية	141,4333	15,38177	30

Corrélations

		المهارات_النفسية	الاستجابة_الانفعالية
المهارات_النفسية	Corrélation de Pearson	1	,966**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
الاستجابة_الانفعالية	Corrélation de Pearson	,966**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المهارات_النفسية_توزيع	105,5000	18,76166	8
المهارات_النفسية_اعادة	109,1250	19,59182	8

Corrélations

		المهارات_النفسية_توزيع	المهارات_النفسية_اعادة
المهارات_النفسية_توزيع	Corrélation de Pearson	1	,991**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	8	8
المهارات_النفسية_اعادة	Corrélation de Pearson	,991**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
--	---------	------------	---

الاستجابة النفسية_توزيع	195,7500	5,54849	8
الاستجابة النفسية_اعادة	196,5000	7,23089	8

Corrélations

		الاستجابة النفسية_توزيع	الاستجابة النفسية_اعادة
		يع	ة
الاستجابة النفسية_توزيع	Corrélation de Pearson	1	,894**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	8	8
الاستجابة النفسية_اعادة	Corrélation de Pearson	,894**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ