



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

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

## واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة

- دراسة ميدانية أجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم "البويرة" فئتي الاشبال والأواسط -

إشراف الدكتور:

- بعوش خالد

من إعداد الطالبين:

- فرقاني فاتح

- دحماني إبراهيم

لجنة المناقشة:

رئيساً

مشرفاً

ممتحناً

حاج أحمد مراد

بعوش خالد

آيت طاهر يونس

البروفيسور:

الدكتور:

الدكتور:



# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي وفقنا ويسر لنا سبل العلم و العمل، وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع.

وبعد، نتقدم بخالص الشكر وعظيم الإمتنان لأستاذي الفاضل الدكتور بعوش خالد، المشرف على هذه المذكرة، على دعمه وتوجيهاته السديدة لنا وملاحظاته القيمة التي كان لها الأثر الكبير في تحسين هذا العمل وتطويره.

الحمد لله الذي وفقنا للعمل تحت إشرافه، فقد كان مثالا في الأخلاق والعلم، ولم يبخل علينا بخبرته ووقته، فله منا كل التقدير والإحترام، سائلا الله أن يجزيه عنا خير الجزاء، ويبارك في علمه وعمله.

فرقاني - دحماني

# إهداء

إلى الأستاذ المشرف الدكتور بعوش خالد إلى زميلي في هذا البحث الطالب دحماني إبراهيم إلى جميع طلبة  
السنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي (2024-2025) كل بإسمه.

إلى كل العائلة والأصدقاء البعيد والقريب

فرقاني

# إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله إلى من أو صانا الرحمان حين قال: واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ارحمتهما كما رباني صغيرا إلى الوالدين الأعزاء إلى من شهدو معنا سهر الليالي وتعب الدراسة من كانوا خير عون لنا في دربنا إخوتنا الأحبة إلى من كانوا خير السند وانتظروا قطاف ثمار جهودنا طويلا فكانوا شركاء البسمة. اصداقونا الأوفياء إلى رفاق خطوات النجاح بدءا من أول خطوة وانتهاء بآخر خطوة. إلى أصدقاء المواقف شركاء الدرب الطويل والطموح البعيد أصدقاء الدراسة إلى زميل فاتح فرقاني دون أن ننسى أستاذنا الفاضل الدكتور خالد بعوش، إلى كل من ساهم في هذه البحث من قريب أو بعيد إلى زملاء الطلبة قسم التدريب الرياضي إلى كل محبي مجال التربية البدنية ومجالات الرياضة.

محتوى البحث	
الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- الإهداء.
ج	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ح	- قائمة الأشكال.
ط	- مستخلص البحث.
ك	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- أهداف البحث.
03	3- أسئلة البحث.
04	4- أسباب إختيار الموضوع.
04	4-1- الأسباب الذاتية.
04	4-2- الأسباب الموضوعية.
04	5- أهمية البحث.
04	5-1- أهمية علمية (أكاديمية).
05	5-2- أهمية عملية (تطبيقية).
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية</b>	
10	- تمهيد.
12	2-1- التحضير النفسي الرياضي.
12	2-1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.

12	2-1-2- دور علم النفس الرياضي.
13	2-1-3- مهام علم النفس الرياضي.
15	2-1-4- التحضير النفسي.
16	2-1-5- أهداف التحضير النفسي الرياضي.
16	2-1-6- التحضير النفسي الرياضي قصير المدى.
18	2-1-7- التحضير النفسي العام والخاص.
18	أ- التحضير النفسي العام.
18	ب- التحضير النفسي الخاص.
19	2-2- المنافسة الرياضية.
19	2-2-1- تعريف المنافسة الرياضية.
20	2-2-2- أنواع المنافسة.
20	أولا/ المنافسة التمهيدية.
20	ثانيا/ المنافسة الإختبارية.
20	ثالثا/ منافسات الانتقاء.
20	رابعا/ المنافسة الرئيسية.
20	2-2-3- أهمية المنافسة الرياضية.
22	2-2-4- نظريات المنافسة.
22	أ- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.
22	ب- المنافسة كشرط إيجابي.
22	ج- المنافسة كوسيلة للتطور.
22	د- المنافسة كوسيلة للتقييم.
22	2-2-5- أهداف المنافسة الرياضية.
22	أ- تحقيق النمو البدني.
22	ب- تحقيق النمو الاجتماعي.

22	ج- تحقيق النمو الذاتي.
22	د- تحقيق النمو العقلي.
23	2-2-6- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
24	2-3- الفئة العمرية (الأشبال والأواسط).
24	2-3-1- فئة الأشبال.
25	* خصائص النمو عند فئة الأشبال.
25	أ- النمو الجسمي.
25	ب- النمو الانفعالي.
26	ج- النمو الاجتماعي.
26	د- النمو العقلي.
27	هـ- النمو الفكري.
27	2-3-2- فئة الأواسط.
28	* خصائص فئة الأواسط.
28	أ- النمو الجسمي.
28	ب- النمو العقلي.
29	ج- النمو الاجتماعي والنفسي.
30	د- النمو الحركي.
30	هـ- النمو الانفعالي.
31	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
33	- تمهيد.
34	2-1- دراسة جمعون (2015).
34	2-2- دراسة بدري عبد القادر (2015).
35	2-3- دراسة بوكريف محمد (2015).
35	2-4- دراسة جيلالي لبنى (2022).

36	2-5- دراسة نيومي جيمبر (2017).
36	❖ التعليق على الدراسات المرتبطة.
37	❖ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة.
38	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
41	* تمهيد.
42	3-1- الدراسة الإستطلاعية.
42	3-2- الدراسة الأساسية.
42	3-2-1- منهج البحث.
43	3-2-2- مجتمع البحث.
43	3-2-3- عينة البحث.
44	3-2-4- مجالات البحث.
44	* المجال البشري.
44	* المجال المكاني.
44	* المجال الزمني.
45	3-2-5- أدوات البحث.
45	* طريقة التحليل البيولوجرافي.
45	* الاستبيان.
45	3-2-6- الوسائل الإحصائية.
46	* خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
48	* تمهيد.
49	4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
49	4-1- عرض وتحليل النتائج.

49	4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول.
53	4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.
57	4-2- مناقشة النتائج.
57	4-2-1- مناقشة نتائج المحور الأول.
58	4-2-2- مناقشة نتائج المحور الثاني.
59	* خلاصة.
61	- خاتمة.
61	* الاستنتاجات.
61	* المحددات.
61	* التوصيات.
61	* الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.
-	- قائمة المراجع.
-	- الملاحق.
01	* الملحق 1.
02	* الملحق 2.
03	* الملحق 3.

قائمة الجداول		
الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
43	الجدول 1: مجتمع البحث.	01
44	الجدول 2: مواصفات عينة البحث.	02
49	الجدول 3: التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الأول.	03
51	الجدول 4: نتائج إختبار مربع كاي وحجم التأثير لعبارات المحور الأول.	04
53	الجدول 5: التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الثاني.	05
55	الجدول 6: نتائج إختبار مربع كاي وحجم التأثير لعبارات المحور الثاني	06
قائمة الأشكال		
عنوان الشكل		
44	الشكل 1: التمثيل البياني لتوزيع العينة.	01

## واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة

- دراسة ميدانية أجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم "البويرة" فئتي الأشبال والأواسط -

إشراف الدكتور:

بعوش خالد

إعداد الطالبين:

فرقاني فاتح

دحماني إبراهيم

### المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على واقع عملية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئتي الأشبال والأواسط، حيث استخدمنا المنهج الوصفي، وأجري البحث على عينة شملت 51 لاعب تم اختيارهم بطريقة متاحة من فئتي الأشبال والأواسط لفرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وبعد جمع البيانات من خلال أداة الاستبيان تم تحليلها باستخدام برنامج SPSS، حيث أظهرت النتائج أن هناك عدم اهتمام بعملية التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة، كما أن نقص التحضير النفسي ينعكس سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة، وقد أوصينا بالتأكيد على توفير أخصائي نفسي رياضي بالأندية لدوره الفعال، كذلك إقامة ندوات وورش عمل للمدربين حول التحضير النفسي الرياضي.

الكلمات الدالة: التحضير النفسي، كرة القدم، المنافسة.

## The reality of psychological preparation among football players during competition

- A field study conducted at the level of the "Bouira" Wilaya Football League, for the cadet and junior categories -

أشبال والأواسط

إعداد الطالبين

فرقاني فاتح

دحماني إبراهيم

إشراف الدكتور

### Abstract

هدف البحث إلى التعرف على واقع عملية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئتي الأشبال والأواسط، حيث استخدمنا المنهج الوصفي، وأجري البحث على عينة شملت 51 لاعب تم اختيارهم بطريقة متاحة من فئتي الأشبال والأواسط لفرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وبعد جمع البيانات من خلال أداة الاستبيان تم تحليلها باستخدام برنامج SPSS، حيث أظهرت النتائج أن هناك عدم اهتمام بعملية التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة، كما أن نقص التحضير النفسي ينعكس سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة، وقد أوصينا بالتأكيد على توفير أخصائي نفسي رياضي بالأندية لدوره الفعال، كذلك إقامة ندوات وورش عمل للمدربين حول التحضير النفسي الرياضي.

# مقدمة

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارا على مستوى العالم، كما أنها من الأنشطة التنافسية التي تتطلب أداءً عالياً وتكاملاً دقيقاً بين القدرات البدنية، المهارية، الخطئية والنفسية، إلا أن الشيء الملاحظ أن التحضير النفسي لا يلقي نفس الإهتمام من طرف المدرب كبقية الجوانب، مما يؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعب أو نتائج الفريق ككل.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر أو غير مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، فالتحضير النفسي يؤثر مباشرة على تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي وتعد المهارات النفسية التي يتميز بها اللاعب من أهم العوامل في عملية التعلم وتدريب المهارات الحركية والتي إهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين اللاعبين. (راتب، 1997، ص. 94)

إن التحضير النفسي يهدف إلى تطوير قدرات الرياضيين على التحكم بانفعالاتهم وتعزيز دافعيتهم، ورفع مستوى تركيزهم أثناء الأداء، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على جودة أدائهم في المنافسات. ويستخدم في هذا السياق عدد من الأساليب النفسية مثل التصور العقلي، والاسترخاء، والتحدث مع الذات، مما يعزز ثقة الرياضي بنفسه وقدرته على التحكم في مجريات المنافسة. (حسين، 2002، ص. 45)

كما أن العلاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي ليست علاقة أحادية الاتجاه، بل هي علاقة تفاعلية، إذ أن التحضير النفسي يؤثر على الأداء، كما أن نتائج الأداء قد تؤثر بدورها في الحالة النفسية للرياضي. من هنا تظهر أهمية وجود برامج إعداد نفسي ممنهجة ومتكاملة ضمن الخطط التدريبية للفرق والرياضيين. (فهمي، 2000، ص. 67)

"ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الإنفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي" (راتب، 2000، ص. 283).

ونظراً لأهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم فقد لقي هذا الموضوع إهتمام العديد من الباحثين، فنجد على سبيل المثال لا الحصر دراسة جمعون (2015) تطرق للتحضير النفسي الرياضي وإسهامه في تحسين

نتائج رياضي النخبة في كرة القدم، ودراسة بدري (2015) التي تطرقت للإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، كما تطرقت دراسة بوكريف (2015) إلى علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، كما تطرقت دراسة ديب (2017) إلى دور التحضير النفسي في التقليل من سلوكيات العنف والشغب في ملاعب كرة القدم، أما دراسة نيومي جيمبر فألقت الضوء على أهمية التحضير النفسي في شخصية الرياضي.

وقد جاءت هذه الدراسة الوصفية لمعرفة واقع التحضير النفسي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم على

مستوى بعض الفرق الناشطة في المستوى الولائي لولاية البويرة.

قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى مدخل عام (التعريف بالبحث) تناولنا فيه الإشكالية وأسئلة البحث وأهداف وأهمية

البحث وأسباب إختيار الموضوع إضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات.

ثم الإطار النظري والدراسات السابقة والذي يحتوي على ثلاث محاور:

✓ المحور الأول: التحضير النفسي.

✓ المحور الثاني: المنافسة.

✓ المحور الثالث: الفئة العمرية.

إلى جانب الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع.

ثم الجانب التطبيقي وقد قسمناه إلى فصلين:

✓ الفصل الثالث: توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

✓ الفصل الرابع: تم فيه عرض ومناقشة النتائج للخروج بالاستنتاجات التي تجيب عن أسئلة البحث،

ثم وضع جملة من التوصيات والاقتراحات.

مدخل عام  
(التعريف بالبحث)

## 1- إشكالية البحث:

في نهائي كأس العالم 1994، وقف الأسطورة الإيطالي روبرتو باجيو أمام ركلة الجزاء الحاسمة، ملايين الأنفاس محبوسة، وكل المعطيات كانت تشير إلى أن المهارة والخبرة ستقود إيطاليا إلى المجد، وفي لحظة سد الكرة لتحلق عالياً فوق العارضة، حينها امتزج الألم مع الحسرة وظل باجيو واقفاً ليصف الموقف بقوله "إنه جرح لا ينغلق أبداً"، وعن الثواني التي تلت هذا الإهدار قال باجيو: "شعرت بنفسي أموت في الداخل، وفكرت أيضاً في رد الفعل الذي سيشعر به مواطنو بلدي"، "لقد أثرت عليّ لسنوات، ما زلت أحلم بها، وإذا تمكنت من محو لحظة من مسيرتي، فستكون تلك اللحظة". إنها فعلاً لحظات قاسية عنونها موقع الفيفا بكابوس باجيو الأمريكي (fifa.com). هنا تظهر الحاجة للتحضير النفسي ليس لأن باجيو ينقصه ذلك؛ ولكن لتجاوز مثل هذا الضغط النفسي الذي كان كافياً لإسقاط بطل.

إن التحضير النفسي مركب من عدة مكونات، وهو يعبر عن الانفعالات والتي تتمثل في الخوف والقلق والتوتر والغضب والظواهر المشابهة، لذا يجب إعطاء هذه الانفعالات أهمية بالغة وذلك للدور الذي يمكن تلعبه من تغيير، من سلبيات يصعب تحقيقها إلى إيجابيات مرغوبة، ومن بين الانفعالات النفسية التي تؤثر في اللاعبين خلال المنافسات الرياضية القلق والخوف اللذان يلعبان دوراً هاماً في تحقيق الفوز والفشل (الحوري، 2011، ص. 69، 71، 105). من هذا المنطلق يجب على المدرب التركيز على التحضير النفسي للاعبين؛ من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي.

في هذا السياق أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التحضير النفسي الرياضي يساهم في تحسين نتائج رياضي النخبة في كرة القدم من خلال زيادة دوافع اللاعبين للإنجاز وإيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي تحيط بشخصيتهم كالتخلص من مظاهر الخوف والانفعال والقلق... الخ (جمعون، 2015؛ بدري، 2015)، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء أحسن لذلك يجب الموازنة بين الجانب النفسي والجوانب الأخرى للتحضير (بوكريف، 2015)، بالإضافة إلى أن التحضير النفسي يساعد في الحد من سلوكيات العنف والشغب

وتعزيز حظوظ الفوز بالمباراة (ديب، 2017)، إلى جانب ذلك فقد أظهرت نتائج دراسة جيمبر (2017) أن الأداء الرياضي يتأثر بعوامل شخصية مختلفة من أبرزها التحكم في التوتر.

من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها عبر إجراء مقابلات مع بعض مدربي كرة القدم لفئتي الأشبال والأواسط على مستوى ولاية البويرة، إتضح من الواقع الميداني المعاش غياب كبير لجانب التحضير النفسي والإعتماد على المدرب في عملية التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة، بالإضافة إلى نقص الإهتمام بهذه العملية.

بناء على ما أوضحتها نتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الإستطلاعية نرى أنه من المهم التطرق لواقع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم على مستوى ولاية البويرة، للكشف أكثر عن حيثيات عملية التحضير النفسي من وجهة نظر اللاعبين، خاصة وأن هذه المشكلة واجهت الباحثين ميدانيا بصفتهما فاعلين في مجال كرة القدم.

## 2- أهداف البحث:

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة.

يتمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في معرفة واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة من خلال:

- التعرف على طبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير النفسي خلال المنافسة.

- التعرف على انعكاس نقص التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال المنافسة.

## 3- أسئلة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث تم طرح السؤال الرئيسي التالي:

- ما واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئتي الأشبال والأواسط؟

ومنه تم طرح تساؤلين جزئيين وهما:

- ما طبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير النفسي خلال المنافسة في كرة القدم؟

- ما إنعكاس نقص عملية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة؟

#### 4- أسباب إختيار الموضوع:

##### 4-1- الأسباب الذاتية:

- معايشتنا لمجال كرة القدم من خلال متابعتنا للمباريات وعمل أحدنا كمدرب في الفئات الشبانية.

- رغبتنا في الجمع بين الخلفية العلمية والجانب الميداني لتقديم حلول واقعية تخدم كرة القدم.

##### 4-2- الأسباب الموضوعية:

- أهمية موضوع التحضير النفسي خلال المنافسة في مجال كرة القدم خاصة مع تزايد الضغوط التي

تفرضها المنافسة.

- الحاجة إلى تفعيل دور الأخصائي النفسي الرياضي في أندية كرة القدم، بناء على معلومات مستمدة

من واقع اللاعبين.

- الإلمام بالتحضير النفسي كأحد جوانب الإنجاز المهمة في كرة القدم الحديثة.

#### 5- أهمية البحث:

##### 5-1- أهمية علمية (أكاديمية):

تتمثل أهمية البحث العلمية في كونه يسלט الضوء على جانب مهم من جوانب الإنجاز وهو الجانب النفسي

خلال المنافسة.

فالتحضير النفسي يعد مكون حاسم في الأداء الرياضي خلال المنافسة ولا يقل أهمية عن غيره من مكونات

الأداء، كما يسهم البحث الحالي في إثراء الأدبيات العلمية الخاصة بالجانب النفسي للرياضيين، مما يتيح للعاملين

في المجال فهم أعمق لعملية التحضير النفسي.

## 5-2- أهمية عملية (تطبيقية):

تتمثل أهمية البحث العملية في إلقاء الضوء على عملية التحضير النفسي ميدانيا لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة وهذا ما يساعد في تحديد النقائص والثغرات في عملية التحضير النفسي وإقتراح إستراتيجيات دعم نفسي لرفع الجاهزية النفسية للاعبين خلال المنافسة (المباريات).

## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تم سردها في عنوان بحثنا هذا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية:

### 6-1- التحضير النفسي:

#### \* التعريف الإصطلاحي:

هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (البساطي، 1998، ص. 21)

ويعرفه "حمادة إبراهيم على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني والمهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (حمادة، 1998، ص. 2)

#### \* التعريف الإجرائي:

هو استجابة اللاعب على استبيان واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، والذي يتكون من محورين، لكل محور 9 عبارات وفق مقياس ليكرت الثلاثي، بحث كلما زادت تكرارات الاستجابة في فئة غير موافق دل ذلك على عدم توفر عملية التحضير النفسي، وكلما زادت تكرارات الاستجابة في فئة موافق دل ذلك على انعكاس سلبي لنقص التحضير النفسي على أداء اللاعب خلال المنافسة.

## 6-2- المنافسة الرياضية:

## \* التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي.

والمنافسة الرياضية هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو الحصول على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين. (علاوي ، 2002، ص. 28)

## \* التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات التي تشكل فرقا وذلك من أجل الوصول إلى نتيجة معينة في إطار القوانين والمبادئ المنظمة للمنافسة، والمقصود بالمنافسة في هذا البحث هو المباراة.

## 6-3- الأداء:

## \* التعريف الاصطلاحي:

يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة الاستعداد الدافعية ... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة. (راتب، 1997، ص. 195)

## \* التعريف الإجرائي:

عبارة عن انعكاس للقدرات، ويعتبر وسيلة التعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً.

## 6-4- كرة القدم:

## \* التعريف الإصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتكون كل فريق من احد عشر لاعب يستعملون كرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف.(آل سلمان، 1998 ، ص. 09)

## \* التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأفراد ويتكيف معها جميع أصناف المجتمع، تجرى بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب ويحاول كل فريق إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر.

# الجانب النظري

( الخلفية النظرية والدراسات المرتبطة بالبحث )

# الفصل الأول

(الخلفية النظرية)

\* تمهيد:

يشكل التحضير النفسي للرياضي أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي وبلوغ المستويات العالية والأرقام القياسية، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي على أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية واندفاعية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

أما المنافسة، فهي تظاهرات ذات قيمة اجتماعية عالية، وتعتبر حاصل أو نتيجة التحضير النفسي البدني والتقني الطويل والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة، فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هاما لتحقيق النجاح، وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين حث الرياضيين على أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسين النتائج الأكثر إيجابية.

كما لا ننسى العنصر الأساسي والذي يبني عليه برنامج التحضير النفسي ألا وهو الفئة العمرية، كون اللاعب في هذه المرحلة العمرية يمر بعدة تغيرات نفسية وجسمية يجب على المدرب مراعاتها أثناء التخطيط لبرنامج التحضير النفسي.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المحاور الأساسية كالتالي:

المحور الأول: التحضير النفسي وتناولنا فيه مفهوم علم النفس الرياضي ودوره ومهامه كما تطرقنا الي مفهوم التحضير النفسي وأهدافه وأنواعه.

المحور الثاني: المنافسة، عرفناها وبيننا أنواعها وأهميتها كما تناولنا النظريات المتعلقة بالمنافسة وأهداف المنافسة الرياضية وخصائصها.

المحور الثالث: الفئة العمرية (الأشبال والأواسط)، التعريف بالفئة العمرية وخصائصها.

## 2-1- التحضير النفسي الرياضي:

## 2-1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواه من المشاكل في المجالات الأخرى. (علاوي، 1994، ص. 24)

## 2-1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس، وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره، فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية،

الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي .

إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.(علاوي، 1985، ص. 28)

### 2-1-3- مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما تتطلب من أهداف وعمليات تنظيمية، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي كما هو موضح في ما يلي:

#### \* الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية نو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد والإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي ، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى

الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي، 1992، ص. 15-16)

#### \* تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني، في هذا السياق نلتزم خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي . يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالجهد المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (أبو عبيدة، 1997، ص. 124-125)

#### \* توطيد مستوى الإنجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة ما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يحتمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب للخصائص كل حالة.

#### \* تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي

البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصية الرياضي. (أبو عبدة، 1997، ص. 124-125)

## 2-1-4- التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس، والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين. (أبو عبدة، 2001، ص. 263)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوي، 1985، ص. 26)

وعرف فورينوف "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا" ، ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه يمثل جزءا من التحضير النفسي وهذا في حقيقة الأمر غير صحيح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

كما يعني أيضا مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة والتدريب. (علاوي، 1985، ص. 26)

حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

## 2-1-5- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي، 2003، ص. 162)
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، 2003، ص. 162)

## 2-1-6- التحضير النفسي الرياضي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد ( الفريق ) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز.

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (علاوي، 1968، ص. 188)

#### \* العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة الاستعداد للكفاح"، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة الأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

● **النمط العصبي للفرد:** يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناهبهم حالة حمى في البداية.

● **الخبرة السابقة:** تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

● **الحالة التدريبية للفرد:** للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

● **مستوى المنافسة وأهميتها:** تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية. (علاوي، 1968، ص. 197)

● **الحالة المناخية:** تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة.

## 2-1-7- التحضير النفسي العام والخاص:

### أ- التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع فيما يلي:

● **تطوير العمليات للاعب:** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

● **الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:** وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

● **تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبياً أو إيجابياً ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب. (الدليمي، ولحمر، 1997، ص. 27)

ب- التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة.

- التحضير النفسي للاعب واحد.

- التحضير النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

- التحضير الخاص لمنافسة معينة. (الدليمي، ولحمر، 1997، ص. 27)

## 2-2- المنافسة الرياضية:

### 2-2-1- تعريف المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قد لاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي مها هو قد مورتون دويش " عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف" مهم 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 يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا. (علاوي، 2002، ص 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قد ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Mativiev ، 23، 1997p)

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره وانبيرغ "غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.

(swienberg,gould ,1997, p125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حد المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدره للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

## 2-2-2- أنواع المنافسة:

### أولا/ المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعود الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

### ثانيا/ المنافسة الإختبارية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

### ثالثا/ منافسات الانتقاء:

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

### رابعا/ المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية. (عبد الفتاح، 1997، ص.

(26)

## 2-2-3- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عاشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم يتميز بأهداف خاصة لكل حضارة رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات

القتالية عند السبارتياط Spartiates ، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليدها هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال أولاند سلي " كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تدرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم بلا وعي في غالبه أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، ص. 204)

## 2-2-4- نظريات المنافسة:

## أ- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (rechard et alderman, sd, p99)

## ب- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (jurgeneckle,1997, p27)

## ج- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين. (rechard,alderman, sd, p99)

## د- 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 للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (إبراهيم، 2004، ص. 3)

## 2-2-5- أهداف المنافسة الرياضية:

## أ- تحقيق النمو البدني:

- تنمية قدرات بدنية للرياضي للممارس (المتنافس).
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.

- تحقيق تحمل الأداء لكل المهارات كالسرعة والرشاقة والقوة والمقاومة ... الخ.

- تحقيق النمو السليم الصحة البدنية.

### ب- تحقيق النمو الاجتماعي:

إن المنافسة هدف اجتماعي يتمثل في خلق التعاون، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من أجل تحقيق هدف جماعي تعود فوائده على الجميع، مثلاً أن يتنازل لاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو في تحديد مخالفة، وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس فهو شكل من أشكال الكفاح الاجتماعي، فالمنافسات الرياضية المدرسية تجعل من الكفاح وسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر به.

### ج- تحقيق النمو الذاتي:

إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية نظراً لما يوفره النشاط التنافسي في سلوك أخلاقي، وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة مما يجري بها من اصطدام والهجوم والخوف من الهزيمة كل هذا المنافسة تهتم بالتهذئة وذلك بتوضيح ما يجب القيام به أثناء المنافسة هذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفوس والإخاء والصدقة وروح التعاون والمسؤولية.

### د- تحقيق النمو العقلي:

إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجانب العقلي، فهي تغيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب معارف مختلفة دلت على طبيعة المنافسات الرياضية كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق تدريبها بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات المتعلقة بالبيئة المحلية والخارجية قد دلت الدراسات إن الرياضة المدرسية تساعد تلميذ على اكتساب الذاكرة الجيدة.

## 2-2-6- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منه فيم يلي:

➤ المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد.

- مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب.
- المنافسة الرياضية تنثير الاهتمام والتشجيع .
- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين.
- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها.
- المنافسة نوع هام من العمل التربوي.
- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية (البنشاي وخواجا، 2005، ص. 237؛ مقال، 2007، ص. 87).

### 2-3- الفئـة العـمرية (الأشبال والأواسط):

#### 2-3-1- فئـة الأشبال:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية (الطور المتوسط) إلى الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المدربين لتطبع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة. وإذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (14،17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حساسة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بالمراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (حمودة، 1999، ص. 47)

## \* خصائص النمو عند فئة الأشبال:

## أ-النمو الجسمي:

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة التغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيپوثلاموس والغدة النخامية لتغذية المرتجة المثبطة بواسطة الاسترويدات الجنسية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهورمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية و نزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، و تحت الإبطين و تستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن، مع ظهور الشعر تحت الإبطين و منطقة الشارب و اللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظة الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابع الذكري.

إن هذه التغيرات الفسيولوجية والجسمية على المراهق ان يتقبلها، وعلى المدرس أو المربي أن يراعي هذه التغيرات ويفهم سلوك المراهق إذا ما نتجت عنه سلوكيات تصرفات في بداية مرحلة المراهقة.

## ب- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل، ويتضمن العلاقات الاجتماعية والنواحي الانفعالية ومن بين خصائصه العنف وعدم الاستقرار، فالمراهق قد يثور لأتفه الأسباب، شأنه شأن الأطفال الصغار فهو لا يستطيع التحكم في نفسه، يبدو عدم الاستقرار في التغلب الذي يقع فيه المراهق من حين إلى آخر، فمن اليأس والتقنوط إلى أمل واسع.

وأهداف عريضة، ومن الثقة بالنفس إلى فقدان الثقة الكلية ومن التدين الشديد إلى الصراع الديني، ويرجع ذلك إلى حالة إلى عدم التوافق العامة التي يعانيتها المراهق.

## ج- النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية الناشئ بتقدمه الطفولة ودخوله في المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهذا لان النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثون كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاث عناصر أساسية.

يميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون لتجد كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بين أفراد المجموعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم خضوعه لأفكارهم نوعا ما مثل تخفيف الشعور بالألم الناتج عن طاعته لوالديه ومدرسته.

يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأية محاولة أخرى، ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والاحترام. (زيدان، 1990، ص. 171)

## د- النمو العقلي:

تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والامتياز، ويصبح الفتى قادرا تماما على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة ويفهم الرموز والأشياء المعقدة.

## هـ - النمو الفكري:

رغم أن سرعة نمو الذكاء يقترب في هذه المرحلة من الوصول إلى اكتماله إلى أن القدرات العقلية وخاصة في حالة المراهق الأكثر استقلالاً وذكاءً، فضلاً عن نمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري يساعد المراهق على زيادة التحصيل وينمي لديه الرغبة في التعبير عن نفسه بكل جرأة وشفافية.

يقصد به أيضاً التغييرات التي تطرأ على الأداء العقلي في الكم والكيف، وهو يسير من البسيط إلى المعقد، ومظاهره تتعدد فما يلي:

- تزايد القدرة على الانتباه والإصغاء والإدراك، بعد أن كانت محدودة في مرحلة الطفولة.
- تزداد القدرة على التخيل، والانسحاق وراء أحلام اليقظة.
- إدراك المفاهيم والعلاقات المجردة، والمبادئ الأخلاقية والقيم.
- تتضح الفروق الفردية في هذه المرحلة، ويظهر الاختلاف في درجة القدرة العقلية العامة.
- نمو الميول والاهتمامات، ويظهر اهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.
- يميل المراهق إلى التفكير النقدي، فلا يقبل الحقائق دون أدلة عليها. (جريدة الرياض: نشر في 7/2/2014).

## 2-3-2- فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 إلى 21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وكذا العمل الذي يسعى إليه.

## \* خصائص فئة الأواسط:

## أ- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو المورفولوجي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو المورفولوجي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كلغ و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الإهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الخارجي الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، ويلاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الإنطواء. (الحافظ، 1990، ص. 48)

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. (علاوي، 2002، ص.

(147)

## ب- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة على كل هذا تصبح لديه أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة. (الحافظ، 1990، ص. 69)

حيث يتميز المراهق عن بحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم

الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التميز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظراً لتأثر المراهق بنموه العقلي والانفعالي والجسمي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلاً يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح وأما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء وإعداد الفرد السوي ومع أن إدراك المراهق يمتد عقلياً إلى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباهاً من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتاً واستقراراً، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

### ج- النمو الاجتماعي والنفسي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول والنمو التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة في المجتمع. (مختار، 1982، ص. 33)

الملاحظ والمتبع لهذه الفترة يثير انتباهه إلى نمط الاتجاه نحو الذات بالنسبة للمراهق، وذلك لما طرأ له من تحولات جسمية وجنسية، وذلك يدعه يهتم بنفسه، كذلك سرعة غضبه إذ لم تلبى مطالبه، كما يصبح المراهق في هذه المرحلة لا يجيد إفشاء سره للغير وذلك لانتقاداته لأساليب المعاملة لوالديه التي يغلب عليها الطابع الطفولي وقد تظهر عدة صفات للمراهقين في هذه المرحلة كالتكبر وعدم رضا الكبار عليهم وغير شاعرين بمشاكلهم.

## د- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته. (زهران، د.ت، ص. 339)

## هـ- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن تتزن فيه انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها، وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور والمراهق في هذه المرحلة يرغب في الحاجة إلى الحنان، النشاط الذاتي (الباهي، 1981، ص. 06).

## \* خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التحضير النفسي في كرة القدم، بحيث أصبح الكثير من المختصين يرون أن لجانب التحضير النفسي نفس الأهمية التي تحضى بها الجوانب الأخرى (المهاري، البدني، الخططي). فالتحضير النفسي يهدف الى تحسين المهارات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين خلال المنافسة. من جانب آخر تساهم المنافسة الرياضية في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي او للفرد العادي.

قد يكون للمنافسة الرياضية دور سلبي بحيث تكون المنافسة (المباراة) تتصف بالعديد من الصفات النفسية كالعنف والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمنافسة فينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الفوز والذي يؤثر حتما على الأداء الرياضي.

بينما يجب أن تكون المنافسة الرياضية محصورة في حدود القواعد التربوية التي تؤكد الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم المميزات والخصائص التي تتميز بها مرحلة المنافسة الرياضية.

كما تم توضيح مختلف المراحل التي تمر بها هذه الفئة العمرية (الأشبال والأواسط) من نمو جسمي اجتماعي، نفسي، وعقلي وكذا أهم المشاكل التي قد تواجه اللاعب في هذه المرحلة من العمر.

# الفصل الثاني

(الدراسات المرتبطة بالبحث)

## \* تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة فمن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تؤسس لبداية بحث جديد.

وبحكم أننا بصدد إجراء بحث علمي في مجال التدريب الرياضي اعتمدنا على مجموعة من الدراسات المرتبطة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا، لترسم خريطة طريق نحو إنجاز هذا البحث ربحاً للوقت وتقادياً للوقوع في الأخطاء.

## 2-1- دراسة جمعون (2015) بعنوان التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي

النخبة "صنف الأكاير" بحيث كانت دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم والتي هدفت إلى وصف التحضير النفسي الرياضي الحالي في الأندية الجزائرية لكرة القدم و الكشف عن عوائق التطوير العام للأداء الرياضي. وتمثلت عينتها في 6 لاعبا صنف أكاير من أربعة أندية. واستخدمت أداة الإستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان أبرز نتائجها أن التحضير النفسي له دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم لما له أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم وبضرورة تكامل بين الجوانب التقنية و البدنية والجوانب النفسية.

## 2-2- دراسة بدري عبد القادر (2015) بعنوان الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

الأقل من 17 سنة بحيث كانت دراسة ميدانية حول لاعبي كرة القدم لأندية خميس مليانة والتي هدفت إلى محاولة معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة وهذا من خلال معرفة مدى تأثير الإعداد النفسي و الدور الذي يلعبه في تحقيق دافعية الإنجاز ومعرفة الحالة النفسية للرياضي و إمداده بالمعلومات الصحيحة التي تفيده للوصول إلى أحسن إنجاز، لفت إنتباه المدربين للرعاية و المحافظة على الإعداد النفسي للاعبين وتمثلت عينتها في 60 لاعبا تم اختيارهم من ثلاث أندية على مستوى بلدية خميس مليانة (صفاء الخميس - مولودية الخميس - إتحاد الخميس) وإستخدمت أداة الإستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها أن الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة، كما أنه يساهم بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة. للإعداد النفسي دور كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية حيث أنه يساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد و القلق وبالتالي تحصيل مردود جيد.

**2-3- دراسة بوكريف محمد (2015)** بعنوان علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف "أكابر" بحيث كانت دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني والتي هدفت إلى إبراز أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية والتعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم وتحديد المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي وتمثلت عينتها في 50 لاعبا و 5 مدربين صنف أكابر واستخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها أن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد و أحسن و العكس صحيح ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن الأهمية البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدينية و الفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة بين مختلف هذه الجوانب واستغلالها.

**2-4- دراسة جيلالي لبنى (2022)** بعنوان أثر برنامج تحضير النفسي في تقليل من قلق المنافسة و تطوير مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة اليد(صنف أقل من 21 سنة) والتي هدفت إلى تقديم اقتراح برنامج للتحضير النفسي الرياضي يساعد على التخلص من قلق المنافسة الرياضية و تطوير مهارة الإنتباه لدى لاعبي كرة اليد والتعرف على أثر قلق المنافسة على لاعبي كرة اليد خلال المنافسة واختبار مدى فاعلية برنامج التحضير النفسي الرياضي المقترح في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد والتعرف على اثر تطوير مهارة انتباه لدى لاعبي كرة اليد خلال التدريب و المنافسة، وتمثلت عينتها في 20 لاعبا في مجموعتين متكافئتين وإستخدمت مقياس قلق المنافسة الرياضية واختبار الإنتباه وبرنامج التحضير النفسي الرياضي المصمم من قبل الباحثة كأدوات لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي وكان من أبرز نتائجها أن برنامج التحضير النفسي يؤثر في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 21 سنة كما ان درجة وجود قلق المعرفي لدى العينتين كبيرة ودرجة وجود أعراض القلق البدني لدى العينتين كبيرة ودرجة الثقة بالنفس متوسطة لدى العينتين كما أن مستوى حدة الإنتباه لدى لاعبي كرة اليد أقل من 21 سنة ومستوى التركيز ومستوى تحويل الإنتباه قد تحسن بعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي وعليه يمكن الوصول إلى أن الأهداف المحددة من خلال هذا البحث قد تحققت.

2-5- دراسة نيومي جيمبر (2017) بعنوان أهمية التحضير النفسي في تكوين شخصية الرياضي والتي هدفت إلى تقديم صورة أكثر دقة عن السمات النفسية للرياضيين إلى جانب هيكله شخصيتهم وقدراتهم وتأثيرات التحضير النفسي عليهم وتمثلت عينتها في 185 رياضي ورياضية من مختلف الرياضات وإستخدمت أداة مقاييس الشخصية والسلوك والداء العاطفي بالإضافة إلى مقاييس أخرى كالتعامل مع الضغوطات، تحديد الأهداف التركيز... كما قامت الباحثة باستعمال مقاييس قلق المنافسة واختبار بيريون لتركيز الإنتباه لجمع البيانات وفق منهج التحليل الكمي الكيفي وكان من أبرز نتائجها أن الرياضيون الأقل من 21 سنة يفضلون الرياضات في مساحات مغلقة منتظمة بينما يفضل الأكبر منها المساحات المفتوحة وأظهرت النتائج أن النساء سجلن درجات أعلى بكثير من الرجال في مقياس قبول الذات والتواصل والإنجاز عن طريق الإستقلال والكفاءة الفكرية وأن الإحترام واضح للذات والثقة والتحكم بالنفس ومستوى عالي من الطموح لدى الرياضيين كما انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوقت الذي يقضيه في الإرشاد النفسي الرياضي و متغير التحصيل الرياضي وأظهرت النتائج أن الأداء الرياضي يتأثر بعوامل شخصية مختلفة لاسيما المتوسط المرتفع سابقا والممثل للبعد الاجتماعي و التواجد الاجتماعي و القبول الذاتي والتحكم في النفس لذلك كلما زادت قدرة الرياضي على التكيف بشكل فعال وثقته في الفضاء الشخصي ورضاه الذاتي والتحكم في التوتر.

#### ❖ التعليق على الدراسات المرتبطة:

سيتم التطرق إلى أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات المرتبطة والدراسة الحالية، فبعد عرض الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع تبين أنها تتفق مع الدراسة الحالية في متغير من متغيرات الإنجاز وهو التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- اتضح أن الدراسات السابقة تباينت في اختيار العينة بين العشوائية والقصدية أما الدراسة الحالية فتم فيها اختيار العينة بطريقة متاحة.

- بالنسبة للمنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي، ودراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي ودراسة مزجت بين التحليل الكمي والكيفي، في حين استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي.

- استخدمت الدراسات السابقة أدوات مختلفة لجمع البيانات فمنهم من استخدم أداة الاستبيان ومنهم من استخدم المقياس كدراسة جيلالي(2022)، في حين استخدمت الدراسة الحالية استبيان مصمم وفق طريقة ليكرت.

❖ **أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:**

- تحديد الإطار النظري للدراسة الحالية.
- بناء الإستبيان لغرض جمع البيانات.
- توضيح الإجراءات المنهجية للدراسة.
- مناقشة النتائج.

## \* خلاصة:

من خلال الدراسات المرتبطة التي تم ذكرها إتحاح لنا ما مدى أهميتها من خلال أنها تمهد للباحث الطريق وتضعه في السكة الصحيحة من أجل بداية بحثه، وبالتالي فهي تعتبر بمثابة دعم للبحث قيد الدراسة، بحيث تشكل الدراسات المرتبطة أهمية كبيرة لأي باحث وتوفرها هو أساس استمرار الباحث في المشكلة التي تم اختيارها في الأول وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساسي من استخدامها، كما أنها توفر للباحث كمًا من المعلومات النظرية الجاهزة وليس هذا فحسب بل أنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

**الجانب التطبيقي**  
**(الدراسة الميدانية للبحث)**

## الفصل الثالث

(منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

**\* تمهيد:**

سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، من خلال توضيح الإجراءات المنهجية المتبعة للقيام بالدراسة الميدانية، بما في ذلك المنهج المتبع والعينة التي سيجرى عليها البحث، وأداة جمع البيانات، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

## 3-1- الدراسة الإستطلاعية:

بناء على بعض المقابلات التي أجريت مع بعض المدربين في ولاية البويرة:

- الأول كان مدرب الترجي الرياضي ديرة بتاريخ 25 جانفي 2025.
- الثاني مدرب وفاق سور الغزلان لفئة الأشبال بتاريخ 13 فيفري 2025.
- الثالث مدرب نجم بئرغالو لفئة الأواسط بتاريخ 18 فيفري 2025.
- الرابع مدرب فريق إتحاد الأخضرية لفئة الأشبال (مكالمة هاتفية) بتاريخ 25 فيفري 2025.

خلصنا إلى بعض الاستنتاجات:

- غياب كبير للتحضير النفسي.
- إعتقاد اللاعبين على المدرب بشكل كبير كتحضير نفسي.
- النوادي الرياضية خاصة التي تنشط في الأقسام الولائية لا تتبع إستراتيجيات في عملية التحضير النفسي.
- النوادي الرياضية لا تعطي أهمية كبيرة لعملية التحضير النفسي.

## 3-2- الدراسة الأساسية:

## 3-2-1- منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث منهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم، حيث يعرفه رابح تركي بأنه يشير إلى الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث، وبذلك يجب هذا المفهوم على الكلمة الاستفهامية "كيف؟" أي كيف يدرس الباحث الموضوع الذي أمامه. (جعفري، 2006، ص. 85-86)

أما بشير صالح الرشدي فيعرفه بأنه " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث. " (الرشدي، 2000، ص. 19)

## 3-2-2-3- مجتمع البحث:

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها سواء كانت وحدات العد على شكل مجموعات النوادي الرياضية وبذلك فالمجتمع يمثل حجم الجموع. ومجتمع بحثنا هذا يشمل النوادي الرياضية الناشطة في الرابطة الولائية لولاية البويرة، والجدول التالي يوضح ذلك.

## الجدول 1: مجتمع البحث.

n	19 18 17
1	19 18 17
2	18 17 16
3	17 16 15
4	16 15 14
5	15 14 13
6	14 13 12
7	13 12 11
8	12 11 10
9	11 10 9

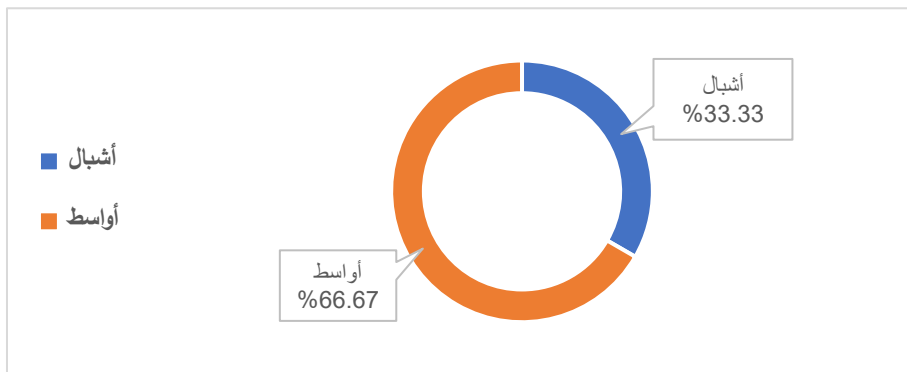
## 3-2-3- عينة البحث:

العينة "هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية و متكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي" (الرشيدي، 2000، ص. 20). أو هي العينة التي يتم سحب مفرداتها على أساس تساوي أو تكافؤ الفرص لإختيار جميع مفردات مجتمع البحث، أي لا يتم التحيز لأي مفردة على حسب أخرى و هذا يعني إتاحة إحتمال متساوي مستقل لكل مفردة، والأمر يقتضي منا لتحقيق مبدأ العشوائية القيام بوضع وحدات المجتمع في إطار. (عبد الربه، 2001، ص. 21) وتتمثل عينة بحثنا في 51 لاعبا من فئتي الأشبال والأواسط تم اختيارهم بطريقة متاحة (ملائمة) من لاعبي الرابطة الولائية لكرة القدم - البويرة.

## الجدول 2: مواصفات عينة البحث.

النسبة المئوية %	العدد	الفئة
33.33%	17	الأشبال
66.67%	34	الأواسط
100%	51	المجموع

## الشكل 1: التمثيل البياني لتوزيع العينة.



## 3-2-4- مجالات البحث:

\* **المجال البشري:** اشتمل البحث على 51 لاعبا في كرة القدم موزعين على فئتي الأشبال والأواسط.

\* **المجال المكاني:** أجرينا بحثنا على مستوى ولاية البويرة، أين تقابلنا مع بعض المدربين وكذلك تم إرسال

الاستبيان للاعبين للاعبين فئتي الأشبال والأواسط.

\* **المجال الزمني:** أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2024 إلى غاية بدايات شهر جوان

2025 حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى في الجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد دام من أواخر شهر

مارس إلى أواخر شهر ماي. خلال هذه المدة قمنا بتحديد الأسئلة المناسبة والتي تخدم موضوع بحثنا على شكل

استبيان مصمم وفق طريقة ليكرت وزع على لاعبي كرة القدم لفئتي الأشبال والأواسط الذين ينشطون على مستوى

الرابطة الولائية لولاية البويرة وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها.

## 3-2-5- أدوات البحث:

## \* طريقة التحليل البيبلوغرافي:

وهي من أهم الطرق المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المراجع والمطبوعات والموسوعات العلمية المختلفة التي لها علاقة بموضوع دراستنا حتى تكون لنا سندا ودعما لكي تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة الموضوع دراستنا.

## \* الاستبيان:

وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلا وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادية الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

وبناء على هذا قمنا بإعداد استبيان يتكون من 18 عبارة موزعة على محورين وفق سلم ليكرت الثلاثي (أنظر الملحق 1)، المحور الأول يقيس طبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير النفسي ويتكون من 9 عبارات، المحور الثاني يقيس انعكاس نقص التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ويتكون من 9 عبارات.

- تم إرسال الاستبيان لبعض الأساتذة لغرض تحكيمه (أنظر الملحق 2)، ثم بعد ذلك أرسل إلكترونياً إلى اللاعبين.

## 3-2-6- الوسائل الإحصائية:

إعتمدنا في بحثنا على برنامج التحليل الإحصائي SPSS النسخة 27 وهو عبارة عن أداة يتم استخدامها لتحليل البيانات، حيث يدعم الباحثين في مجال العلوم الإجتماعية، ويعتبر أداة موثوقة وقوية في مجال التحليل الإحصائي، ساعدنا في حساب ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.

- اختبار مربع كاي لحسن المطابقة.

- حجم التأثير.

$$\Phi = \sqrt{\frac{X^2}{N}}$$

ومن أجل تفسير نتائج حجم التأثير استخدمنا المجالات التالية (صغير 0.07، متوسط 0.21، كبير 0.35).

**\* خلاصة:**

من خلال هذا الفصل وضحنا أهم الإجراءات المنهجية المتبعة للقيام بالدراسة الميدانية بما في ذلك منهج ومجتمع وعينة البحث ومجالاته، كما اعتمد الباحثان في جمع البيانات على الاستبيان المصمم وفق طريقه ليكرت الثلاثية واستعملا برنامج spss من أجل تسهيل التحليل الإحصائي فساعدهم في حساب التكرارات والنسب المئوية، اختبار مربع كاي لحسن المطابقة وحجم التأثير.

إن لهذا الفصل أهميه كبيره للباحث من أجل رسم خريطة عمل واضحة المعالم والتي تساعده في الوصول إلى نتائج علميه دقيقة.

## الفصل الرابع

(عرض وتحليل ومناقشة النتائج)

## \* تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنحاول عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لحل الإشكالية المطروحة في بداية البحث والتي كانت على النحو التالي: ما واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئتي الأشبال والأواسط؟ ولقد حرصنا على أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث قمنا بعرض النتائج الموزعة على أفراد عينة البحث وتحليلها وفق الأساليب الإحصائية، والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

من أجل الإجابة على سؤال البحث الأول والذي يتعلق بطبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير

النفسي خلال المنافسة، تم حساب التكرارات والنسب المئوية واختبار مربع كاي لحسن المطابقة.

الجدول 3: التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الأول.

المجموع	الرأي						العبارة	الرقم
	غير موافق		محايد		موافق			
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	51	58.82	30	3.92	2	37.25	19	يوجد أخصائي نفسي رياضي يرافقنا خلال المنافسة
100	51	56.86	29	1.96	1	41.18	21	يلقى الجانب النفسي للاعبين نفس درجة الإهتمام من طرف المدرب مثل الجانب المهاري والبدني والخططي
100	51	60.78	31	3.92	2	35.29	18	يوجد ضمن البرنامج التدريبي جانب التحضير النفسي للمنافسة
100	51	56.86	29	1.96	1	41.18	21	يتم تدريبنا على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة
100	51	58.82	30	5.88	3	35.29	18	نتلقى جلسات دعم تتعلق بالتحفيز والإرشاد النفسي والتعامل مع القلق خلال المنافسة
100	51	66.6	34	3.92	2	29.41	15	يوفر النادي تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي للمنافسة
100	51	62.75	32	3.92	2	33.3	17	يشجع النادي على إستخدام المهارات النفسية مثل التصور الذهني والاسترخاء خلال المنافسة
100	51	60.78	31	7.84	4	31.37	16	يقوم النادي بإجراء إختبارات نفسية دورية لتقييم الاستعداد الذهني للاعبين
100	51	23.53	12	15.69	8	60.78	31	يساهم الجهاز الفني للنادي في تحفيزنا نفسيا قبل خوض المنافسة

يتضح من خلال الجدول ما يلي:

- العبارة 1: اتضح أن نسبة 58.82% أجابوا بعدم وجود أخصائي نفسي رياضي يرافقهم خلال المنافسة، بينما نسبة 37.25% أجابوا بوجوده، تليها نسبة 3.92% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 2: اتضح أن نسبة 58.82% أجابوا بأن الجانب النفسي للاعبين لا يلقى نفس درجة الإهتمام من طرف المدرب مثل الجانب المهاري والبدني والخططي، بينما نسبة 41.18% أجابوا بأنه يلقى نفس الإهتمام، تليها نسبة 1.96% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 3: اتضح أن نسبة 60.78% أجابوا بعدم وجود جانب التحضير النفسي للمنافسة ضمن البرنامج التدريبي، بينما نسبة 35.29% أجابوا بوجوده، تليها نسبة 3.92% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 4: اتضح أن نسبة 56.86% أجابوا بأنه لا يتم تدريبهم على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة، بينما نسبة 41.18% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 1.96% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 5: اتضح أن نسبة 58.82% أجابوا بأنهم لا يتلقون جلسات دعم تتعلق بالتحفيز والإرشاد النفسي والتعامل مع القلق خلال المنافسة، بينما نسبة 35.29% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 5.88% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 6: اتضح أن نسبة 66.6% أجابوا بأن النادي لا يوفر تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي للمنافسة، بينما نسبة 29.41% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 3.92% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 7: اتضح أن نسبة 62.75% أجابوا بأن النادي لا يشجع على إستخدام المهارات النفسية مثل التصور الذهني والاسترخاء خلال المنافسة، بينما نسبة 33.3% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 3.92% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 8: اتضح أن نسبة 60.78% أجابوا بأن النادي لا يقوم بإجراء إختبارات نفسية دورية لتقييم الاستعداد الذهني للاعبين، بينما نسبة 31.37% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 7.84% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 9: اتضح أن نسبة 60.78% أجابوا بأن الجهاز الفني للنادي يساهم في تحفيزنا نفسيا قبل خوض المنافسة، بينما نسبة 23.53% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 15.69% أجابوا بالحيادية.

## الجدول 4: نتائج اختبار مربع كاي وحجم التأثير لعبارات المحور الأول.

الرقم	العبارة	قيمة مربع كاي	درجة الحرية	قيمة sig	حجم التأثير
1	يوجد أخصائي نفسي رياضي يرافقنا خلال المنافسة	23.41	2	<0.001	0.68
2	يلقى الجانب النفسي للاعبين نفس درجة الإهتمام من طرف المدرب مثل الجانب المهاري والبدني والخططي	24.47	2	<0.001	0.69
3	يوجد ضمن البرنامج التدريبي جانب التحضير النفسي للمنافسة	24.82	2	<0.001	0.70
4	يتم تدريبنا على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة	24.47	2	<0.001	0.69
5	نتلقى جلسات دعم تتعلق بالتحفيز والإرشاد النفسي والتعامل مع القلق خلال المنافسة	21.53	2	<0.001	0.65
6	يوفر النادي تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي للمنافسة	30.47	2	<0.001	0.77
7	يشجع النادي على إستخدام المهارات النفسية مثل التصور الذهني والاسترخاء خلال المنافسة	26.47	2	<0.001	0.72
8	يقوم النادي بإجراء إختبارات نفسية دورية لتقييم الاستعداد الذهني للاعبين	21.53	2	<0.001	0.65
9	يساهم الجهاز الفني للنادي في تحفيزنا نفسيا قبل خوض المنافسة	17.77	2	<0.001	0.59

يتضح من خلال الجدول ما يلي:

- العبارة 1: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 23.41 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 2: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 24.47 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 3: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 24.82 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.

- العبارة 4: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 24.47 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 5: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 21.53 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 6: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 30.47 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 7: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 26.47 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 8: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 21.53 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 9: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 17.77 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه غير موافق بحجم تأثير كبير.
- يتضح جليا من خلال عرض النتائج أن هناك عدم اهتمام بعملية التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة.

## 4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

من أجل الإجابة على سؤال البحث الثاني والذي يتعلق بانعكاس نقص التحضير النفسي على الأداء خلال

المنافسة من وجهة نظر اللاعبين، تم حساب التكرارات والنسبة المئوية واختبار مربع كاي لحسن المطابقة.

الجدول 5: التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الثاني.

المجموع	الرأي						العبارة	الرقم
	غير موافق		محايد		موافق			
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	51	19.61	10	9.80	5	70.59	36	أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي خلال المنافسة
100	51	15.69	8	11.74	6	72.55	37	أجد صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة
100	51	11.74	6	3.92	2	84.31	43	أرتكب أخطاء أثناء أدائي في المنافسة بسبب القلق
100	51	11.74	6	1.96	1	86.27	44	أجد أن نقص عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائي
100	51	15.69	8	17.65	9	66.67	34	أرى أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة يزيد من خوفي وإرتباكي
100	51	13.73	7	7.84	4	80.39	41	أرى أن انتقادات المدرب لي خلال المنافسة تُضعف من أدائي
100	51	19.61	10	9.80	5	70.59	36	إستفزاز الجمهور خلال المنافسة يؤثر سلبا على أدائي
100	51	9.80	5	9.80	5	80.39	41	إنتقادات زملائي في الفريق خلال المنافسة تتعكس سلبا على أدائي
100	51	17.65	9	17.65	9	64.71	33	أشعر أن قرارات الحكم (كالإنذار) تجاهي تزيد من إنفعالاتي خلال منافسة

يتضح من خلال الجدول ما يلي:

- العبارة 10: اتضح أن نسبة 70.59% يجدون صعوبة في الحفاظ على تركيزهم خلال المنافسة، بينما نسبة

19.61% لا يجدون ذلك، تليها نسبة 9.80% أجابوا بالحيادية.

- العبارة 11: اتضح أن نسبة 72.55% يجدون صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة، بينما نسبة 15.69% لا يجدون ذلك، تليها نسبة 11.74% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 12: اتضح أن نسبة 84.31% يرتكبون أخطاء أثناء أدائهم في المنافسة بسبب القلق، بينما نسبة 11.74% لا يرتكبون ذلك، تليها نسبة 3.92% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 13: اتضح أن نسبة 86.27% يجدون أن نقص عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائهم، بينما نسبة 11.74% لا يجدون ذلك، تليها نسبة 1.96% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 14: اتضح أن نسبة 66.67% يرون أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة يزيد من خوفهم وإرتباكهم، بينما نسبة 17.65% أجابوا بالحيادية، تليها نسبة 15.69% لا يرون ذلك.
- العبارة 15: اتضح أن نسبة 80.39% يرون أن انتقادات المدرب لهم خلال المنافسة تُضعف من أدائهم، بينما نسبة 13.73% لا يرون ذلك، تليها نسبة 7.84% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 16: اتضح أن نسبة 70.59% أجابوا بأن إستنزاف الجمهور خلال المنافسة يؤثر سلبا على أدائهم، بينما نسبة 19.61% أجابوا عكس ذلك، تليها نسبة 9.80% أجابوا بالحيادية.
- العبارة 17: اتضح أن نسبة 80.39% أجابوا بأن إنتقادات الزملاء في الفريق خلال المنافسة تنعكس سلبا على أدائهم، بينما نفس النسبة 9.80% كانت للذين أجابوا عكس ذلك وأجابوا بالحيادية.
- العبارة 18: اتضح أن نسبة 64.71% يشعرون بأن قرارات الحكم (كالإنذار) اتجاههم تزيد من إنفعالاتهم خلال منافسة، بينما نفس النسبة 17.65% كانت للذين أجابوا عكس ذلك وأجابوا بالحيادية.

## الجدول 6: نتائج اختبار مربع كاي وحجم التأثير لعبارات المحور الثاني.

الرقم	العبارة	قيمة مربع كاي	درجة الحرية	قيمة sig	حجم التأثير
10	أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي خلال المنافسة	32.59	2	<0.001	0.80
11	أجد صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة	35.41	2	<0.001	0.83
12	أرتكب أخطاء أثناء أدائي في المنافسة بسبب القلق	60.12	2	<0.001	1.09
13	أجد أن نقص عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائي	65.06	2	<0.001	1.13
14	أرى أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة يزيد من خوفي وإرتباكي	25.53	2	<0.001	0.71
15	أرى أن انتقادات المدرب لي خلال المنافسة تُضعف من أدائي	51.29	2	<0.001	1
16	إستفزاز الجمهور خلال المنافسة يؤثر سلبا على أدائي	32.59	2	<0.001	0.80
17	إنتقادات زملائي في الفريق خلال المنافسة تنعكس سلبا على أدائي	50.82	2	<0.001	1
18	أشعر أن قرارات الحكم (كالإندازار) تجاهي تزيد من إنفعالاتي خلال منافسة	22.59	2	<0.001	0.67

يتضح من خلال الجدول ما يلي:

- العبارة 10: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 32.59 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 11: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 35.41 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 12: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 60.12 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.

- العبارة 13: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 65.06 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 14: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 25.53 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 15: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 51.29 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 16: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 32.59 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 17: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 50.82 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- العبارة 18: اتضح أن قيمة مربع كاي بلغت 22.59 ودرجة حرية 2 وقيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين آراء اللاعبين في اتجاه موافق بحجم تأثير كبير.
- يتضح جليا من خلال عرض النتائج أن نقص التحضير النفسي ينعكس سلبا على أداء اللاعبين خلال المنافسة.

## 4-2- مناقشة النتائج:

## 4-2-1- مناقشة نتائج المحور الأول:

أوضحت النتائج أن هناك عدم اهتمام بعملية التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة، حيث تبين غياب أخصائي نفسي رياضي يرافقهم خلال المنافسة، ولا يلقى الجانب النفسي اهتمام كبير من طرف المدرب، إذ أنه لا يوجد بشكل أساسي ضمن البرنامج التدريبي، صف إلى ذلك لا يتم تدريب اللاعبين على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة، كما لا يوفر النادي تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي، ولا يشجع على استخدام المهارات النفسية مثل التصور الذهني والاسترخاء، كما لا يقوم بإجراء إختبارات نفسية دورية لتقييم الاستعداد الذهني للاعبين. يرى الباحثان أن هذه النتائج تؤكد تضييع الأندية للعديد من مزايا التحضير النفسي كعملية داعمة للأداء، فالأدبيات بينت أن التحضير النفسي الرياضي يسمح بتنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات، كذلك تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس... إلخ ذلك من الفوائد والمزايا (أنظر ص. 16).

إن حالة اللاعب تختلف طبقاً لمستوى المنافسة، فحالة اللاعب مع منافس قوي تختلف مع المنافس الضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية، ومن هنا تظهر أهمية التحضير النفسي في إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها. (فوزي، 2003، ص. 162).

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فتارة يكون مصاب بحمى البداية وتارة يكون متحمس للفوز والمنافسة، وأحياناً يكون للحالة التدريبية للاعب وانفعالاته تأثير في حالته النفسية (أنظر ص. 17). وهنا تلعب عملية التحضير النفسي قبل المنافسة دور كبير في توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (فوزي، 2003، ص. 162). إن هذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة جمعون (2015) ودراسة بدري (2015) والتي أكدت من

خلال نتائجها على أن التحضير النفسي له دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، فضلا عن دوره الكبير في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وتحصيل مردود جيد، كما أكدت على التكامل بين الجوانب التقنية والبدنية والجوانب النفسية.

#### 4-2-2- مناقشة نتائج المحور الثاني:

أوضحت النتائج أن نقص التحضير النفسي ينعكس سلبا على أداء اللاعبين خلال المنافسة، حيث اتضح أن اللاعبين يجدون صعوبة في الحفاظ على تركيزهم خلال المنافسة، كما أنهم يجدون صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة مما يؤدي بهم إلى ارتكاب الأخطاء أثناء المباريات، كما أن غياب عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائهم، ضف إلى ذلك أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة (المباراة) يزيد من درجة خوفهم وارتباكهم، حيث أن انتقادات المدرب لهم أثناء المنافسة تضعف من أدائهم، كما إتضح جليا أن هتافات الجمهور السلبية واستفزاز اللاعبين خلال المقابلة (المنافسة) يؤثر سلبا على أدائهم، بالإضافة إلى أن الانتقادات التي يتلقاها اللاعب من طرف زملائه تنعكس سلبا على مستوى أدائه، بالإضافة إلى أن قرارات الحكم (كالإنذار) إتجاه اللاعبين تزيد من انفعالهم أثناء المباراة.

يرى الباحثان أن هذه النتائج تؤكد مرة ثانية على أهمية توفر عملية التحضير النفسي وأهمية توفر أخصائي نفسي رياضي يرافق اللاعبين خلال المنافسة، حيث يرى مارك لافاك: "أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة تمكن من تحسين القدرات النفسية للرياضي" (p.12، 1992، more). وفي هذا السياق أشارت دراسة بوكريف (2015) إلى أن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس صحيح، كما أضافت دراسة جيمبر (2017) أن الأداء الرياضي يتأثر بعوامل شخصية مختلفة لاسيما القبول الذاتي والتحكم في النفس.

## \* خلاصة:

من خلال عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين الذين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم – البويرة، تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها، بحيث وجد الباحثان أن هناك عدم اهتمام بجانب التحضير النفسي خلال المنافسة ويتجلى ذلك في غياب أو إهمال منصب الأخصائي النفسي، كما تبين أن نقص التحضير النفسي ينعكس سلبا على الأداء الرياضي للاعبين ومستوى الإنجاز لديهم.

خاتمة

## ❖ خاتمة:

يشكل التحضير النفسي للرياضي أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي وبلوغ المستويات العالية والأرقام القياسية، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي على أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين. تمثلت أهداف هذا البحث في التعرف على طبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير النفسي خلال المنافسة، والتعرف على انعكاس نقص التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال المنافسة. وبعد جمع البيانات وتحليلها تم التوصل إلى **الاستنتاجات** التالية:

- هناك عدم اهتمام بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة من وجهة نظر اللاعبين.

- نقص التحضير النفسي ينعكس سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة.

\* **المحددات:**

إن عدم الوصول لعدد كبير من اللاعبين وطريقة اختيارهم (الطريقة المتاحة) يجعل من عملية التعميم صعبة، إلا أن النتيجة التي تم التوصل إليها تعتبر مهمة للمدربين والمسؤولين في الرابطة الولائية لكرة القدم .

\* **التوصيات:**

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها نوصي بـ:

- التأكيد على توفير أخصائي نفسي رياضي بالأندية لدوره الفعال خلال المنافسة.

- تضمين جانب التحضير النفسي في برامج إعداد لاعبي كرة القدم.

- إقامة ندوات وورش عمل للمدربين حول التحضير النفسي الرياضي كونه أحد عوامل الإنجاز الحاسمة.

\* **الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

- فعالية برنامج للتحضير النفسي في تحسين الجاهزية النفسية للاعبين كرة القدم خلال المنافسة.

- مستوى الاستعداد النفسي للاعبين كرة القدم تبعاً لمتغيرات الفئة التدريبية والعمر التدريبي.

- دور تقنيات التحضير النفسي في التقليل من قلق المنافسة.

# قائمة المراجع

## المراجع

❖ العربية:

- إبراهيم، نبيل محمد. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. دار الوفاء للطباعة و النشر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
- أبو عبيدة، محمد حسن. (1997). المنهج في علم النفس. دار المعارف.
- أل سلمان، مامورين حسن. (1988). كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية. (ط.2). دار إين حزم لنشر.
- الباهي، سلامي. (1981)، سيكولوجية المراهقة. المعهد التكنولوجي للتربية.
- البساطي، أمر الله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. دار الفكر.
- البنشاوي، محمد حسين، و خواجا، أحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر.
- جريدة الرياض: نشر في (7/2/2014).
- جعفري، نسيمه ربيعة. (2006). الدليل المنهجي في إعداد البحث العلمي - المذكرة، الرسالة، الأطروحة، كل التخصصات. ديوان المطبوعات الجامعية.
- الحافظ، نوري. (1990)، المراهق. المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- حسين، حسين فتحي. (2002). علم النفس الرياضي و تطبيقاته. دار الفكر العربي.
- الحوري، عكلة سليمان. (2011). مبادئ علم نفس التدريب الرياضي. دار الكتاب الثقافي.
- الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة و المجتمع " سلسلة عالم المعارف. المجلس الوطني للفنون و الإدارة.
- الخولي، أمين أنور. (1996)، أصول التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي.
- الدليمي، رشيد عياش. ولحمر، عبد الحق. (1997). كرة القدم. الجزائر.
- راتب، أسامة كامل. (1997). علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كمال. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كمال. (2000). تدريب المهارات العقلية. دار الفكر العربي.
- الرشيدي، بشير صلاح. (2000). مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية بسيطة. دار الكتاب الحديث.
- الزغبى، أحمد محمد، (2001). الإرشاد النفسي. دار الزهران.
- زهران، حامد عبد السلام، (د.ت)، علم النفس النمو و الطفولة. (ط.4). عالم الكتب.
- سفيان، نبيل صالح. (2000). المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي. دار طيبة للنشر و التوزيع.
- شمعون، م.، و مجيد إسماعيل، م. (2017). التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي. مركز الكتاب الحديث.
- صبحي، سيد. (2003). الإنسان و صحته النفسية. الدار المصرية اللبنانية.

الطالب، نزار مجيد و لويس، كمال. (1980). علم النفس الرياضي. جامعة بغداد.

الطالب، نزار مجيد. (1983). علم النفس الرياضي. دار الحكمة للطباعة.

عادل، محمد. (1995). التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. دار النهضة العربية.

عاشور، أحمد صقر. (1998). إدارة القوى العاملة. دار النهضة العربية للطبع و النشر.

عاقل، فاخر. (1981)، معالم التربية، دراسات في التربية العامة والتربية العربية. بيروت.

عبد الحفيظ، إخلص محمد. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.

عبد الرب، إبراهيم علي إبراهيم. (2001). مبادئ علم الإحصاء. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإدارة المتزنة.

عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد. (1997). التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.

عبد الهادي، ج.ع.، والعزة، س.ح. (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. مكتبة دار الثقافة.

علاوي، محمد حسن. (1968). علم النفس في التدريب الرياضي. دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. (1985). علم نفس الرياضة. (ط4). دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. (1992). سيكولوجية التدريب و المنافسات. (ط7). دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي. دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب المنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.

فهيم، مصطفى محمد. (2000). الأسس النفسية للتدريب الرياضي. مكتبة الأنجلو المصرية.

فوزي، أحمد أمين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.

القذافي، رمضان محمد. (1997). الشخصية نظرياتها إختبارتها و أساليب قياسها. المكتب الجامعي الحديث.

كابوس باجيو الأمريكي (٨) | ١٠٠ لحظة عظيمة من كأس العالم، تاريخ الإطلاع: 2025/06/06 19:05

سا)، الرابط: <https://www.fifa.com/ar/articles/100-great-world-cup-moments-qatar-2022-8-roberto-baggio-penalty-1994-final-italy-ar>

مختار، محي الدين. (1982)، محاضرات في علم النفس الإجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية.

معوض، خليل ميخائيل. (1971)، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف (السلطة والطموح). دار المعارف.

مقاق، كمال. (2007). علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية [رسالة ماجستير بدون نشر]. معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر.

ملا، الشهد. دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين. [رسالة ماجستير بدون نشر].



الملاحق



## الملحق 1



### استبيان موجه للاعبين كرة القدم

#### فئتي الأشبال والأواسط

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي، حول موضوع واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، نطلب منكم التفضل بالإجابة على هذا الاستبيان لأغراض بحثية، شاكرين مسبقا مساهمتكم معنا.

**ملاحظة:** ضع علامة X أمام الاستجابة التي تراها مناسبة.

- الطالبان:

- فرقاني فاتح

- دحماني إبراهيم

## 1. فئة اللعب:

• الأشبال

• الأواسط

## 2. الاستبيان:

المحور الأول: طبيعة توزيع آراء اللاعبين حول توفر عملية التحضير النفسي خلال المنافسة			
غير موافق	محايد	موافق	العبارات
			يوجد أخصائي نفسي رياضي يرافقنا خلال المنافسة
			يلقى الجانب النفسي للاعبين نفس درجة الإهتمام من طرف المدرب مثل الجانب المهاري والبدني والخططي
			يوجد ضمن البرنامج التدريبي جانب التحضير النفسي للمنافسة
			يتم تدريبنا على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة
			نتلقى جلسات دعم تتعلق بالتحفيز والإرشاد النفسي والتعامل مع القلق خلال المنافسة
			يوفر النادي تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي للمنافسة
			يشجع النادي على إستخدام المهارات النفسية مثل التصور الذهني والاسترخاء خلال المنافسة
			يقوم النادي بإجراء إختبارات نفسية دورية لتقييم الاستعداد الذهني للاعبين
			يساهم الجهاز الفني للنادي في تحفيزنا نفسيا قبل خوض المنافسة

المحور الثاني: انعكاس نقص التحضير النفسي على الأداء خلال المنافسة

غير موافق	محايد	موافق	العبارات
			أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي خلال المنافسة
			أجد صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة
			أرتكب أخطاء أثناء أدائي في المنافسة بسبب القلق
			أجد أن نقص عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائي
			أرى أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة يزيد من خوفي وإرتباكي
			أرى أن انتقادات المدرب لي خلال المنافسة تُضعف من أدائي
			إستفزاز الجمهور خلال المنافسة يؤثر سلبا على أدائي
			إنتقادات زملائي في الفريق خلال المنافسة تنعكس سلبا على أدائي
			أشعر أن قرارات الحكم (كالإنذار) تجاهي تزيد من إنفعالاتي خلال منافسة

## الملحق 2

### قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	الرتبة	لقب وإسم المحكم
جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	حاج أحمد مراد
جامعة بسكرة	أستاذ محاضر أ	بن عيسى صابر
جامعة البويرة	دكتوراه	بايزيد عبد القادر

### الملحق 3

#### بعض مخرجات SPSS

Test Statistics						
	يوجد أخصائي نفسي رياضي يرافقتنا خلال المنافسة	يلقى الجانب النفسي للاعبين نفس درجة الإهتمام من طرف المدرب مثل الجانب المهاري والبدني والخططي	يوجد ضمن البرنامج التدريبي جانب التحضير النفسي للمنافسة	يتم تدريبنا على مهارات التركيز وإدارة الضغط النفسي اللازمة خلال المنافسة	نتلقى جلسات دعم تتعلق بالتحفيز والإرشاد النفسي والتعامل مع القلق خلال المنافسة	يوفر النادي تقنيات تكنولوجية حديثة في عملية التحضير النفسي للمنافسة
Chi-Square	23.412 <sup>a</sup>	24.471 <sup>a</sup>	24.824 <sup>a</sup>	24.471 <sup>a</sup>	21.529 <sup>a</sup>	30.471 <sup>a</sup>
df	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 17.0.

Test Statistics						
	أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي خلال المنافسة	أجد صعوبة في التحكم في مستويات التوتر والضغط خلال المنافسة	أرتكب أخطاء أثناء أدائي في المنافسة بسبب القلق	أجد أن نقص عنصر التحفيز قبل المنافسة يؤثر على أدائي	أرى أن أسلوب تكلم المدرب الصارم خلال المنافسة يزيد من خوفي وإرتياكي	أرى أن انتقادات المدرب لي خلال المنافسة تُضعف من أدائي
Chi-Square	32.588 <sup>a</sup>	35.412 <sup>a</sup>	60.118 <sup>a</sup>	65.059 <sup>a</sup>	25.529 <sup>a</sup>	51.294 <sup>a</sup>
df	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 17.0.

