

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

رقم:.....



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

### العنوان

أهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات  
الجانب النفسي للاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي الرياضي وفاق الرياضي فرفار-طولقة-

تحت إشراف:

-د-شتيوي عبد المالك

من إعداد:

- روابحي مسعود

- حساين لخضر محمد الصغير

السنة الجامعية: 2021 / 2022



# شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الشكر لله تعالى سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً، الذي نعمده على توفيقه لنا للإتمام هاته الدراسة والصلاة

السلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً

نتوجه بالشكر الجزيل والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف " **شتيوي عبد المالك** " التي قام بالإشراف

على البحث المتواضع والذي لم يبخل علينا بإرشاداته القيمة وتوجيهاته المفيدة.

ونتقدم أيضاً بجزيل الشكر **للأستاذتنا** لدعمهم وتشجيعهم لنا للإتمام هذا العمل جزاهم الله عن كل

خير، كنتم لنا النور الذي يوهج لنا درب النجاح .

كما نتقدم بأعمق التشكرات لكل أساتذة التربية البدنية لثانوية أول نوفمبر طولقة الأستاذ **بشار خليل**

والأستاذ **عطية محمد** والسيد مدير الثانوية **قسمية خالد** الذين كانوا عنواناً للمساعدة والدعم الكبير

بالمعلومات وحسن استقبال لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما نوجه بالشكر والتقدير إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد قولاً أو عملاً في إعداد هذه المذكرة

# الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي ثمرة عملي المتواضع:

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم والشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **إخوتي**

إلى كتاكيت المنزل

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات أساتذتي الأعزاء وزملائي تخصص النشاطات

البدنية والرياضية

**لخضر محمد الصغير**

# الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي ثمرة عملي المتواضع:

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب ولباسم والشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **إخوتي**: محمد وامال وسناء

وسامية

إلى كتاكيت المنزل: أريج وايداد

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات أساتذتي الأعزاء وزملائي تخصص النشاطات البدنية

والرياضية

**مسعود**

## فهرس المحتويات

البسمة	
شكر و عرفان	
الإهداءات	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
مقدمة	أ.ب.ت

### \*\* الجانب التمهيدي \*\*

1-الإشكالية:	5
2-التساؤلات الجزئية:	6
3-أهداف الدراسة:	7
4-فرضيات البحث:	7
1.4.الفرضية الرئيسية:	7
2.4.الفرضيات الفرعية:	7
5-اهمية الدراسة:	7
6-اسباب اختيار الموضوع:	8
7-مصطلحات ومفاهيم الدراسة:	9
1.7-التحضير النفسي:	9
2.7.مفهوم الأداء الرياضي	10
8-تعريف كرة القدم:	10
8-1-لغة:	10
8-2-التعريف الاجرائي:	10
8-3-مفهوم صنف الأكابر:	11

### \*\* الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشاهدة \*\*

الدراسات السابقة والمشاهدة	13-24
ملخص الدراسات السابقة والمشاهدة وعلاقته بالبحث	25

## الجانب النظري

### الفصل الثاني

#### \*\* التحضير النفسي في كرة القدم \*\*

- 28-27..... تمهيد
- 29..... 1-علم النفس الرياضي دوره ومهامه:
- 29..... 1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:
- 29..... 2-1 دور علم النفس الرياضي:
- 30..... 3-1 مهام علم النفس الرياضي:
- 31..... 1-3-1 الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي:
- 31..... 2-3-1 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:
- 32..... 3-3-1 توطيد مستوى الإنجاز:
- 32..... 4-3-1 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:
- 33..... 2-الاعداد النفسي:
- 33..... 1-2 تعريف الاعداد النفسي:
- 34..... 2-2 أهداف الاعداد النفسي:
- 35..... 3-2 أنواع الاعداد النفسي:
- 35..... 1-3-2 الاعداد النفسي من حيث المدة:
- 35..... 1-1-3-2 الاعداد النفسي الطويل المدى:
- 35..... 1-1-1-3-2 المبادئ الهامة في الاعداد النفسي طويل المدى:
- 36..... 2-1-1-3-2 بعض التوجيهات العامة في الاعداد النفسي طويل المدى:
- 37..... 2-1-3-2 الاعداد النفسي قصير المدى:
- 37..... 1-2-1-3-2 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الاعداد النفسي قصير المدى:
- 38..... 2-3-2 الاعداد النفسي من حيث النوعية:
- 38..... 1-2-3-2 الاعداد النفسي العام:
- 39..... 2-2-3-2 الاعداد النفسي الخاص:
- 39..... 3-3-2 التوجيهات العامة:
- 40..... 3-الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:
- 40..... 1-3 القلق:
- 40..... 1-1-3 أبعاد القلق:
- 41..... 1-1-1-3 القلق البدني:

- 41.....3-1-1-2 القلق المعرفي: 2-1-1-3
- 41.....3-1-1-3 القلق الانفعالي: 3-1-1-3
- 41.....3-1-2 أسباب القلق: 2-1-3
- 42.....3-2 التوتر: 2-3
- 42.....3-2-1 أسباب التوتر: 1-2-3
- 43.....3-3 الضغط النفسي: 3-3
- 43.....3-4 الخوف: 4-3
- 44.....3-5 عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة: 5-3
- 44.....3-5-1 اللامبالاة: 1-5-3
- 44.....3-5-2 الاعداد الغير ملائم: 2-5-3
- 45.....3-5-3 عدم الصبر: 3-5-3
- 45.....3-5-4 العدوان: 4-5-3
- 45.....3-5-5 الارتعاش(الارتجاف): 5-5-3
- 45.....3-5-6 التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد): 6-5-3
- 45.....3-5-7 الافتقار الى الثقة: 7-5-3
- 45.....3-5-8 عدم الشعور الجيد: 8-5-3
- 45.....4-المهارات النفسية: 4-4
- 45.....4-1 تعريف المهارة النفسية: 1-4
- 46.....4-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: 2-4
- 46.....4-2-1 التركيز: 1-2-4
- 46.....4-2-2 الانتباه: 2-2-4
- 46.....4-2-3-التصور العقلي: 3-2-4
- 47.....4-2-4-الثقة بالنفس: 4-2-4
- 47.....4-2-5-الاسترخاء: 5-2-4
- 47.....4-3-المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: 3-4
- 48.....4-3-2الاخصائي النفسي الاكلينيكي الرياضي: 2-3-4
- 48.....4-3-3الاخصائي النفسي للبحث في الرياضة: 3-3-4
- 48.....4-4أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية: 4-4
- 49.....5-واجبات الاعداد النفسي للاعب كرة القدم: 5-5
- 50.....6-تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم: 6-6
- 51.....7-علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى: 7-7



**\*\*الفصل الثالث: الاختبارات النفسية\*\***

55.....	تمهيد
56.....	1-الاختبارات الشخصية:
56.....	1-1 اختبار التزعة(الميل) للتفاؤل:
57.....	1-2 اختبار التزعة(الميل) للتفاؤل في الرياضة:
58.....	2-قائمة فرايبورج للشخصية:
58.....	1.2.الوصف:
58.....	2.2.العصبية:
59.....	3.2.العدوانية:
59.....	4.2-الاكتئابية:
59.....	5.2. القابلية للاستشارة:
60.....	6.6. الاجتماعية:
60.....	7.2. الهدوء:
61.....	8.2-السيطرة:
61.....	9.2. الكف (الضبط):
63.....	3-اختبار المرغوبة الاجتماعية:
63.....	1.3.الوصف:
63.....	2.3.المعاملات العلمية:
64.....	4-اختبار التوجه التنافسي:
64.....	1.4.الوصف:
64.....	2.4. المعاملات العلمية:
65.....	5-مقياس السلوك الجازم في الرياضة:
65.....	1.5.الوصف:
65.....	2.5. المعاملات العلمية:
66.....	6- مقياس العدوان الرياضي:
66.....	1.6. الوصف:
67.....	2.6. المعاملات العلمية:
67.....	7-قائمة العدوان العام:

67	1.7. الوصف:
67	1.1.7 التهجم أو الاعتداء:
68	2.1.7 العدوان اللفظي:
68	3.1.7 سرعة الاستتارة:
68	4.1.7 العدوان غير المباشر:
	.....خلاصة.
	70

## \*\* الجانِب التطبيقِي \*\*

### \*\* الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للدراسة \*\*

72	تمهيد:
73	1- الدراسة الاستطلاعية:
73	2- الأسس العلمية لأداة البحث:
73	1.2. الثبات:
73	2.2. الصدق:
76	3- أساليب المعالجة الإحصائية:
76	1.3. الإحصاء الوصفي:
76	2.3. المتوسط الحسابي:
77	3.3. النسبة المئوية:
77	4.3. الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية:
77	1.4.3- معامل الارتباط بيرسون:
77	2.4.3- الاختبار كاف تربيع K2:
78	3.4.3- اختبار كاف تربيع K2 حسن المطابقة:
79	4- المنهج المنتهج:
79	5- متغيرات البحث:
79	1.5. المتغير المستقل:
79	2.5. المتغير التابع:
79	6- مجتمع البحث:
80	7- عينة البحث وكيفية اختيارها:
81	8- مجالات البحث:
81	1-8 المجال المكاني:

81	2-8 المجال الزماني:
82	3-8 المجال البشري:
82	9- المنهج الوصفي:
82	9-1- الاستبيان:
83	9-1-1- الأسئلة المغلقة:
83	9-1-2- الأسئلة متعددة الأجوبة:
83	9-2- الملاحظة:
84	خلاصة:

### **\*\*الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج\*\***

86	تمهيد:
87	1- عرض وتحليل النتائج:
87	1.1 المحور الأول: الاختبارات الشخصية
111	2- المحور الثاني: الاختبارات الدافعية:
128	3- المحور الثالث: الاختبارات السلوك التنافسي:
144	خلاصة:

### **\*\*الفصل الثالث: تفسير ومناقشة الفرضيات\*\***

146	تمهيد:
147	1- مناقشة الفرضيات:
147	1.1 نتائج المحور المعرفي للفرضية الأولى:
148	2.1 مناقشة الفرضية الأولى:
149	2- مناقشة الفرضية الثانية:
149	1.2 نتائج المحور المعرفي للفرضية الثانية:
150	2.2 مناقشة الفرضية الثانية:
151	3. نتائج المحور المعرفي للفرضية الثالثة:

152.....	1.3. مناقشة الفرضية الثالثة:
153.....	4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:
153.....	5- خلاصة الاستبيان:
155.....	خلاصة:
156.....	1- الاستنتاج العام:
157.....	2- الاستخلاصات والاقتراحات:

قائمة المراجع:

قائمة الملاحق:

## قائمة الجداول:

الصفحة	قائمة الجداول
87	الجدول رقم (1): يبين العبارة 1: أشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر
88	الجدول رقم (2) يبين العبارة 2: أحيانا تسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف
90	الجدول رقم (3) يبين العبارة 3: سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح
91	الجدول رقم (4) يبين العبارة 4: أحب ان اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية
93	الجدول رقم (5) يبين العبارة 5: أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد
94	الجدول رقم (6) يبين العبارة 6: أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء
96	الجدول رقم (7) يبين العبارة 7: أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا
97	الجدول رقم (8) يبين العبارة 8: عندما أ غضب أو أتور فأنتي لا أهتم بذلك
99	الجدول رقم (9) يبين العبارة 9: اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين
100	الجدول رقم (10) يبين العبارة 10: أميل الى عدم بدء الحديث مع الآخرين
102	الجدول رقم (11) يبين العبارة 11: انا دائما مزاجي معتدل
103	الجدول رقم (12) يبين العبارة 12: عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني.
105	الجدول رقم (13) يبين العبارة 13: إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك
106	الجدول رقم (14) يبين العبارة 14: عندما يحاول البعض اهانتني فإنني أحاول أن اتجاهل ذلك
108	الجدول رقم (15) يبين العبارة 15: أرتبك بسهولة أحيانا
109	الجدول رقم (16) يبين العبارة 16: يبدو عليا الاضطرابات والخوف أسرع من الآخرين
111	الجدول رقم (17) يبين العبارة 17: أجد متعة اثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة
113	الجدول رقم (18) يبين العبارة 18: ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين
114	الجدول رقم (19) يبين العبارة 19: تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة
116	الجدول رقم (20) يبين العبارة 20: عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في استعادة
118	الجدول رقم (21) يبين العبارة 21: أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائي اثناء التدريب

119	الجدول رقم (22) يبين العبارة 22: أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة
121	الجدول رقم (23) يبين العبارة 23: أثناء المنافسة عندما أعتقد ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل
123	الجدول رقم (24) يبين العبارة 24: عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك والقلق
124	الجدول رقم (25) يبين العبارة 25: في المنافسة الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة
126	الجدول رقم (26) يبين العبارة 26: عندما ينتقذني مدربي او أحد زملائي اثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة
128	الجدول رقم (27) يبين العبارة 27: أثناء المنافسة عندما انفعل فاني أستطيع ان أهدأ بسرعة واضحة
130	الجدول رقم (28) يبين العبارة 28: ثقفتي في نفسي كلاعب ليست على درجة عالية جدا
131	الجدول رقم (29) يبين العبارة 29: القلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقتني
133	الجدول رقم (30) يبين العبارة 30: انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير
135	الجدول رقم (31) يبين العبارة 31: أجد انني من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة
136	الجدول رقم (32) يبين العبارة 32: التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي
138	الجدول رقم (33) يبين العبارة 33: عندما اتعلم مهارة جديدة فإنني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما
139	الجدول رقم (34) يبين العبارة 34: ابذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية
141	الجدول رقم (35) يبين العبارة 35: أتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم بالمنافسة
142	الجدول رقم (36) يبين العبارة 36: أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب
147	الجدول رقم (37) جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الاول بمقارنة K2c و K2t:
149	الجدول رقم (38) يبين جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني بمقارنة K2t و K2c:
151	الجدول رقم (39) يبين جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث بمقارنة K2t و K2c:
153	الجدول رقم (40) يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة



## مقدمة:

تعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم للحياة البشرية منذ نشأتها، وما زالت نلازمه الى يومنا هذا ونظرا لما اوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمها وحاضرهما بأن كل شيء في هذه الحياة الا وله هدفه وغايته، فالحياة اهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة لان لهم اهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ونظرا لما للرياضة أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت الى علم من العلوم فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والاطارات المختصة في مختلف الرياضات،

ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني الا ان ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي علميا فيما يسمى بجانب الاعداد النفسي او التحضير النفسي.

والهدف العام والأول بالخصوص عند الرياضيين هو الحصول على أحسن النتائج ولا يأتي ذلك الا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان بدنيا او نفسيا حيث لا يمكن فصل احدهما عن الاخر باعتبارهما عنصرين مرتبطين ومقياسا للاداء الكامل الذي يحمل مواصفات النتيجة المرجوة حيث وجب مراعاتها قبل المنافسة، فالتحضير لا يقتصر على جانب البنية البدنية للرياضي فقط وانما يتعدى ذلك الى الجانب النفسي باعتباره عامل مهم في الأداء لذا وجب مراعاة هذا.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي مسها هذا العامل النفسي مما اوجب على المدربين الاهتمام بهذا الجانب واعطائه أهمية كبيرة، فكرة القدم بلغت من الشهرة القدر الكبير والاستفادة من كافة العلوم الاجتماعية



والنفسية والطبية وغيرها، فهي رياضة تنافسية ذات صراع كبير من اجل التفوق والتميز ولهذا فللمنافسة في كرة القدم غالبا ما تؤدي بالرياضي الى استنفاد كل امكانياته البدنية والنفسية.

ويعتبر الاعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات حيث تعتبر الشخصية أحد اهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.

وبالرغم من أهمية الدور النفسي وتأثيره الكبير على أداء اللاعبين الا اننا لاحظنا ان بعض المدربين لا يولون اهتمام كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة موضوع أهمية الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعب.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا: أهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

### ❖ الجانب النظري:

- الجانب التمهيدي: احتوى على إشكالية، الفرضيات، اهداف البحث أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعريف بمصطلحات البحث.

الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشاهدة.

الفصل الثاني: التحضير النفسي في كرة القدم.

الفصل الثالث: الاختبارات النفسية.

### ❖ الجانب التطبيقي:

الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

الفصل الثالث: تفسير ومناقشة الفرضيات.

وختمنا هذا الفصل باستنتاجات واقتراحات.

كثيرا ما نسمع عبارات يرددها العاملون في مجال التدريب والتي تتعلق ببعض الأسباب التي قد تكون سبب لبعض الإخفاقات في النادي، وقد يتعلق اما بالجانب المادي او التنظيمي او الإداري وكذلك العلاقات داخل الفريق بين المدرب والمسيرين، او بين المدرب واللاعبين، او بين اللاعبين فيما بينهم.

نعم لا ننكر تأثير العوامل السابقة على أداء الفريق خلال الموسم، ولكن التكوين الناجح والتحضير الشامل له الأهمية البالغة في اذابة جليد الازمات التي تعترى مسار النادي، ومن خلال التحدث عن التحضير المتكامل حتما يتبادر الى ذهن الأقطاب التدريب المتكامل والمعرفة وهي البدني الخططي والمهاري والنفسي وهذا الأخير وماله من أهمية، يعتبر قمة التحضير للمنافسات او مقابلة او بطولة معينة والى ابراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانيات وما ينتظره من تحديات الى إيضاح الصورة والتوافق بين نقاط قوة وضعف اللاعب وما هو مطلوب منه خلال المشوار الرياضي في النادي وكل هذا سعيا الى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وبذلك تتحقق الصحة النفسية للرياضي التي تمكنه من الصمود والمواجهة خلال تعرفه لأزمات تبقى ممكنة مادام المشاور الرياضي مستمر، حتى لا تكون تلك المحطات سبب في تراجع مردود اللاعب والفريق وهذا من عدة جوانب سواء من حيث تحكمه في الانفعالات وتوجيهها وتسييرها لما هو إيجابي او من حيث تصور العقلي وتحقيق الاتصال وبشكل سليم لاستعداد الخطط والبرامج التدريبية، المهارة العقلية وفي كل هذا يكون المدرب هو مركز العملية التي يطلق عليها التحضير النفسي الرياضي.

وان عملية اعداد الرياضي للمشاركة في المباريات عملية بالغة الأهمية، والتقدم المنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة حيث أظهرت لوضوح الأهمية البالغة لدور الذي يقوم به التحضير النفسي للاعب كرة القدم وبذلك أصبح

## الجانب التمهيدي

التحفيز النفسي يشكل بجانب التحضيرات الأخرى (البدني، التكتيكي، التقني) جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب لاعبين وتحضيرهم لحوض غمار المنافسات.

والتحضير النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها اظهار اكثر سلوك يتكامل إيجابيا مع كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب وللعبة سواء بدني او مهاري او خططي وأيضا الوصول بالرياضي الى افضل حالة نفسية ومعنوية، وينقس التحضير النفسي الى قسمين التحضير النفسي طويل المدى وهو لتوصية وارشاد ومواجهة المشكلات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة، اما التحضير النفسي قصير المدى بالنسبة للاعب كرة القدم هو تحضير مباشر له او للعبة قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته واعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل طاقاته النفسية لكي لا يستطيع استغلالها بأعلى مدى ممكن اثناء المباريات.

ومن هنا نسلط الضوء بتحديد عن التحضير النفسي والذي هو كفيل بدوره المحوري في أهميته الكبيرة على مردود اللاعبين وفي المنافسات الرياضية حيث كان موضوع الدراسة: " أهمية التحضير النفسي في الرفع من مستوى أداء لاعبين كرة القدم، الصنف (أكابر ذكور) دراسة ميدانية على بعض مدربي فرق رابطة باتنة وبالتحديد الجهوي الثاني.

وعلى ضوء هذه المعطيات التي دفعتنا الى تلخيص مشكلة بحثنا في التساؤل الرئيسي:

هل لأهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم؟

### 2-التساؤلات الجزئية:

- هل لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم؟
- هل للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم؟

## الجانب التمهيدي

- هل للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم؟

### 3-أهداف الدراسة:

- اكتساب لاعب كرة القدم معلومات ومعارف عن التحضير النفسي
- ابراز أهمية ودور التحضير النفسي الرياضي.
- تسليط الضوء عن التحضير النفسي وواقعه في النوادي الرياضية.
- مساعدة المدربين على اكتساب أنجع الطرق والأساليب في التحضير النفسي.

### 4-فرضيات البحث:

#### 4-1الفرضية الرئيسية:

- للتحضير النفسي أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.

#### 4-2الفرضيات الجزئية:

- لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.

### 5-أهمية الدراسة:

هناك أهمية علمية نظرية وعلمية تطبيقية.

## الجانب التمهيدي

ان مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في ما يلي:

- لتحضير النفسي الرياضي دور في تطوير المهارات الحركية وتحسين مردود اللاعبين.
- اثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدرين بأهمية التحضير النفسي.
- الدراية بسبب نقص الأخصائيين بالتحضير النفسي داخل النوادي الرياضية لكرة القدم.
- كما يحتل مكانة كبيرة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين " نفسي والرياضي " مما يجعل البحث يحتاج لدراسة والمتابعة الجيدة.

### 6-أسباب اختيار الموضوع:

هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.
- الميل الشخصي للعبة كرة القدم ولما تقدمه من تشويق في النفوس.
- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين مردود لاعبين كرة القدم.
- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبين كرة القدم.
- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي.
- تبيان دور التحضير النفسي بالنسبة للمدرين والمشرفين والمسؤولين عن الأندية.
- كون الجانب النفسي أحد الركائز المساهمة في تطوير أداء لاعب كرة القدم.

# الجانب التمهيدي

## 7- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### 1.7. التحضير النفسي:

- تحضير: اسم

ساهم في تحضير الحفلة: في تهيئتها ، واعدادها

بدأت التحضيرات على قدم وساق لاستقبال الضيوف: بدأت استعدادات التهيئ

- تحضير: مصدر حضر

- حضر: فعل

حضر / حضر ل يحضر، تحضيراً، فهو محضر، والمفعول محضر

حضر الشيء: أعدده.

حضر الشيء / حضر للشيء: أعدده، هيأه، جهزه

حضر ولده بجانبه: جعله حاضر معه.

حضر نفسه: استعد

حضر البدوي: جعله يعيش حياة الحضارة

اجرائيا: هي عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الاجابية للاعبين كرة القدم للجهوي الثاني رابطة باتنة بهدف خلق

وتنمية دوافع والاتجاهات والثقة بالنفس بالإضافة الى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

### 2.7. مفهوم الأداء الرياضي:

-**تعريف اللغوي:** أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء الى المرسل اليه

-**تعريف اصطلاحي:** يعرفه عصام عبد الخالق: انه عبارة على انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن

نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة، كما هو

المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.

-**اجرائيا:** يقصد الباحث بالأداء: أي يشير الى النشاط الذي تم إنجازه نتائج جهد معين قام به الفرد من اجل إتمام

عمل معين.

-**الأداء الرياضي:** يشير الى النشاط الذي تم إنجازه من طرف اندية الجهوي الثاني رابطة باتنة.

### 8- تعريف كرة القدم:

**1-8- لغة:** كرة القدم، FOOTBALL، هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس علمي

محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه

على حارس المرمى للحصول على هدف.

**2-8- التعريف الاجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين

يتألف كل منهما من احد عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف

من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على

تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة،



## الجانب التمهيدي

وفترة راحة مدتها 15 دقيقة واذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلة الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

**3-8- مفهوم صنف الأكاير:** هي مرحلة من مراحل عمر الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق الى المسؤولية لتكوين اسرة جديدة ورعايتها والاشراف عليها، وحددت هذه المرحلة ما بين (18 سنة و40 سنة) بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية.

1- الدراسات المرتبطة (عرض وتحليل)

- الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الثانية: -مذكرة ماجستير-

- عنوان البحث: التحضير النفسي أثاره على معوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- من اعداد الباحث: عمريو زهير

- مكان البحث: معهد التربية البدنية والرياضية - دالي إبراهيم - الجزائر-

سنة: 2003-2004

- مشكلة البحث: ماهية أهمية التحضير على نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحرك.

1- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين

المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

2- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا

في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

3- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف قدرة التركيز الانتباه عند اللاعبين

المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

4- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا

في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

5- هل هناك ضعف في تحضير النفسي يؤدي الى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين

حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

6- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين

المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- فرضيات البحث:

1- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين

المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

2- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في

كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

3- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين

حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

4- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى زيادة حالة القلق عند لاعبين المعاقين حركيا في كرة

السلة على الكراسي المتحركة؟

5- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا

في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

6- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين

حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي
  - مجتمع البحث: نوادي القسم الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد اختار عشرة اندية وكل نادي اخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني الذي اجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.
  - عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة سلة كانت طريقة لاختيار العينية طريقة منتظمة ومقصودة -العينة العمدية-
  - أدوات الدراسة: استعمال بحث لاختبار في انجاز الموضوع
- نتائج الدراسة: من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي والبعدى تبين ان هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الحركية في مخيلتهم بصورة واضحة.
- اما بالنسبة للفرضية الثانية تبين ان هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين معاقين حركيا وتبين كذلك من خلال ضعفهم في مدى معرفتهم الجيدة بكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصتا في المباريات والمنافسات الرياضية، اما بالنسبة للفرضية الثالثة لوحظ على اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشويش على الأفكار التي تدور في اذهانهم اثناء اشتراكهم في المباريات والمنافسات الرياضية بحيث تعمل على تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسات، اما بالنسبة للفرضية الرابعة تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها، اما بالنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال الاختبار البعدى والقبلي ان أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم

في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحهم، اما بالنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال الاختبار القبلي والبعدي يتضح لنا انا اللاعبي المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة لا يمتلكون الاعداد النفسي اللازم لبذل اقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.

الدراسة الثالثة: -مذكرة ماجستير-

- عنوان البحث: أهمية الاعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

- من أعدد الباحث: عبد السلام مقبل الريمي

- مكان البحث: معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله-الجزائر-

سنة النشر: 2004-2005

- مشكلة البحث:

- 1- هل الاعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية او إيجابية؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه عمل الاعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟

3- هل يرتبط الاعداد النفسي قصير المدى (البدني، التكتيكي، والتقني) ارتباطا مباشرا واليا؟

❖ فرضيات البحث:

- 1- الاعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية او إيجابية.

2- عدم وجود الاختصاصي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه عمل الاعداد النفسي للاعبين واللاعبات.

3- يرتبط الاعداد النفسي قصير المدى (البدني، التكتيكي، والتقني) ارتباطا مباشرا واليا

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي (المسحي)

- مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة

- عينة البحث:

52 حاصلين على شهادة متوسط , 60 حاصلين على شهادة البكالوريا , 48 حاصلين على شهادة

تقني سامي , 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة , 14 حاصلين على شهادة ماجيستر

أدوات الدراسة: استعمال البحث أداة الاستبيان في انجاز الموضوع.

❖ نتائج الدراسة:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول ان التحضير النفسي

قصير المدى له علاقة في الحصول على نتائج الرياضية سواء سلبية او إيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل

الفرز والخسارة لأي رياضي او رياضة، وبالتالي نستطيع القول ان الفرضية الأولى قد تحققت)

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول بانعدام وجود الإحصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الأعداد النفسية للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقته من أجل مجابهته الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الإحصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل كامل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني، وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الإحصائي النفسي، وتبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول ان الأعداد النفسية قصير المدى يرتبط بالتحضيرات البدنية - التكتيكية - التقنية ارتباط مباشرة وآليا (حيث ان الأعداد النفسية جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى).

#### ❖ الدراسة الرابعة: - مذكرة ماجستير -

- دراسة الطالب "سليم زعبار" تحت عنوان "الطقوس للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية" رسالة ماجستير غير منشورة في معهد التربية البدنية في الجزائر بسنة (2001-2002).

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والتفسيري للظاهرة حيث قام بوصف الطقوس من جانب مواصفاتها ومصادرها وطريقة أدائها ثم تفسير وظائفها وفعاليتها على الجانب النفسي للحصول على الراحة النفسية.

وللتحقق من فرضيات البحث فقد قام الباحث بتوزيع استبيانات على اللاعبين وعددهم 42 لاعب احترافي من النوادي لوسط البلاد، وكان هذا الاستبيان يهدف لمعرفة آراء اتجاهات اللاعبين حول

الطقوس في ميدان كرة القدم، وكذلك معرفة فاعلية وظائف الطقوس المختلفة مثل الحالات الانفعالية والعضوية لدى اللاعبين المحترفين في كرة القدم.

لقد بينت نتائج الدراسة المتحصل عليها من أداء الاستبيان والمقياس، وبأن هناك ممارسة واسعة لمختلف الطقوس والتي مصادرها متعددة ولقد استخلصنا من بيانات الاستجابات المستعملة بعد المعالجة الإحصائية، بان هناك ممارسة للطقوس ذات المصدر الديني اكثر منه من الطقوس ذات المصدر الغير ديني، ولقد اتضح جلي بأن الممارسة الرياضية التنافسية تفرز ضغوطات نفسية كثيرة على الرياضي، وهذا ما يؤدي الى ظهور الحالة الانفعالية كالخوف والقلق والتوتر والحيرة، وترتبط هذه الانفعالات ورهانات العواطف في التركيز والانتباه، وهذا ما يدفع ويستثير القدرات العقلية ويكون هذا خاصة اثناء الممارسة الفردية للطقوس.

اللاعب المحترف يلجئ الى هذه الممارسات الطقوسية للتحضير للمنافسة فهي إذا ليست خالية من أي غاية، ووظيفتها تظهر بوضوح في هذه الوضعيات التنافسية المضطربة لتخلق نوع من الشعور بالارتياح والأمان.

#### ❖ دراسة الخامسة:

#### - دراسة عبد الغني علالي 2005

- عنوان الدراسة: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكراتيه ولاعبي

كرة القدم،

- فرضيات الدراسة:



### - الفرضية الأولى:

- الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

- كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغوط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته

الاجتماعية والرياضية.

- لا يوجد رياضيين لديهم سلوك أو استجابات تحميهم من الوقوع في الضغط أثناء.

المنافسة.

### - الفرضية الثانية:

هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه

المرتبطة بالموقف الرياضي.

مستوى سمة القلق المرتفعة لدى الرياضي تؤدي إلى مستوى حالة قلق مرتفعة في موقف المنافسة.

### - الفرضية الثالثة:

هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه) رياضة فردية (مقارنة برياضة كرة القدم) رياضة جماعية)، في حالة

القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

### - المنهج المستخدم:

استخدم الطالب المنهج الوصفي لغرض الدراسة

### - عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتليتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها

(40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق

### نتائج الدراسة

خلصت الدراسة إلى النتائج التالية "Martinez: المنافسة الرياضية" مارتيثز الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.

- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكاً يحميهم من الضغط.

- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

- سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.

- يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضيات الفردية واضحاً في حالة القلق. المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفاً في حالة القلق الجسمي.

- الدراسة السادسة:

- دراسة " شريف محمد أمين " 2003-2004

- عنوان الدراسة :

الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة) حالة كرة السلة

- تساؤلات الدراسة:

- ما هي الحلول السيكولوجية لتفادي هذه المشاكل؟
- ما هي مصادر الضغط النفسي ذات التأثيرات السلبية لأداء اللاعبين وحالتهم النفسية في حالة فشل المنافسة الرسمية في المستوى العالي وهذا للتقليل منها؟
- هل توجد علاقة بين الضغط ومستوى المردود الرياضي والنتائج؟

### - فرضيات الدراسة:

- الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين ذوي المستوى العالي في حالة فشل المنافسة الرسمية.
- نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين بعد المنافسات الرسمية العالية المستوى.
- حالات إخفاق في المنافسات الرسمية تكون سببا في ظهور الضغط النفسي.
- توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسي كرة السلة.
- استخدام أساليب الضغط وتسيير الانفعالات يساعد على خفض الضغط النفسي في البعد التنافسي.

### - منهج وعينة الدراسة:

- للتأكد من صحة الفروض استخدم الطالب المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة شملت أربع أندية رياضية من القسم الوطني الأول لكرة السلة وهي على التوالي: نادي حسين داي، مولودية الجزائر، اتحاد البناء، ورائد اتحاد جامعة الجزائر، حيث شملت العينة

(41 لاعبا في القسم الأول بين ذكور وإناث، وقد خلصت الدراسة إلى أن: مستوى المردود الرياضي).

### - نتائج الدراسة:

- والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي. وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي الرفيع المستوى.

- هناك عدة عراقيل تمنع الرياضي الرفيع المستوى في التقليل من نسبة الضغط كمثل . ممارسة الضبط والتركيز والاسترخاء وكل هذا لعدم وجود اختصاصيين في هذا الميدان وكذا المرشد النفسي.
- التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط . النفسي.
- الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين ذوي المستوى العالي في حالة فشل . المنافسات الرسمية.

#### ❖ الدراسة السابعة:

. دراسة" بن عبد الله عبد القادر "2004-2005

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها

#### - هدف الدراسة:

فقد هدفت الدراسة إلى:

- تحديد مستويات الضغط لدى النشء الرياضي .
- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين . الناشئين :النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الخبرة.
- الكشف عن أهم العوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء . الرياضي.

#### - منهج وعينة الدراسة:

وقد استخدم المنهج الوصفي، كما طبقت الدراسة على عينة قوامها (206) رياضي من الجنسين من مختلف أندية الجزائر العاصمة، وقصد جمع المعلومات استخدم الطالب مقياس التعرف على الأعراض والأعراض المتزامنة التي قد تظهر في وقت واحد والتي تؤدي إلى الاحتراق للمدرب الرياضي، وكذا

درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق المصمم من طرف محمد حسن علاوي حيث تم تعديله بما

يتماشى وأهداف الدراسة.

- نتائج الدراسة:

وقد خلصت الدراسة إلى أن:

- تعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية .
- عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغط بين الرياضيين الممارسين للنشاطات الفردية وكذا الجماعية.
- معاناة النشء لنفس مستويات الضغط النفسي باختلاف سنوات الممارسة وكذا مصادر الضغط وأعراضه.
- وجود فروق بين الناشئين والناشئات في أعراض الضغوط النفسية .
- وجود مسببات متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين .
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري.

## - ملخص الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث:

كل الدراسات السابقة التي تناولناها تحدثت على التحضير النفسي وكيفية تأثيره على أداء الرياضيين او تحسين مهاراتهم الرياضية المتخصصة.

فبالنسبة للدراسة الأولى لمذكرة ماجيستر تحت عنوان التحضير النفسي اثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ، و في الدراسة الثانية مذكرة ماجيستر أيضا تحت عنوان أهمية الاعداد النفسي قصير المدى و علاقته بالأداء الرياضي ، اما في الدراسة الثالثة مذكرة ماجيستر تحت عنوان الطقوس لتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية ، وفي الدراسة الرابعة تحت عنوان الضغط النفسي لدى رياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه و لاعبي كرة القدم ، اما في الدراسة الخامسة لمذكرة ماجيستر فكانت تحت عنوان الضغط النفسي لدى الرياضيين رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة في كرة السلة ، اما الدراسة السادسة و الأخيرة لمذكرة ماجيستر تحت عنوان الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها واعراضها .

انا للدراسة السابقة والمشابهة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار او المعلومات والدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو أهمية التحضير النفسي في الجانب النفسي للاعبي كرة القدم الذي هو موضوع بحثنا وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في مراحل بحثهم المنهج الوصفي وبالنظر الى هذه المذكرات نلاحظ ونشاهد ان هذه الأبحاث لها اتصال يكاد ان يكون مباشر مع موضوع بحثنا مثل دراسة (شريف محمد امين ) و (عبد السلام مقبل الريمي ) و (سليم وزعبار) لذا سوف نستعملها كمراجع في بحثنا وهذا باستعمال النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون.

ومن هنا نرى ان كل بحث يكون تكميلي لبحث اخر وان كل بحث يكون منطلق لبحث اخر.

تمهيد:

نظرا لما لرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت الى علم من العلوم فأنشئت معاهد مختصة في تكوين المدربين والاطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة اصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت متفادي الضرر البدني، الا ان ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، حيث نالت شهرة عالمية واسعة، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات جعلتها بذلك تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبيه جذري في طرق ومنهجية التدريب، نظرا لتغيير الذي طرأ على النظام وقواعد اللعبة، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر بهدف تنمية جميع امكانياته البدنية، التقنية والنفسية.

وبما ان كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تشكل نشاط جماعيا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية فإنها توجب على المدرب ابراز دور بعض ظواهر الملازمة لحياة افراد الفريق النفسية والاجتماعية، وذلك لان نشاط الاجتماعي يستوجب تكفل ذاتي لكل فرد وتحمل المسؤولية اتجاه الآخرين، وكذلك الإحاطة بالجوانب الوجدانية والانفعالية والاجتماعية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها ثم توجيهها بغيت زرع علاقة نفسية، اجتماعية، وبيداغوجية سوية تؤمن لكل فرد اشباع حاجاته النفسية، الاجتماعية، البدنية، الحركية والذهنية.

الشيء الجدير بالاهتمام ان التدريب له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضي في كرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي واجراء اختبارات نفسية وانفعالية

والملاحظة اليومية وانشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا، فيما يسمى بالجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

وقد تطرقنا في هذا الفصل الى الاعداد النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الاعداد النفسي، للاعبين كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى.



### 1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

#### 1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *La psychologie du sport*، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان الرياضي.

ويعني السلوك الاستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والادراك والانفعال وما الى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الامر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية. (راتب، 1997)

#### 1-2 دور علم النفس الرياضي:

ان أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول الى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم هتم بالتمرين الرياضي للوصول لتحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها اما المدرب هدفه الوصول الى تحقيق تعلي نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره ان أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء الى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، اما 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 ولا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى للباحثين في الرياضة الى الاهتمام بالعلم النفسي الرياضي التحليل السلوكي يعتمد على عوامل نفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بممارسة الرياضة فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع الى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن تمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي. (علاوي، 1985)

الى 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، الصفحات 124-125)

### 1-3 مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات واهداف وعمليات تنظيمية وتسييره، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

### 1-3-1 الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى اشكالها وتعدد أنواعها حتى لدى افراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دور هام، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية الى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي وفي هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن اذا كان الرياضي غير قادر على توظيف امكانياته وقدراته على احسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الاجهاد والاحساس بالإرهاق عند الوصول الى مستوى معين من التدريب الرياضي، وقد يكون الخوف او القلق النفسي او أي سبب اخر، وبالتالي تأتي الحاجة الى دور العلم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث ان لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، او اثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى لفوز بالمكانة المعترية، او التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط تدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم ان التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الاخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات ، 1997)

### 1-3-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصتا بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى اعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا الصياغ نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي. يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود 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 انتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي متطلبات العضلية والفيزيولوجية.

### 1-3-3 توطيد مستوى الإنجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي او الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية اثناء التدريبات الا انه اثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة الى عواقب وخيمة، بحيث يحتمل فيما بعد ان يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فدان الثقة، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح اثناء المنافسات الرياضية، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي ان يبعث عن مشكلة التحمل النفسي وان يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرض والفريق الرياضي وذلك عن طريق الاعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

### 1-3-4 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على انا فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها اليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من الواجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، والهدف الأسمى في هذا الشأن

يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن ان يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل اكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي. (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات ، 1997)

### 2-الاعداد النفسي:

#### 1-2 تعريف الاعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية دوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية بالإضافة الى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (عبيده، 2001)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على انه سيرورة تطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوي، علم النفس الرياضة، 1985، صفحة ص26)

وعرف "فورينوف": التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، ووسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا ودائما حسب فورينوف، نجد ان التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر اليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الامر في الحقيقة غير صحيح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي التي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فيليب موس 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك: انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي اذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة والغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (more, 1992)

### 2-2 أهداف الاعداد النفسي:

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 تدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية لممارسة الرياضة والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا للمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال تدريب والمنافسات. (فوزي، 2003)
- اعداد الرياضي المؤهل نفسية الخوف غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها النتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة او الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسيا لمساعدته على الملائمة النفسية بين الاحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، 2003)

### 2-3 أنواع الاعداد النفسي:

- من حيث مدته:
  - الاعداد النفسي الطويل المدى.
  - الاعداد النفسي القصير المدى.

### ■ من ناحية نوعيته:

- الاعداد النفسي العام.
- الاعداد النفسي الخاص.

### 2-3-1 الاعداد النفسي من حيث المدة:

### 2-3-1-1 الاعداد النفسي الطويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى الى خلق وتنمية دوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على ان تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الامر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

### 2-3-1-1-1 المبادئ الهامة في الاعداد النفسي طويل المدى:

يرى بعض ان اهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

- الفرحة للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية. (الويس، 1980)

### 2-1-1-3-2 بعض التوجيهات العامة في الاعداد النفسي طويل المدى:

فيما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الاعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على زيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي لاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاول الوصول الى اعلى المستويات الرياضية.
  - يجب ان يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وان يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
  - ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في اثناء التدريب الرياضي او اثناء الممارسة الرياضية.
  - يراعي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق اسوء الظروف، او في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
  - يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحدث من المغالاة في ذلك، والا انقلبت الثقة بالنفس الى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.
- (الويس، 1980)



### 2-1-3-2 الاعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة اعداد (الفريق) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل اقصى جهده ليحقق الفوز. (الحق، 1997)

ويقصد به أيضا الاعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على هئئته واعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن اثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس ان حالة ما قبل المنافسة ماهي الا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساس الى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة الى حالة العمل أي من حالة الانتظار السلمي الى حالة الاشتراك الفعلي، او الممارسة الفعلية، وتساهم في درجة كبيرة بإعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1968)

### 2-1-3-2 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الاعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطيع ان يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن ان نجده في حالة الاستعداد للكفاح، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لخرى 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 الى اخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز

بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم والبعض الاخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة

وهؤلاء غالبا ما تتناهم حالة حمى البداية

- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ الى لاعب دولي، اللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي الذي يتمتع بخبرات ومرى بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض ان الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.
- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، اللاعب المحضر جيدا يتوقع ان يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.
- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، اذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي او ضعيف كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.
- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة. (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1968، صفحة 197)

### 2-3-2 الاعداد النفسي من حيث النوعية:

### 2-3-2-1 الاعداد النفسي العام: يمكن تلخيص اهداف هذا النوع من الاعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الادراك 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 الدافعية لديهم والصفاء الارادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

(الحق ر، 1997)

■ تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث

ان الثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة الظواهر النفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر

الى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا او إيجابيا ويحتاج اللاعب على فترات طويلة من التدريب

للتحكم فيها وتوجيهها ويجب ان تسير على هذه المبادئ جنبا الى جنب مع النواحي التدريبية اثناء

عملية التدريب.

**2-2-3-2 الاعداد النفسي الخاص:** هذا النوع من الاعداد يهدف الى استخدام الاعداد النفسي لحالة معينة

لها خصوصياتها:

1- الاعداد النفسي الخاصة لمنافسة معينة.

2- الاعداد النفس للاعب واحد.

3- الاعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

4- الاعداد الخاص لمنافسة معينة.

**2-3-3 التوجيهات العامة:** ينبغي على المدرب الرياضي ان يبحث عن اهم الطرق والوسائل المختلفة التي

يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب

مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل

مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن الاعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الاعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي الى نتائج للمرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى.

### 3-الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

#### 3-1-القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آراءهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منها.

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، الا انهم قد اتفقوا على ان القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب ان القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بالخوف المنتشر وشعور من انعدام الامل وتوقع حدوث كارثة، ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر. (الطيب، 1994)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي ان القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992)

#### 3-1-1-أبعاد القلق: يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في

صورة متغيرات فيزيولوجية (قلق بدني) او في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) او متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

### 3-1-1-1 القلق البدني:

متخلف الاعراض الفيزيولوجية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة افرازات العرق... الخ.

### 3-1-1-2 القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الاجادة في المنافسة والافتقار لتركيز والانتباه وتصور الهزيمة وتمثل اعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس.
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.
- عدم القدرة على التقييم المناس للموقف الرياضي. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، 2003)

### 3-1-1-3 القلق الانفعالي:

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب. (علاوي، علم نفس التدريب الرياضي، 2002)

### 3-1-2 أسباب القلق:

هناك عوامل عديدة يمكنها ان تؤدي الى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مام يؤدي الى شعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخصني الاجتماعي ويمكن استخلاص اهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل العائلية ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد او تسهم في زوال المشجعات والاسناد السابق الذي تقود اليه كما انا بعض الامراض الحادة والمزمنة من شأنها ان تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحالة في الاصابات المزمنة. (الدباغ، 1983)
- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي التي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه. (الدباغ، 1983)

### 3-2 التوتر:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبيد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، وكذلك فان التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد او التفكير بانه غير كفء، إضافة الى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما انه قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، في الغالب يكون سبب رئيسي للعزوف او الاعتزال في الممارسة.

### 3-2-1-أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد وزن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالسبة الى استعداداته وقدراته إضافة الى ذلك ادراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فان التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الادراك، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل مثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحظر المبارات، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المبارات... الخ.

اننا غالبا نميل الى توجيه اللوم الى الاحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيدا عن التفكير، إضافة الى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر.

ولكن كيف يدرك الرياضي الاحداث، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبير يحضر المبارات فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة ان يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن اداء له، بينما رياضي اخر يكون خائف ومرتبكا من الخطأ او التقصير في الأداء امام هذا الجمهور الوفير، ان مثير البيئة واحد وهو حضور الجمهور الكبير الى المبارات، ولكن بينما أحد الرياضي يدرك ذلك بشكل اجبي فان الرياضي الاخر يدركه على نحو سلمي.

(راتب، 1997، الصفحات ص271-272)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الافراد للبيئة في شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النسبية، ويجمع ذلك الى ان الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية او التنشيط الذهني شخص فقط ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (راتب، المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي، 2000)

### 3-3 الضغط النفسي:

عرف " ماك جران" 1977 Mac Grain الضغط النفسي بانه: عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (راتب، علم النفس الرياضة، 1997، صفحة 272)

### 3-4 الخوف: يعد الخوف انفعال فطري لان الانسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا انفعال خلال الأشهر

الثلاثة من حياة الطفل، ومن اهم المثيرات لهذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها.

وما هو جدير بالذكر ان الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب، في بعض الأحيان الاستجابية الهروبية، هذا فضلا عن انه مع نمو الطفل فانه يتعلم مشيرات جديدة للخوف، وتجارب علم النفس " واسطن " خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي. الخ.

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الاناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

### 3-5 عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي.

### 3-5-1 اللامبالاة:

يشعر الرياضي بعدم الاثارة او الاهتمام بالمسابقة، المنافسة لا تمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي ان رد فعل سلبي نحو ذلك.

### 3-5-2 الاعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت او المقدرة لإعداد نفسه بدنيا وعقليا للمسابقة وهنا يولد له الشعور بان هناك شيء خطأ في إجراءات الاعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديك الشك في استعداده للمنافسة. (راتب،

المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي، 2000، الصفحات ص415-416)



**3-5-3 عدم الصبر:** يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من

الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

**3-5-4 العدوان:** الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يجب المنافسين الآخرين، إنه يفقد التعامل مع المنافسين

بروح الصداقة والحب.

**3-5-5 الارتعاش (الارتجاف):** يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

**3-5-6 التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد):** يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لما هم متوقع منه.

**3-5-7 الافتقار الى الثقة:** يشعر الرياضي انه يفقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

**3-5-8 عدم الشعور الجيد:** يشعر الرياضي الى المرض او المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد

حدة المرض. (راتب، المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي، 2000، صفحة ص415)

ان هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن ان تؤدي البعض الى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية.

### 4- المهارات النفسية:

**4-1 تعريف المهارة النفسية:** عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والتدريب.

**2-4** تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى ان

هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

**1-2-4 التركيز:** يعرفه البعض انه " تضيق الانتباه، وتشبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير

محدد" ويرى البعض الاخر ان مصطلح التركيز يجب ان تقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ

بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه"

**2-2-4 الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، او تركيز العقل على

فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام او الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن

التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة

الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني. (النقيب، 1990)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على النحو مرادف، والواقع ان هناك فرقا بينهما

من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتشبيته على مثير

معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي بعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكما زادت

مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون استجابة أفضل.

**3-2-4-التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات

جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي لأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة

العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ ارسال إشارات واضحة لأجزاء

الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من ان حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، وتركيبات من هذه الحواس.

**4-2-4-الثقة بالنفس:** الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا

تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز يمكن الاحتفاظ يمكن الاحتفاظ

بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي، 2000، صفحة

ص117)

**4-2-5-الاسترخاء:** هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام

بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع او

لتحقيق منع حدوث التوتر. (r-thamss, 1991)

**4-3-المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:** برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي ان يخطط له، ويشرف

عليه ويقوم بتقييمه اخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين او مع الفريق

الرياضي وهم:

- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة

في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة الى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل

علم النفس الرياضي وعلم النفس الارشادي...الخ.

ويتركز دوره في جانبيين اساسين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز-الانتباه-التصور العقلي)

4-3-2 الاخصائي النفسي الاكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس

الاكلينيكي او الطب النفسي ولديهم اجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب ان يكون لديهم الخبرة

وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة بعلم الرياضة.

ويتعامل الاخصائي النفسي الاكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة مع الرياضيين الذين قد يعانون من

مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ).

4-3-3 الاخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع

العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال اجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية)

مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد حلول لها وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

4-4 أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي على تدريب على المهارات النفسية.
- النظرة للمهارات النفسية على انها فطرية لدى اللاعب.
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقد للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لها فائدة كبرى. (علاوي, سيكولوجية التدريب و المنافسات ,

1997, pp. 206-207

5- واجبات الاعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب ان يعرف المدرب ان هناك واجبات تعمل على

زيادة اعدا اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وان هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب ان

يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى اعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة اثناء التدريب والمباريات.

- مساعدة اللاعب على انجاز اهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية اثناء التدريب والمباريات.

- استخدام تدريبات الاحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

- توجيه انتباه اللاعب الى أهمية المباراة من خلال الاعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية

الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.

- تكوين مناخ نفسي اجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الاعلام وبيان أهمية المباراة.

- أهمية اقتناع اللاعب بأنا التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق

اهداف أداء شخصية اللاعب.

- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

### 6- تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في اعداد التوجيه

وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول للاعب الى اعلى المستويات الفنية من خلال الاعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية، الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب على الاخر، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ضل إطار ونهج علمي سليم يتضمن الوصول لعملية التدريب الى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والاعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هاذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الاعداد النفسي ويتم تقسيمها الى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة تدريب النصف سنوية ثم خطة تدريب طويلة المدى (عديدة السنوات). (الويس، 1980، صفحة 177)

ويجب ان يشمل الاعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والارادية خلال المراحل المختلفة لعملية الاعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.

ويجب ان يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق اهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الارادية والدافعية لاستخدامها لمواجهة مواقف الظهور النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء اثناء الاعداد النفسي العام والاعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية.

### 7- علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

ان تطوير الناحية النفسية لأي لاعبة كرة القدم مرتبطة ارتباط وثيق بالنواحي البدنية والفنية (تكتيكية) والخططية (التكتيك)، والبنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه انه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وان اللاعب متى أصابه التعب فان هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق واذن اللاعب لم يكن يجب أنواع الضربات فانه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما ان اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط الازمة فانه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد ان ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فاذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه بالخطط فانه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة احسن.

بالإضافة الى ما تقدم فان المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج الى اعداد نفسي خاص بها... ان من يملك نفسية مهاجم لا يصلح ان يكون حاميا للهدف وبالعكس وكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج ان للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية:

- الناحية البدنية.
- الناحية المهارية.



- الناحية الخططية.
- الناحية النفسية. (الحق ر.، 1997، صفحة 31)



### خلاصة

من خلال ما تطرقنا اليه في دراستنا هذه الى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الاخرين. كما أشرنا كذلك الى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير مستمر للنتائج.

## تمهيد:

تعتبر الاختبارات احدى وسائل القياس وهي أداة من أدوات البحث في الدراسات النفسية والتربوية، وتهدف هذه الأخيرة الى قياس متغيرات متعددة مثل: السمات الشخصية، الدافعية والسلوك التنافسي. والاختبار هو مجموعة من الأسئلة يطلب من المفحوصين الإجابة عليها أي انه طريقة منظمة لقياس سمة او صفة، ولعلى التساؤل المهم هو يتعلق بكيفية اختيار الاختبار والغرض منه وكيفية قياسه. ومن هنا سنتطرق الى مجموعة من الاختبارات وشرحها ومعرفة خصائصها وكيفية قياسها والغرض منها.

1-الاختبارات الشخصية:

1-1اختبار التزعة(الميل) للتفاؤل:

- الوصف:

صمم كل من شاير Scheier و كارفر Carver (1994) اختبارا لمحاولة قياس التزعة او الميل للتفاؤل. ويقصد بالتزعة او الميل للتفاؤل (او التزعة التفاؤلية) التوقع العام للفرد بحدوث أشياء او احداث حسنة بدرجة لكبر من حدوث أشياء او احداث سيئة. وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة.

وقد قام محمد حسن علاوى باقتباس الاختبار وتعريبه. كع مراعاة عفوية الاختبار تحت اسم: اختبار توجه الحياة (Life Orientation Test (LOT وهو العنوان الذي أطلقه كل من شاير و كارفر على الاختبار.

ويتضمن الاختبار 12 عبارة منها 4 عبارات تشير الى التزعة التفاؤلية، 4 عبارات تشير الى عكس التزعة التفاؤلية، والاربعة عبارات الأخرى ثم وضعها لإخفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها. وتتم الاستجابة لعبارات الاختبار على قياس مدرج من أربعة تدرجات (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة). (علاوى، 1998)

## - المعاملات العلمية:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد فترة 4 أسابيع على عينة قوامها 270 طالبا جامعيًا وبلغ معامل الثبات 79، كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي (معامل ألفا) على نفس العينة وبلغ 82.

وأسفر الصدق المرتبط بالحك عن توافر درجة عالية من الصدق عن طريق استخدام بعض الاختبارات التي تقيس الصحة النفسية والتوافق النفسي كمحركات.

## 2-1 اختبار التزعة (الميل) للتفاؤل في الرياضة:

## - الوصف:

قام محمد علاوى بتصميم اختبار لمحاولة قياس التزعة او الميل للتفاؤل في الرياضة في ضوء اختبار التزعة او الميل للتفاؤل في المجال العام الذي صممه كل من شاير وكارفر (1994). ويقصد بالتزعة او الميل للتفاؤل في الرياضة التوقع العام للاعب الرياضي بحدوث أشياء او احداث حسنه بدرجة أكبر من حدوث أشياء او احداث سيئة في المنافسة الرياضية.

ويتضمن الاختبار 12 عبارة على 4 عبارات تشير الى التزعة التفاؤلية، 4 عبارات تشير الى عكس التزعة التفاؤلية، والاربعه عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة عبارات الاختبار طبقا لدرجة موافقته او عدم موافقته على كل عبارة في ضوء مقياس رباعي التدرج (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة) وبراعي عند تطبيق الاختبار استخدام العنوان التالي: اختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية. (علاوى، 1998)

## 2- قائمة فرايبورج للشخصية:

## 1.2. الوصف:

قائمة فرايبورج للشخصية (FPI) Das Freiburger Persönlichkeitsinventar وضعها

في الأصل جوكن فارنبرج **Fahrenberg** وهربرت سيلج **Sels** ورايتر هاميل **Hampel** من

أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بالمانيا الغربية وأعد صورتها العربية محمد حسن علاوى .

وتهدف القائمة إلى قياس 9 أبعاد عامة للشخصية بالإضافة إلى 3 أبعاد فرعية. وتتضمن القائمة 212

عبارة، كما أنه لها صورتين أ، ب تشتمل كل منها على 114 عبارة. وقد قام ديل **Diehl** أستاذ علم

النفس بجامعة ألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية أبعاد الأولى من القائمة

وتتضمن 56 عبارة. والأبعاد التي تقيسها الصورة المصغرة هي:

2.2. العصبية: **Nervosität**

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسدية (مثل اضطرابات الدورة

الدموية والتنفس والمضغ وغيرها) واضطرابات حركية والإحساس بالألم. واضطرابات نفس جسدية

عامة كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر، وسرعة الإحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان

الراحة. ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسدية المصاحبة للاستشارة الانفعالية.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلّة الاضطرابات الجسدية والاضطرابات

العامة النفس جسدية، وبعدم وضوح المظاهر العصبية والجسدية المصاحبة للاستشارة الانفعالية. (علاوى،

(1998)

**3.2. العدوانية: Aggressivitat**

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية

ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي. والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان، والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

**4.2. الاكتئابية: Depressivität**

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والوحدة وعدم فهم الآخرين لهم وعدم القدرة على التركيز والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب. والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة.

**5.2. القابلية للاستثارة: Erregbarkeit**

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط، وسرعة التأثر والحساسية. (علاوى، 1998)

الدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط (وصيد إحباط مرتفع).

## 6.2. الاجتماعية: Geselligheit

الآخرين أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالقدرة على التفاعل مع ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف. كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمعاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقلّة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة. كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف، كما يتميزون بالبرود وعدم الحيوية وقلّة التحدث.

## 7.2. الهدوء: Gelassenheit

أصحاب الدرجة العالية يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر والهدوء وصعوبة الاستشارة واعتدال المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك العدواني والدأب على العمل. وأصحاب الدرجة المنخفضة يصفون أنفسهم بالاستشارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات والتشاؤم. (علاوى، 1998)

**8.2. السيطرة: Dominanz**

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء أكانت لفظية أو جسميه أو تخيلية والارتياح في الآخرين وعدم الميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين. وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين. ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.

**9.2. الكف (الضبط): Gehemmtheit**

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الجماعية، الخجل والارتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الاضطراب (مثل عدم الاستقرار أو الارتعاش أو احمرار الوجه أو اصطكاك الركبتين أو ارتعاش الأطراف والحاجة الماسة للتبول)، عدم القدرة على الحسم الفوري أو سرعة اتخاذ القرار، الخوف وسهولة الارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

-أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك واثقون من أنفسهم، تظهر عليهم الأعراض الجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة وقادرون على التحدث والمخاطبة. وتصلح القائمة للتطبيق على الجنسين (الذكور والإناث) ابتداء من 16 سنة فأكثر.



• المعاملات العلمية:

الثبات:

في البيئة الأجنبية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة للقائمة باستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين عاماً على عينة مكونة من 140 من الذكور، 151 من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين 18 – 24 سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.64، إلى 0.83، وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة بطريقة إعادة الاختبار على 82 طالباً من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفواصل زمني قدره 10 أيام وتراوحت معاملات ثبات أبعاد القائمة ما بين 0.67، 0.87،

الصدق:

تم إيجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة (212عبارة) باستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الأخرى كمحككات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية MMPI وقائمة كاليفورنيا للشخصية (CPI) وقائمة ايزنك للشخصية (EPI) واختبارات كاتل للشخصية (PF16) وبعض الاختبارات الأخرى، وقد أشارت النتائج إلى توافر الصدق المرتبط بالحك بالنسبة لأبعاد القائمة. وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة – عند استخدامها كمحك – ما بين 0.85، إلى 0.92، وفي البيئة المصرية تم التوصل إلى معاملات صدق مقبولة باستخدام الصدق المرتبط بالحك باستخدام بعض الاختبارات السابقة كمحككات. (علاوي، 1998)

### 3- اختبار المرغوبة الاجتماعية:

#### 1.3. الوصف:

اختبار المرغوبة الاجتماعية **Social Desirability** صممه محمد حسن علاوي في ضوء بعض اختبارات المرغوبة الاجتماعية واختبارات الكذب التي سبق تطبيقها في البيئات الأجنبية أو تم تعريبها بهدف التعرف على درجة الاستجابات المتحيزة للاستحسان الاجتماعي أو الجاذبية الاجتماعية أو المرغوبة الاجتماعية لدى الأفراد الذين يقومون بأداء بعض الاختبارات أو المقاييس التي قد تتأثر بتحيز استجابات المفحوصين ومحاولتهم تزييف الإجابات نحو الأحسن (**To fake good**) أو الاتجاه والميل نحو وصف لنفسه في صورة مرغوبة أو مستحسنة أو جذابة اجتماعياً. المفحوص ويمكن عن طريق حساب الارتباط بين درجات اختبار المرغوبة الاجتماعية وبين درجات أي اختبار - يفترض تأثره باستجابات المرغوبة الاجتماعية - التعرف على دقة وفعالية درجات هذا الاختبار، إذ كلما قل الارتباط بينهما كلما دل ذلك على دقة وفعالية هذا الاختبار في عدم التأثر بالمرغوبة الاجتماعية.

ويتضمن الاختبار 15 عبارة منها 10 عبارات كعبارات أساسية في الاختبار ويتم تصحيحها، 5 عبارات تم وضعها لمحاولة إخفاء الغرض من الاختبار ولا يتم تصحيحها، ويقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة إما (نعم) أو (لا) طبقاً لتعليمات الاختبار. (علاوي، 1998)

#### 2.3. المعاملات العلمية:

- الثبات:

بلغ معامل استقرار الاختبار عند تطبيقه على 43 فرداً 79، بعد أسبوع من التطبيق الأول، كما بلغ معامل الفا 84.

#### 4- اختبار التوجه التنافسي:

##### 1.4. الوصف:

قامت ديانا جل Gill (1991) بتصميم مقياس التوجه التنافسي Competitive Orientation تطوير المقياس سابق لروين فيلي Vealy (1986) لمحاولة التعرف على درجة توجه اللاعب الرياضي نحو الأداء أو التوجه نحو النتيجة، ويتكون الاختبار من أربعة عبارات توضح ارتباط الأداء الجيد أو السيئ بالفوز أو الهزيمة في المنافسة الرياضية ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات الاختبار على مقياس مدرج من 10 تدريجات توضح منتهى الرضا أو منتهى عدم الرضا عن كل عبارة من عبارات الاختبار، وقام محمد حسن علاوي بتعريب المقياس وتقنيه في البيئة المصرية .

##### 2.4. المعاملات العلمية:

##### الثبات:

تراوح معامل الاستقرار للاختبار بالنسبة لأبعاده الثلاثة ما بين 0.96، 0.81 عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينات متعددة من الرياضيين وفي فترات تراوحت ما بين أسبوع إلى أربعة أسابيع، كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للاختبار عن طريق معامل الفا على بعض العينات السابقة وتراوح ما بين 0,76، 0.88 بالنسبة لأبعاد الاختبار. (علاوي، 1998)

الصدق:

تم التأكد من الصدق المرتبط بالتحك عن طريق تطبيق الاختبار بالتلازم مع بعض الاختبارات المشابهة وأسفرت النتائج عن تدعيم الصدق التلازمي للاختبار.

5-مقياس السلوك الجازم في الرياضة:

1.5. الوصف:

مقياس السلوك الجازم في الرياضة Assertive Behavior in Sport صممه

محمد حسن علاوى لقياس سلوك اللاعب الرياضي الذي يتميز باللعب الرجولي والكفاح والنضال والقوة في إطار لوائح وقوانين اللعب.

ويتكون المقياس من 20 عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس رباعي التدريج (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة، وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

2.5. المعاملات العلمية:

– الثبات:

تراوح معامل استقرار المقياس عند تطبيقه على مجموعات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي وإعادة تطبيقه بعد أسبوع و13 يوماً ما بين 65، 81، كما بلغ «معامل ألفا» لإيجاد الاتساق الداخلي للمقياس 86. (علاوى، 1998)

– الصدق:

– تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس عند تطبيقه على عينة من اللاعبين الرياضيين الذين يتميزون بالسلوك الجازم وعينة أخرى من اللاعبين الرياضيين الذين لا يتميزون بالسلوك الجازم طبقاً لآراء مدربيهم، وأسفرت النتائج –طبقاً للاتجاه المتوقع – عن تفوق درجات المجموعة الأولى بفروق دالة إحصائية.

**6-مقياس العدوان الرياضي:**

**1.6. الوصف:**

مقياس العدوان Athletic Aggression صممه محمد حسن علاوي لمقياس العدوان الخاص في

المجال الرياضي في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضيين.

ويتكون المقياس من 24 عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس

خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

والدرجات العالية على المقياس تشير إلى اللاعب الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخشونة والعنف في

مواجهة منافسيه وشعوره برغبة في إيذاء منافسيه والمبادرة بالعدوان على المنافسين وخاصة في حالات

الإحباط واعتقاده بأن اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات ويساعد على إرهاب المنافس

ويسعى جاهداً لإصابة اللاعب المنافس الذي يحاول أن يصيبه أثناء المنافسة. (علاوي، 1998)

## 2.6. المعاملات العلمية:

– الثبات:

بلغ «معامل ألفا» لإيجاد الاتساق الداخلي للمقياس 0.86 عند تطبيقه على مجموعة من اللاعبين الرياضيين في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي.

– الصدق:

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع بعض الاختبارات المشابهة التي تقيس بعد العدوان الرياضي أو العداوة Hostility وأسفر التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة.

## 7- قائمة العدوان العام:

### 1.7. الوصف:

صمم محمد حسن علاوي قائمة لقياس العدوان العام كسمة وتتضمن

القائمة أربعة أبعاد للعدوان وهي:

#### 1.1.7 التهجم أو الاعتداء:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يتميزون بالعنف البدني ضد الآخرين ولا يستطيعون التحكم في اندفاعهم نحو إيذاء الآخرين وقد يبادرون إلى الاعتداء إذا شعروا بنية الآخرين في الاعتداء عليهم أو الاندفاع لمحاولة الاعتداء عندما يشعرون بالغضب أو المضايقة ويعرفهم الناس بأنهم أشخاص هجوميين

ولديهم استعداد واضح للاعتداء على الآخرين عندما يمتلكهم الانفعال، أو الغضب كما قد يشعرون بالارتياح عندما يعتدون على الأشخاص الذين لا يميلون إليهم.

### 2.1.7. العدوان اللفظي:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يستخدمون لهجة عنيفة أو كلمات جارحة عندما يغضبون أو عندما يفقدون أعصابهم وقد يميلون إلى رفع أصواتهم والحديث بعصبية أثناء المناقشات ويتلفظون بألفاظ غير مناسبة عن الأشخاص لا يميلون إليهم ويستخدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم ويميلون للنقاش الحاد عندما يختلف البعض معهم.

### 3.1.7. سرعة الاستشارة:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة ويظهر عليهم الاضطراب أو الارتباك في المواقف الصعبة ويظهر على وجوههم الغضب بصورة واضحة وتسهل استشارتهم ويبدو عليهم العصبية والترفزة في العديد من المواقف كما يصعب عليهم السيطرة على انفعالهم. (علاوى، 1998)

### 4.1.7. العدوان غير المباشر:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عندما يشعرون بالإحباط ويقومون بإلقاء الأشياء أو يحاولون كسرها عندما يفقدون أعصابهم وقد ينتابهم البكاء في مواجهة انتقادات الرؤساء أو الزملاء كما قد يحاولون العدوان على مصدر خارجي غير المصدر الأصلي المسبب للإحباط أو الغضب كما قد يتميزون باستجابات غاضبة غير محددة الاتجاه.

وتتكون 40 عبارة كل بعد تمثله 10 عبارات ويقوم بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي

التدرج (أوافق بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)

وذلك في ضوء تعليمات القائمة.



## خلاصة:

تستخدم الاختبارات النفسية في اتخاذ قرارات متعددة تتعلق بصفات الأشخاص مثل السلوك والشخصية لذلك فان انتقاء العبارات المناسبة والغرض من اختيار الاختبار مهم جدا في تحديد سمات المراد قياسها. ولهذا لا بد ان يكون الاختبار النفسي يشمل جميع الجوانب العلمية والفنية وطريقة اجرائها، وتفسير نتائجها والغرض منها حتى يمكننا الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة الاستبيان والذي وجه للاعبين كرة القدم اكابر وقد وزعنا الاستبيان على فريقين من الرابطة الجهوية الثانية.

ولقبول الفرضيات المقدمة من الجانب النظري أو رفضها، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث وكذا مجالاته من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث وكذا مجالاته والعينة التي تم اختبارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا والهدف منها هو القاء نظرة تفقدية للوقوف على معطيات والامكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية ووقع اختبارنا على فريقين من الرابطة الجهوية الثانية (صنف أكابر).

\_ فريق النادي الرياضي الهاوي وفاق فرفار.

\_ فريق شباب بوشقرون.

### 2- الأسس العلمية لأداة البحث:

➤ تحتوي الخصائص السيكومترية على التحقق من صدق وثبات الاستمارة المطبقة على العينة المدروسة:

#### 1.1.2. الثبات:

➤ يشير الثبات إلى الدرجة التي ينجح ضمنها قياس وإعطاء النتائج نفسها حين تقيس تكرار الأشياء نفسها في دراستنا الحالية قمنا بحساب معامل ثبات لاستمارة واقع الجانب النفسي وعلاقته بتحقيق أهداف الوحدات التدريبية على 30 فرد من مجتمع الدراسة وهذا بطريقة إعادة الاختبار.

#### 2.2. الصدق: بعد قياس صدق الاستمارة عاملا رئيسيا في تقدير صلاحياته لقياس ما وضع من أجله

نظرا لتعدد طرق قياس الصدق وقد اخترنا منها:

– الصدق العملي:

➤ لقد تم استنتاج معامل صدق الاستمارة انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب وفق

المعادلة التالية:

– معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

➤ أي عامل الصدق = 0.88

➤ ومنه فمعامل الصدق للعينه يساوي (0.88) وهي درجة دالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) مما يشير الموجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المحور لدى عينه الدراسة.

✚ سوف نتطرق فيما يلي الجدول الصدق والثبات:

المحاور	معامل الثبات	معامل الصدق
عبارات المحور الاول	0.727	0.852
عبارات المحور الثاني	0.788	0.887
عبارات المحور الثالث	0.854	0.924
الاستبانة ككل	0.892	0.944

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن معامل ثبات الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ" بلغت

قيمتها (0.892) لمحاور الدراسة وأبعادها وتعتبر قيمة مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل الثبات

(0.727) بالنسبة لعبارات محور الاول، في مقابل ما قيمته (0.788) بالنسبة لعبارات المحور

الثاني اما المحور الثالث فكانت قيمة "ألفا كرونباخ" (0.854). وهو ما يدل على أن الاستبانة ثابتة أي أنها تعطي نفس النتائج إذا ما تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة. وقد كان معامل الصدق والذي يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات مرتفع في كل المحاور وهو ما يدل على صدق أداة الدراسة، وهذا ما دعمته معاملات الصدق المرتفعة بالنسبة لعبارة محور الاول حيث بلغت قيمتها (0.852) في مقابل قيمة (0.887) للمحور الثاني وما قيمة (0.924) للمحور الثالث وتدل معاملات الثبات والصدق المتحصل عنها، أن الأداة بصورة عامة تتمتع بمعامل صدق وثبات عالي يدل عن قدرة أداة الدراسة على تحقيق أغراض البحث.

#### -الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

- من الطرق التي يمكن أن يتبعها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين يقومون بالحكم على ما إذا كان بند ما يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيس هو بناء على ذلك تم استخراج الصدق لاستمارة عن طريق صدق المحتوى.
- حيث قمنا بعرض عبارات الاستمارة بعد تكييفها على مجموعة من الأساتذة المحكمين لفحصها والنظر في أبعاد هو مدى ملائمة كالعبرة وارتباطها بأبعاد المقياس بالإضافة البعض الملاحظات، فقد كان رأي المحكمين بحذف بعض العبارات وإعادة صياغتها لتتلاءم مع أفراد العينة، وتغيير بعض المصطلحات كي تناسب المجتمع المبحوث وتحافظ على الوظائف التي وضعت لقياسها، وملائمة العبارات ووضوحها وانتمائه الأبعاد التي وضعت لقياسها.

الأساتذة الذين حكموا المقياس:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
بزبو سليم	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة
شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة
قيدوام الطيب	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة

### 3- أساليب المعالجة الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب المناسبة لطبيعية تصميم الدراسة وهي كما يلي:

#### 1.3. الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية:

#### 2.3. المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير مقسوما على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم يمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة.

يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة:

$$\bar{X} = \frac{\sum XI}{N}$$

$\bar{X}$  = المتوسط الحسابي للدرجات

$\sum$  = المجموع

$N$  = الحجم العينة

$XI$  = الدرجة

**3.3. النسبة المئوية:** استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد التكرارات أفرادا لدراسة في البيانات

الشخصية وكذا تقدير إجابات أفراد العينة لأسئلة محاور البحث.

**4.3. الإحصاء الاستدلالي:** ويتضمن الأساليب التالية:

**1.4.3-معامل الارتباط بيرسون:**

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقة والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة ثبات الاستمارة

وصدقها. يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$R = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

**2.4.3-الاختبار كاف تربيع K2:**

- اختبار كاف تربيع من الاختبارات إذ يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة أو الملاحظة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية، يستخدم اختبار كاف تربيع عندما يتعامل الباحث مع معطيات نوعية فمستوى القياس هو المستوى الاسمي، وهو بذلك يختلف عن اختبار  $t$  واختبار  $Z$  التي تتعامل مع معطيات كمية أي المسافات المتساوية.

يقوم الباحث بالمعالجة الإحصائية بالنسبة للمستوى الاسمي اعتمادا على التكرارات المشاهدة بالنسبة لمختلف فئات المتغير النوعي، يتم حساب الكاف تربيع  $K2$  بتحويل الفرق المشاهدة بين التكرارات الملاحظة  $F_0$  والتكرارات المتوقعة  $F_e$  إلى قيمة نظرية، ثم النظر في الجدول الخاص بكاف تربيع  $K2$  لتحديد احتمال حدوث هذه القيمة في المجتمع الإحصائي، يستخدم اختبار كاف تربيع  $K2$  في حالة وجود متغير نوعي واحد أو في حالة وجود متغيرين نوعيين وفي دراستنا هاته استعملنا نموذج اختبار كاف تربيع  $K2$  حسن المطابقة:

### 3.4.3- اختبار كاف تربيع $K2$ حسن المطابقة:

$$K2 = \sum (F_0 - F_e)^2 / F_e$$

حيث:

$\sum$  = المجموع

$F_0$  = التكرارات المشاهدة

$F_e$  = التكرارات المتوقعة



**4- المنهج المنتهج:** من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة واتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

— مما لا شك فيه أي ان منجر علمي يطمح الى الاتصاف بصفة علمية حيث يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول الى النتائج التي حققها ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث او مجموعة معينة من الأوضاع"

#### 5-متغيرات البحث:

**1.5. المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير او العامل التجريبية ويتمثل في دراستنا: التحضير النفسي.

**2.5. المتغير التابع:** وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو: بعض سمات الجانب النفسي.

**6-مجتمع البحث:** قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم التي تشط في بطولة الجهوي الثاني رابطة باتنة صنف اكابر وبالتحديد ذكور.

- الفرق التي تنشط في الجهوي الثاني رابطة باتنة كرة القدم صنف أكابر:
- شباب عين توتة.
- اتحاد عين الخضراء.
- شباب ششار.
- مولودية واد الشعبة.
- وفاق فرفار.
- وفاق عين الحجل.
- اتحاد لوطاية.
- شباب بوشقرون.
- كوكب بن سرور.
- شباب عين جاسر.
- تحدي الحمادية.

#### 7- عينة البحث وكيفية اختيارها:

ان العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة التي تجتمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل يعني ان تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث فالعينة إذا هي " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد مجتمع الأصل ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاص كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك "

وتعرف أيضا على "جزء من الكل أو بعض من المجتمع".

ونظرا لطبيعة دراستي فقد اعتمدت على العينة المقصودة من المجتمع الأصلي.

- العينة القصدية (العمدية): وهي التي يتم من اختيارها بناء على علم شخصي او تقدير ذاتي بهدف في التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصطلح التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في تعريف النتائج اما بسبب التحيز الشخصي أو السبب التجاهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغيرات التي يسعى الباحث لدراستها.

واستعمال العينة يسمح بالاعتقاد في الجهد والوقت قم يتم اختيارها بطريقة عمدية وهي

مجموعة لاعبي فريق النادي الرياضي الهاوي وفاق فرفار ولاعبي فريق شباب بوشقرون لكرة

القدم (15 لاعب لكل فريق) وكان هذا الاختيار نظرا لتقرب المسافة وسهولة الاتصال

بالفريق وطاقمه ومعرفتنا به من قريب ووفرتة للعديد من اللاعبين والامكانيات اللازمة سواءا

بالملاعب ذو أرضية بالإضافة الى الانضباط الملاحظ من طرف المسيرين أو المدربين واللاعبين.

## 8-مجالات البحث:

**8-1 المجال المكاني:** يتمثل المجال المكاني في ملاعب كل الفرق المدروسة وهي النادي الرياضي

الهاوي وفاق فرفار وفريق شباب بوشقرون.

**8-2 المجال الزماني:** يمتد المجال الزماني لهذا البحث بشقيه النظري والتطبيقي ابتداء من

منتصف شهر فيفري 2022 تاريخ بداية جمع المادة العلمية من مختلف المراجع، أما البحث

الميداني فكان من خلال الدراسة الاستطلاعية ابتداء من شهر أفريل الى غاية شهر جوان

.2022

**3-8 المجال البشري:** اشتمل على 30 لاعب من الأفراد المعنية.

15 لاعب من فريق النادي الرياضي الهاوي وفاق فرفار و15 لاعب من فريق شباب

بوشقرون.

### 9-المنهج الوصفي:

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

### 9-1-الاستبيان:

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

اعتمدنا في بحثنا هذا على ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول

على البيانات وهي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق والتوصل الى الواقع

والتعرف على الظروف والأحوال ودراسة المواقف والاتجاهات والآراء، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة.

وترسل هذه الاستمارات او تسلم الى الافراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل اجاباتهم على الأسئلة الواردة واعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي تسعى لتحقيقها ويشترط ان تكون واضحة وتميز بعدم التحيز، ويجب ان تكون الالفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا في الاستبيان هي:

### 9-1-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في اغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب(نعم) أو (لا)، وقد يحتم في بعض الأحيان على المستوجب ان يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.

### 9-1-2- الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي الأسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

### 9-2- الملاحظة:

قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ في كل مرة أن معظم اللاعبين يتراجع مستواهم المهاري بالرغم من التدريبات البدنية والخططية والتكتيكية المستمرة والنقص الكبير في مجال التحضير النفسي وخاصة في المنافسات الرسمية و بروز سمات القلق أثناء المباريات الحاسمة.

### خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد البحث الميداني فيما يخص

المحاور، عينة البحث مجالاته وكذا الدراسة الاحصائية.

حيث ان هذه الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى ان يكون دراسة علمية تركز عليها

الدراسات الاخرى اضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها كما تجعلنا نحقق

التدرج العملي الميداني من ناحية المنهجية التي يتبعها اي بحث علمي ممنهج.

### تمهيد:

ان المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها وذلك لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل اليها الباحث، وهذا من اجل ازالة الغموض عن نتائج الدراسة و ثم تحليل نتائج الجدول وتمثيله البياني، وهذا التوضيح من اجل ابراز التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

## 1- عرض وتحليل النتائج:

## 1.1 المحور الأول: الاختبارات الشخصية

العبرة 1: أشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الاختبارات الشخصية على نتائج الفريق.

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة K2c	الجدولية K2t	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	19	63,3%	8.133	3.84	0.05	1	دالة
لا	11	36.7%					إحصائيا
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (1) يبين نتائج العبرة رقم 1

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 19 لاعب اجابوا

بنعم أي بنسبة 63.3% لأنهم يشعرون أحيانا بضيق في التنفس او بضيق في الصدر، بينما يرى بقية

اللاعبين والذي عددهم 11 الذين اجابوا بلا بنسبة 36.7% انهم لا يشعرون أحيانا بضيق في التنفس

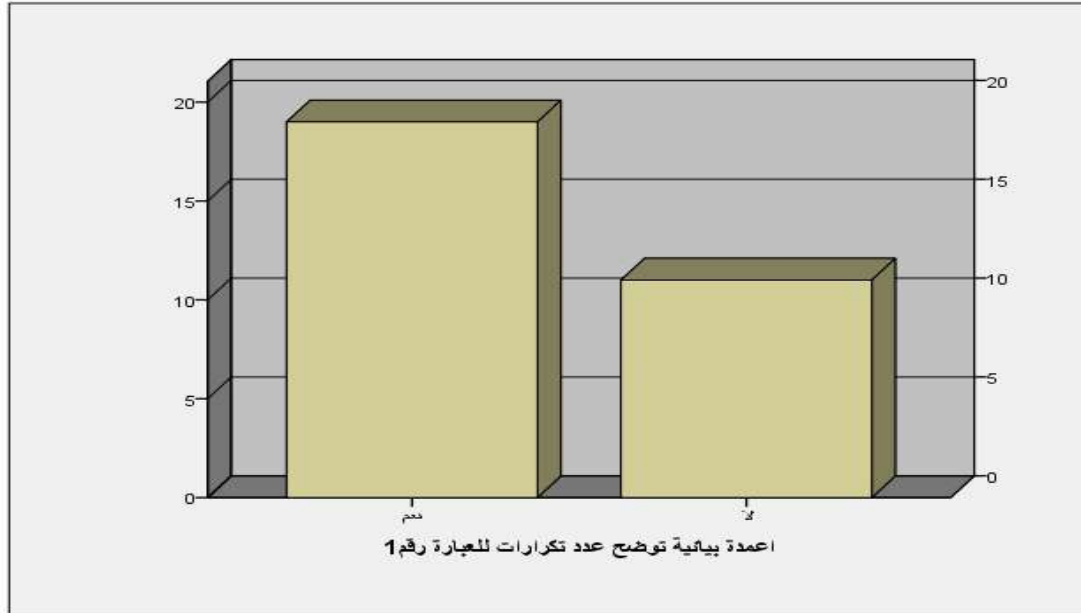
او بضيق في الصدر.

وعند تطبيق اختبار K2c (كأ<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c

(كأ<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة K2t (كأ<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت K2c (كأ<sup>2</sup>) المحسوبة 8.133 في



حين كانت  $K_{2c}$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالى هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 2: أحيانا تسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف

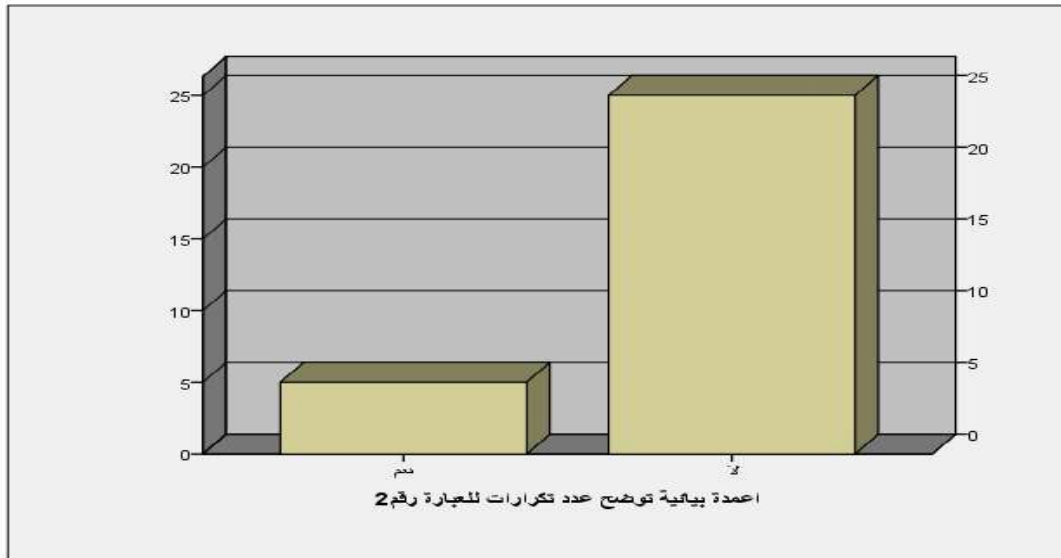
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	13,333	16,7%	5	نعم
					83,3%	25	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (2) يبين نتائج العبارة رقم 2

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 2:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 25 لاعب اجابوا بلا أي نسبة 83.3% لأنهم لا يشعرون أحيانا بتسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف والذي عددهم 5 الذين اجابوا بنعم بنسبة 16.7% انهم يشعرون أحيانا بتسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 13,333 في حين كانت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 3: سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح

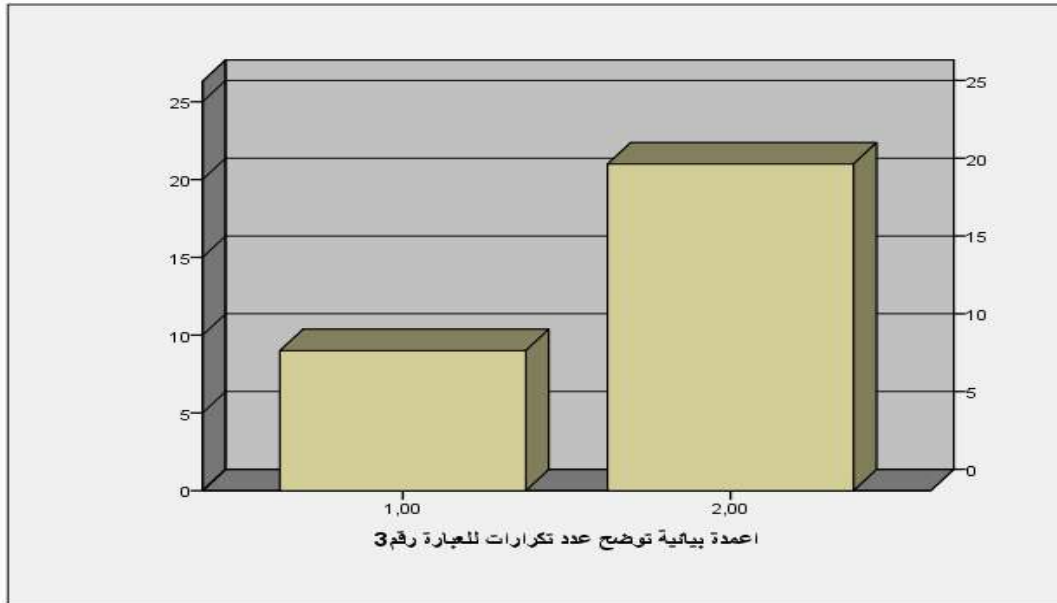
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	4,800	30%	9	نعم
					70%	21	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (3) يبين نتائج العبارة رقم 3

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 3:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 21 لاعب اجابوا بلا أي نسبة 70% لأنهم لم يسبق لهم القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 9 الذين اجابوا بنعم بنسبة 30% لأنهم سبق لهم القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2t}^2$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) المحسوبة 4,800 في حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 4: أحب ان اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_2$	المحسوبة $K_2C$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	6,533	26.7%	8	نعم
					73.3%	22	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (4) يبين نتائج العبارة رقم 4

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 4:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 22 لاعب

اجابوا بلا أي بنسبة 73.3% أنهم لا يحبون ان يعملوا في الناس بعض المقالب غير المؤذية، بينما

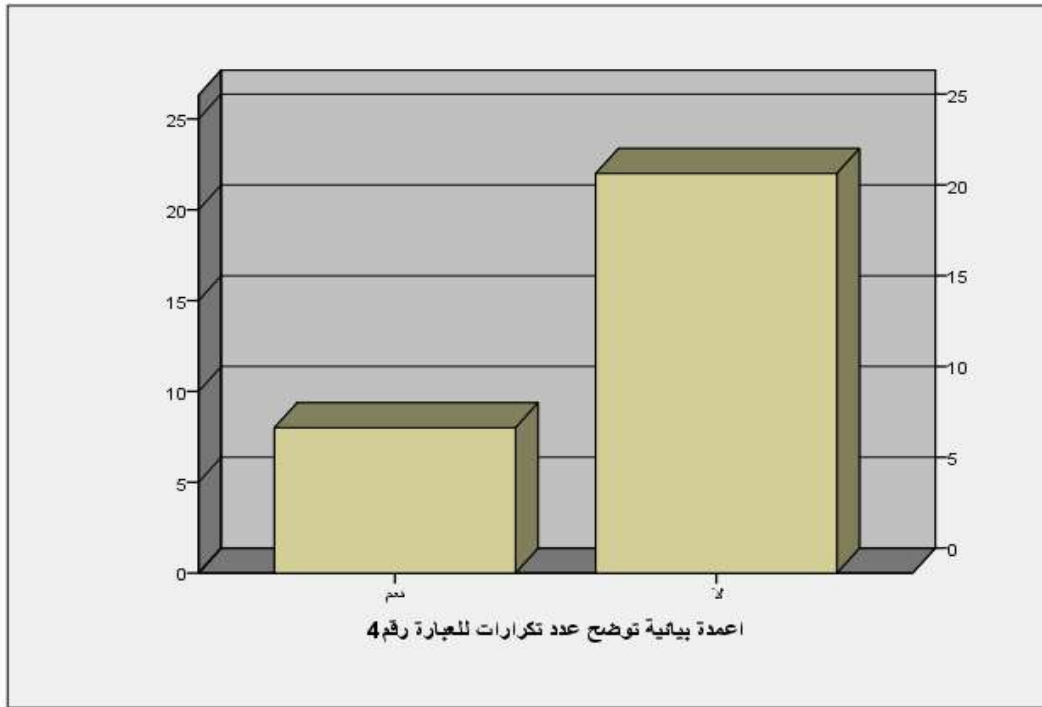
يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 8 الذين اجابوا بنعم بنسبة 26.7% اهم يجبون ان يعملوا في الناس بعض المقالب غير المؤذية.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة

$K2c$  (كا<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) المحسوبة

6,533 في حين كانت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 5: أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد

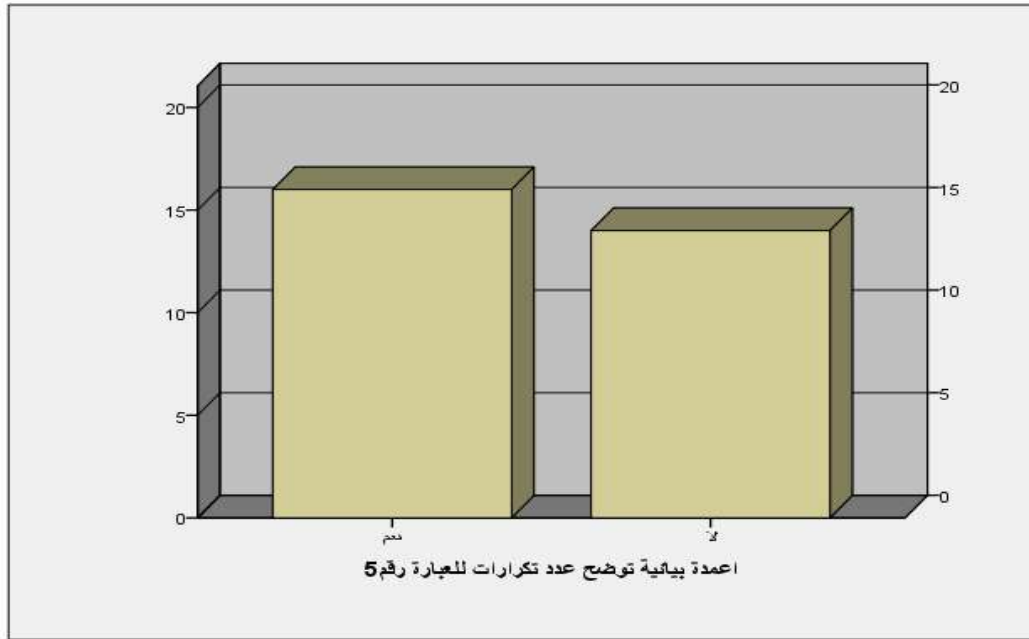
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	4,133 <sup>a</sup>	53.3%,	16	نعم
					46.7%	14	لا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم (5) يبين نتائج العبارة رقم 5

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 5:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 16 لاعب اجابوا بنعم أي بنسبة 53.3% أنهم يعملون أشياء كثيرة يندمون عليها فيما بعد، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 14 الذين اجابوا بلا بنسبة 46.7% أنهم لا يعملون أشياء كثيرة يندمون عليها فيما بعد.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2c}$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) المحسوبة 4,133 في حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 6: أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K_2c$	الجدولية $K_2t$	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	5	16.7%	13,333 <sup>a</sup>	3.84	0.05	1
لا	25	83.3%				
المجموع	30	100%				

الجدول رقم (6) يبين نتائج العبارة رقم 6

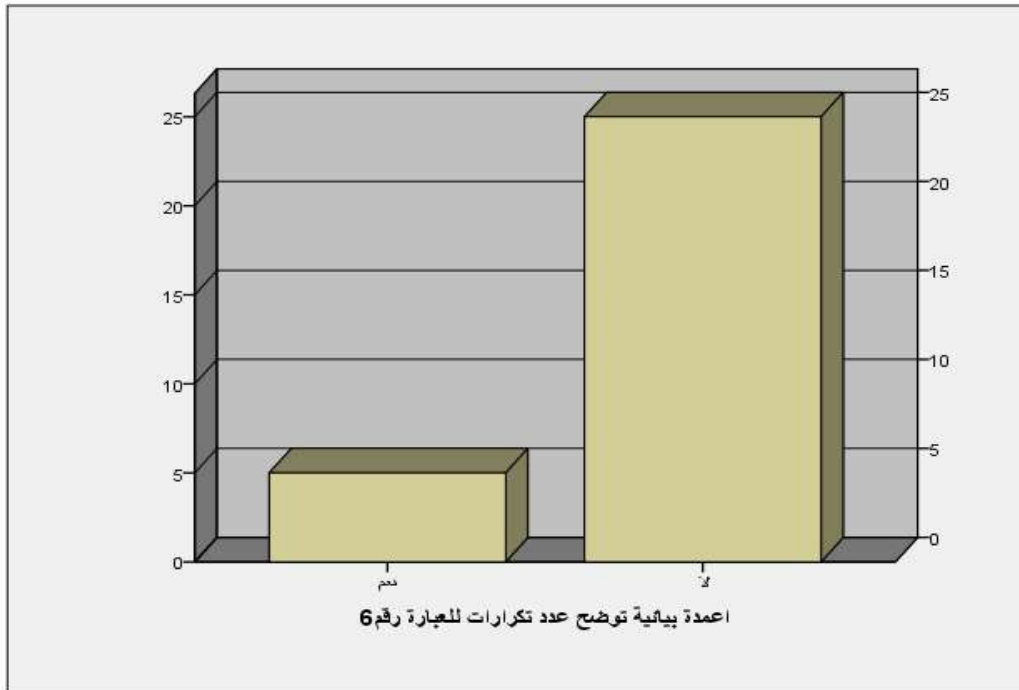
عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 6:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 25 لاعب اجابوا

بلا أي بنسبة 83.3% بأنهم أحيانا لا يراودهم التفكير بأنهم لا أصلح لأي شيء، بينما يرى بقية

اللاعبين والذي عددهم 5 الذين اجابوا بنعم بنسبة 16.7% بأنهم أحياناً يراودهم التفكير بأنهم لا أصلح لأي شيء.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  ( $K^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  ( $K^2$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  ( $K^2$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  ( $K^2$ ) المحسوبة 13,333 في حين كانت  $K2c$  ( $K^2$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.





العبارة 7: أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا

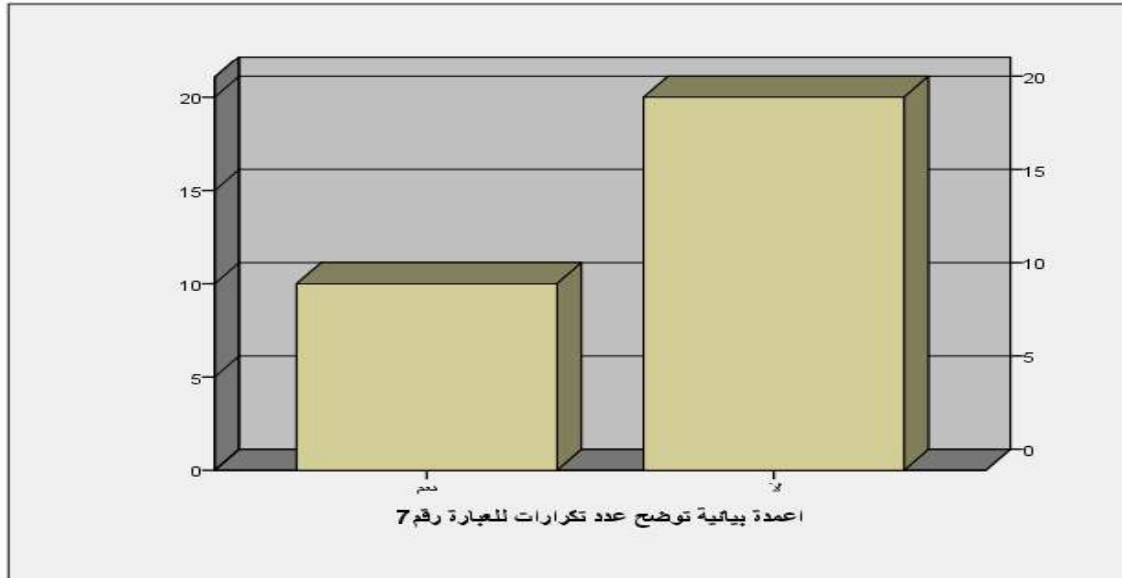
الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K_{2c}$	الجدولية $K_{2t}$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	10	33.3%	6,333a	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
لا	20	66.7%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (7) يبين نتائج العبارة رقم 7

#### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 7:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 20 لاعب اجابوا بلا أي نسبة 66.7% أنهم لا يفقدون السيطرة على أعصابهم بسرعة ولكنهم يستطيعون التحكم فيها بسرعة أيضا، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 10 الذين اجابوا بنعم بنسبة 33.3% أنهم يفقدون السيطرة على أعصابهم بسرعة ولكنهم يستطيعون التحكم فيها بسرعة أيضا.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2t}$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) المحسوبة 6,333 في حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 8: عندما أغضب أو أثور فأني لا أهتم بذلك

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	7,533	56.7%	17	نعم
					43.3%	13	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (8) يبين نتائج العبارة رقم 8

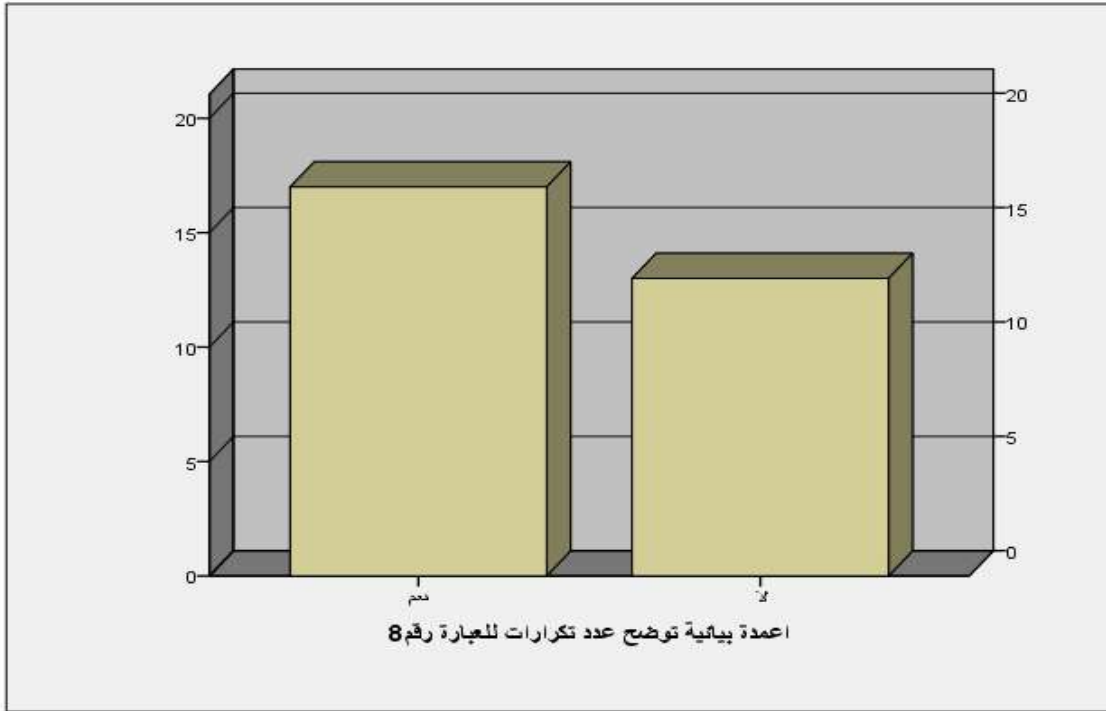
عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 8:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 17 لاعب اجابوا

بنعم أي بنسبة 56.7% لأنهم عندما يغضبون أو يثورون فأهم لا يهتمون بذلك، بينما يرى بقية

اللاعبين والذي عددهم 13 الذين اجابوا بلا بنسبة 43.3% لأنهم عندما يغضبون أو يثورون فأهم يهتمون بذلك.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 7,533 في حين كانت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 9: اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الاخرين

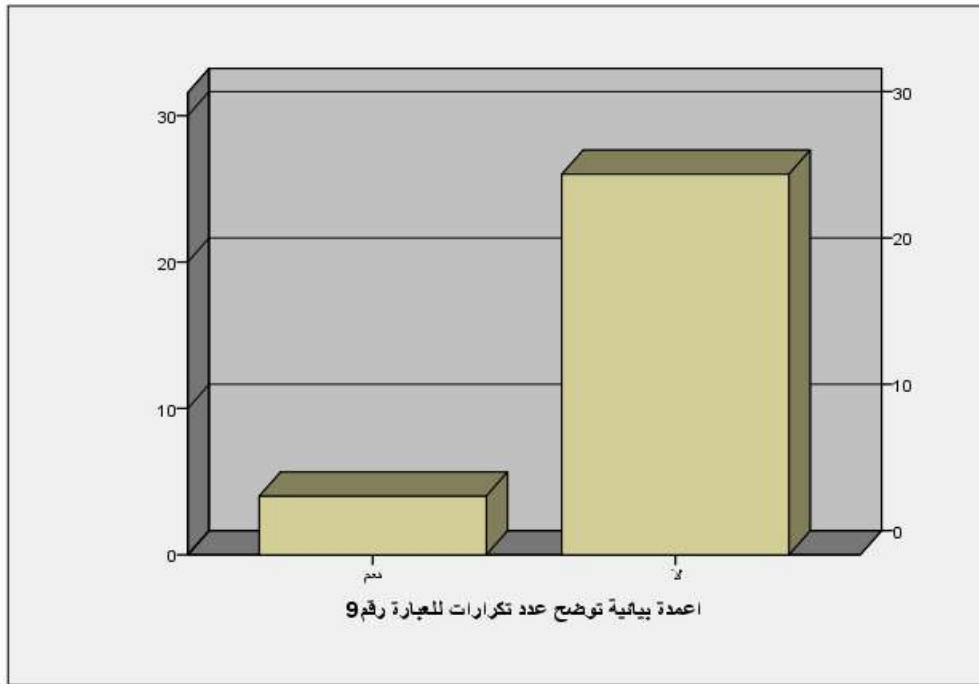
الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K_{2c}$	الجدولية $K_{2t}$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	4	13.3%	16,133	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
لا	26	86.7%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (9) يبين نتائج العبارة رقم 9

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 9:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 26 لاعب اجابوا بلا أي نسبة 86.7% لأنهم لا يعتبرون أنفسهم غير لبقين في تعاملهم مع الاخرين، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 4 الذين اجابوا بنعم بنسبة 13.3% لأنهم يعتبرون أنفسهم غير لبقين في تعاملهم مع الاخرين

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2t}^2$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) المحسوبة 16,133 في حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 10: أميل الى عدم بدء الحديث مع الاخرين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا دال	1	0.05	3.84	10,800	20.0%	6	نعم
					80.0%	24	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (10) يبين نتائج العبارة رقم 10

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 10:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 24 لاعب اجابوا

بلا أي نسبة 80.0% بأنهم لا يميلون الى عدم بدء الحديث مع الاخرين، بينما يرى بقية اللاعبين

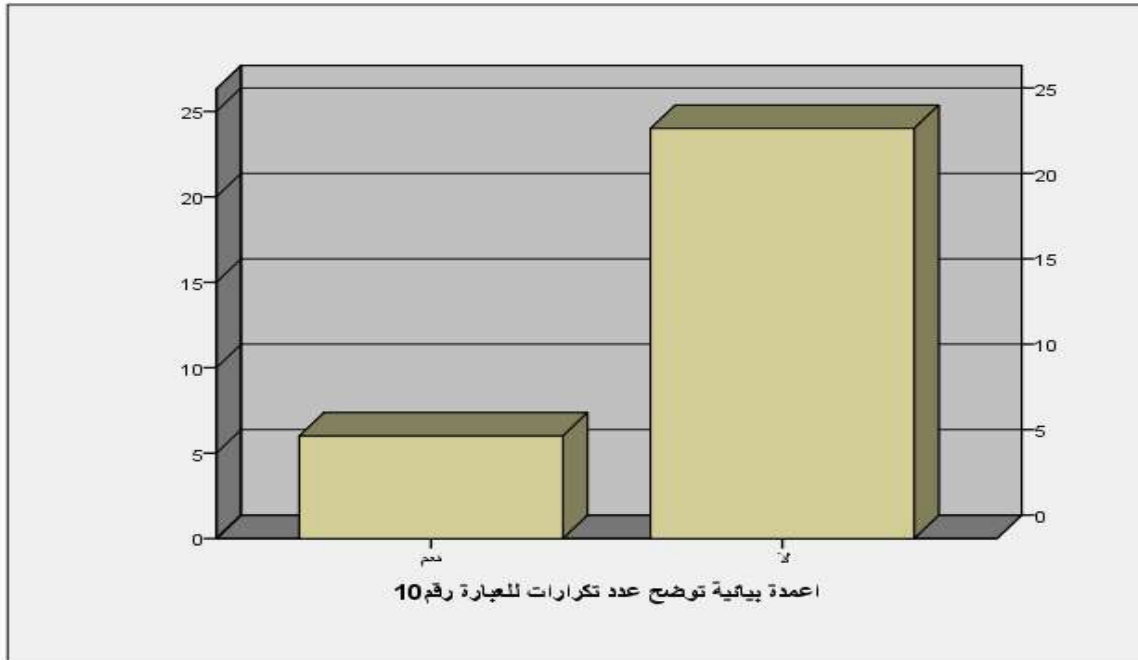
والذي عددهم 6 الذين اجابوا بنعم بنسبة 20.0% بأنهم يميلون الى عدم بدء الحديث مع الاخرين.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  ( $K^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$

( $K^2$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  ( $K^2$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  ( $K^2$ ) المحسوبة 10,800 في

حين كانت  $K2c$  ( $K^2$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

إجابات اللاعبين.



العبارة 11: انا دائما مزاجي معتدل

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K_{2c}$	الجدولية $K_{2t}$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	18	60.0%	4,200	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
لا	12	40.0%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (11) يبين نتائج العبارة رقم 11

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 11:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 18 لاعب اجابوا

بنعم أي بنسبة 60.0% انهم دائما مزاجهم غير معتدل، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 12

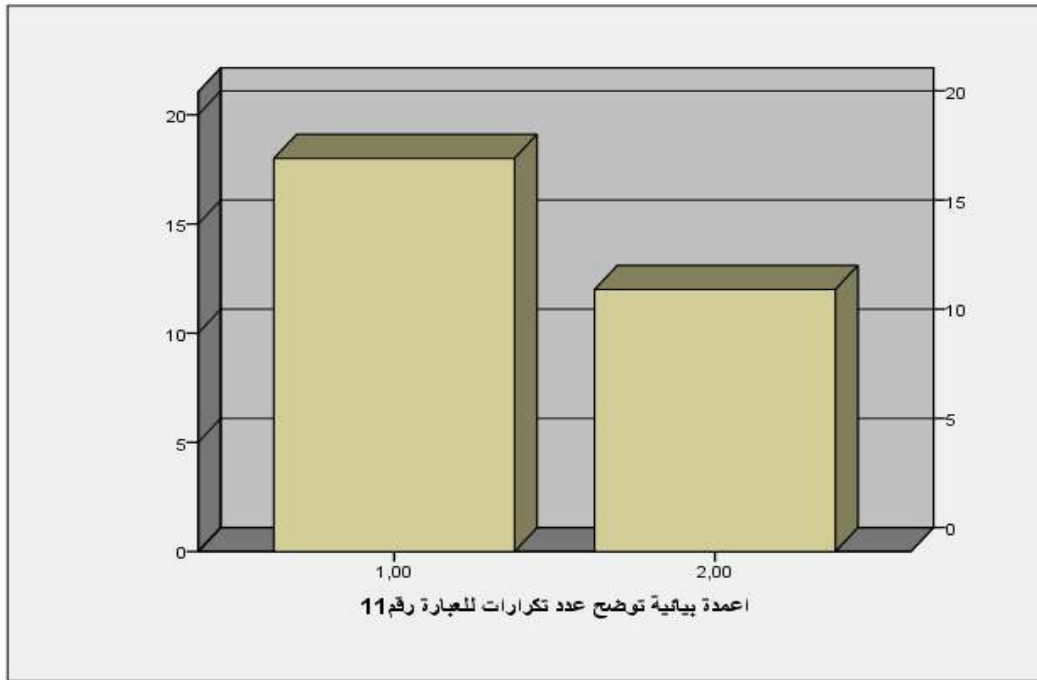
الذين اجابوا بلا بنسبة 40.0% انهم دائما مزاجهم غير معتدل.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$

( $K_{2c}^2$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2t}^2$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) المحسوبة 4.200 في

حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

إجابات اللاعبين.



العبارة 12: عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثبرني.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	6,133	46.7%	14	نعم
					53.3%	16	لا
					100%	30	المجموع

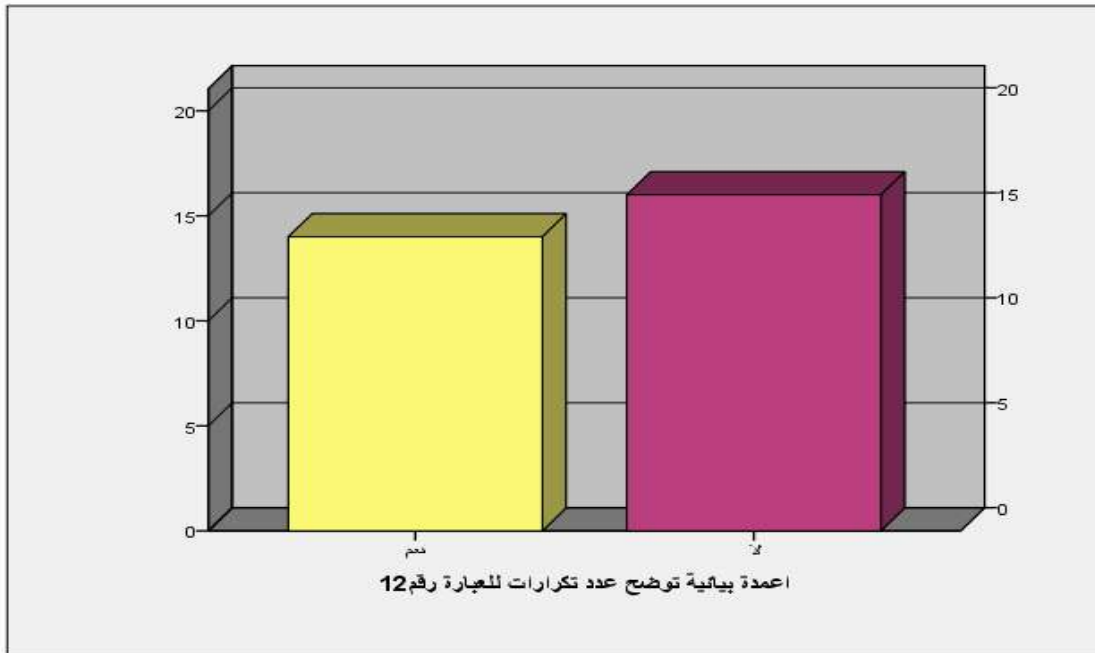
الجدول رقم (12) يبين نتائج العبارة رقم 12

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 12:



من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 16 لاعب اجابوا بلا أي بنسبة 53.3% بأنهم عندما يصابون أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرهم، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 14 الذين اجابوا بنعم بنسبة 46.7% بأنهم عندما يصابون أحيانا بالفشل فان ذلك يثيرهم.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 6,133 في حين كانت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 13: إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	8,533	23.3%	7	نعم
					76.7%	23	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (13) يبين نتائج العبارة رقم 13

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 13:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 23 لاعب اجابوا

بلا أي نسبة 76.7% بأنهم إذا اضطروا لاستخدام القوة البدنية لحماية حقهم فإنهم لا يفعلون ذلك،

بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 7 الذين اجابوا بنعم بنسبة 46.7% بأنهم إذا اضطروا

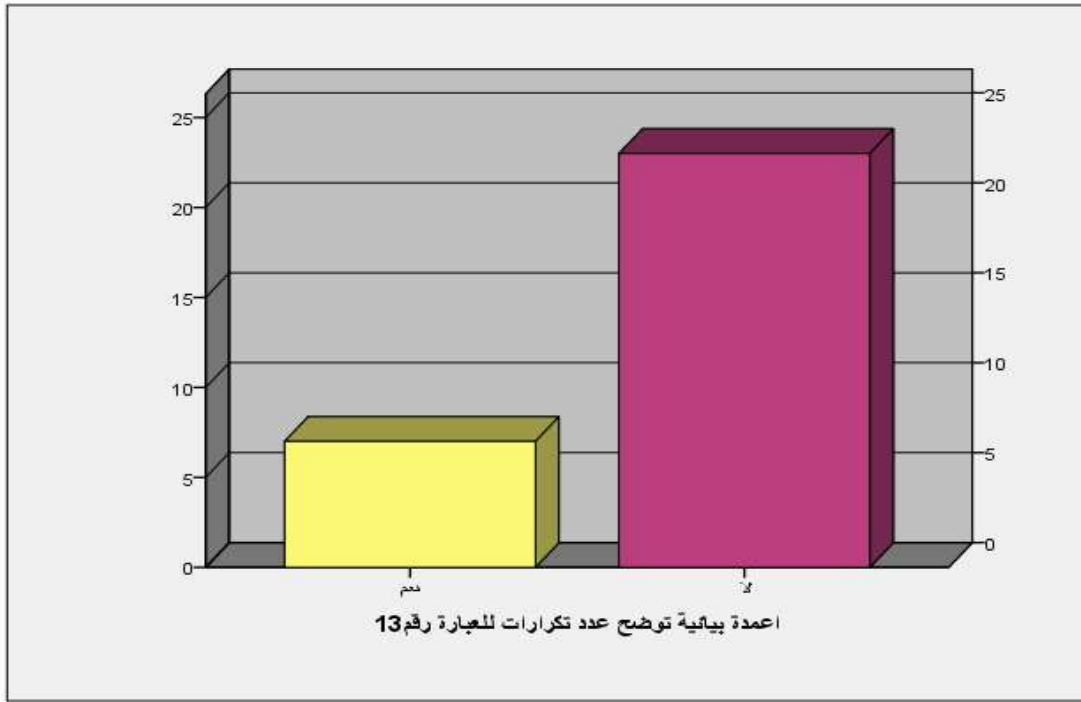
لاستخدام القوة البدنية لحماية حقهم فإنهم يفعلون ذلك.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2c}$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة

$K_{2c}$  ( $K_{2c}$ ) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K_{2t}$  ( $K_{2t}$ ) الجدولية، حيث بلغت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}$ ) المحسوبة

6,133 في حين كانت  $K_{2c}$  ( $K_{2c}$ ) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 14: عندما يحاول البعض اهانتني فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك

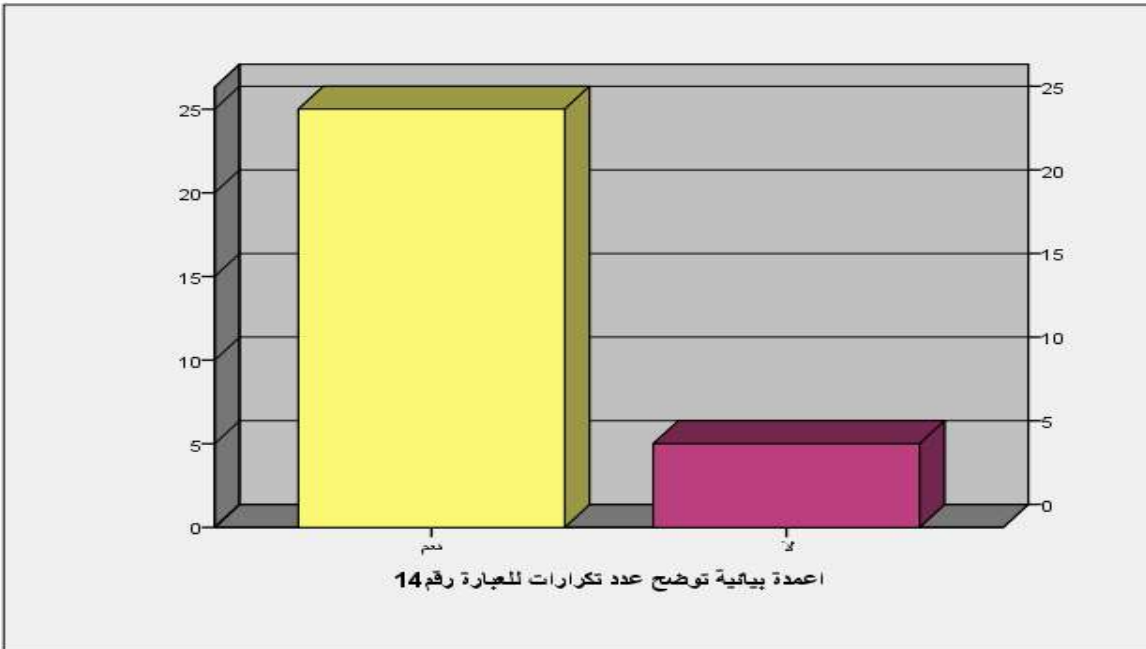
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_2t$	المحسوبة $K_2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	13,333	83.3%	25	نعم
					16.7%	5	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (14) يبين نتائج العبارة رقم 14

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 14:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 25 لاعب اجابوا بنعم أي بنسبة 83.3% بأنهم عندما يحاولون البعض اهانتهم فإنهم يحاولون أن يتجاهلون ذلك، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 5 الذين اجابوا بلا بنسبة 16.7% بأنهم عندما يحاولون البعض اهانتهم فإنهم يحاولون ألا يتجاهلون ذلك.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 13.333 في حين كانت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 15: أرتبك بسهولة أحيانا

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة K2c	الجدولية K2t	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	11	36.7%	8,133	3.84	0.05	1	دال
لا	19	63.3%					إحصائيا
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (15) يبين نتائج العبارة رقم 15

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 15:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 19 لاعب اجابوا

بلا أي بنسبة 63.3% بأنهم لا يرتبكون بسهولة أحيانا، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 11

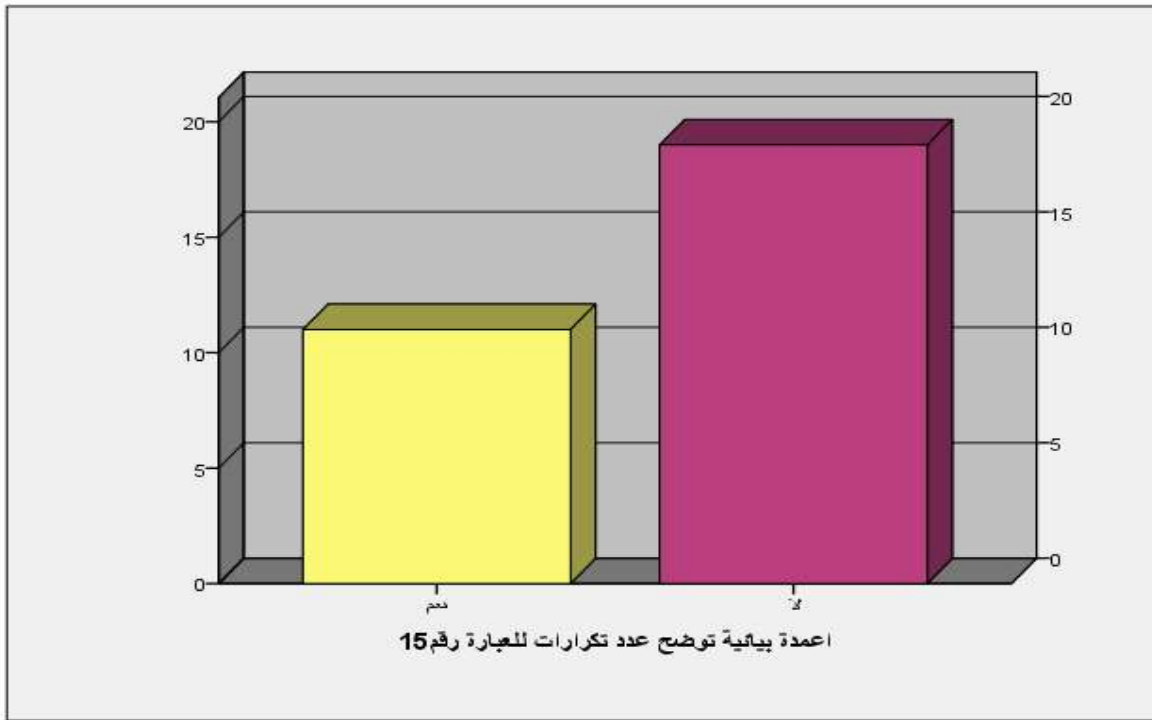
الذين اجابوا بنعم بنسبة 36.7% بأنهم يرتبكون بسهولة أحيانا.

وعند تطبيق اختبار K2c (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c

(ك<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة K2t (ك<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت K2c (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 8,133 في

حين كانت K2c (ك<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

إجابات اللاعبين.



العبارة 16: يبدو عليا الاضطرابات والخوف أسرع من الاخرين

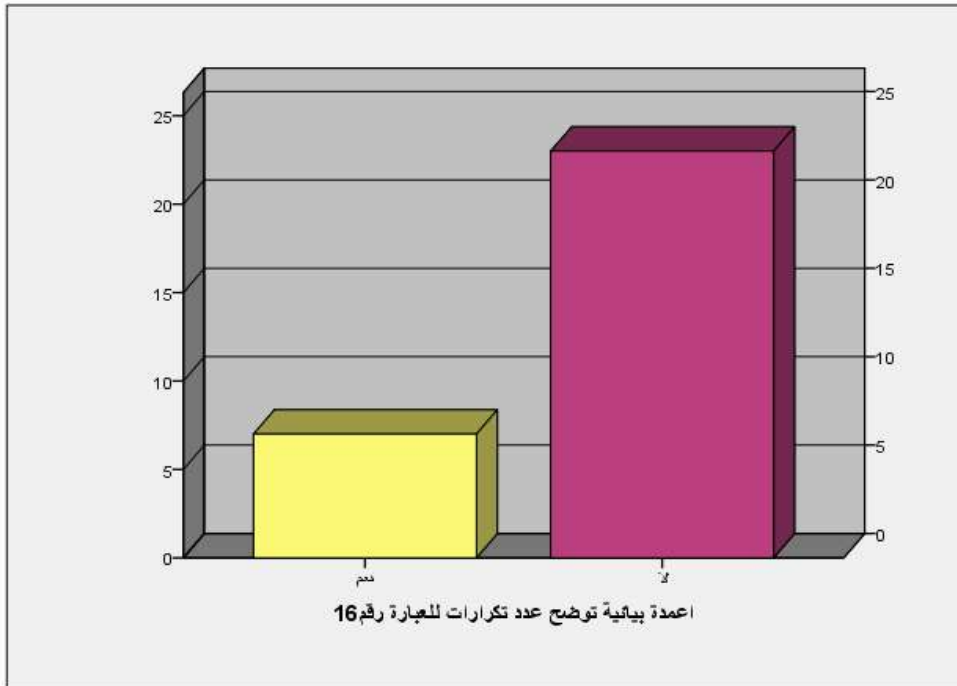
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_2t$	المحسوبة $K_2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	38,53	23.3%	7	نعم
					76.7%	23	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (16) يبين نتائج العبارة رقم 16

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 16:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 23 لاعب اجابوا بلا أي نسبة 76.7% بأنهم لا يبدوا عليهم الاضطرابات والخوف أسرع من الاخرين، بينما يرى بقية اللاعبين والذي عددهم 7 الذين اجابوا بنعم بنسبة 23.3% بأنهم يبدوا عليهم الاضطرابات والخوف أسرع من الاخرين.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) وجدنا انه أكبر من قيمة  $K2t$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية، حيث بلغت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 8,533 في حين كانت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



## 2- المحور الثاني: اختبارات الدافعية:

العبارة 17: أجد متعة اثناء التدريب بدرجة أكبر منها اثناء المنافسة.

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الاختبارات الدافعية على نتائج الفريق.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	5.600	26,7%	8	دائما
					20%	6	أحيانا
					53.3%	16	أبدا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (17) يبين نتائج العبارة رقم 17

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 17:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 16 بنسبة

53.3% والذين اجابوا بأبداء انهم لا يجدون متعة اثناء التدريب بدرجة أكبر منها اثناء المنافسة، بينما

يرى البعض الاخر والذين عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا بدائما لأنهم يجدون متعة اثناء التدريب

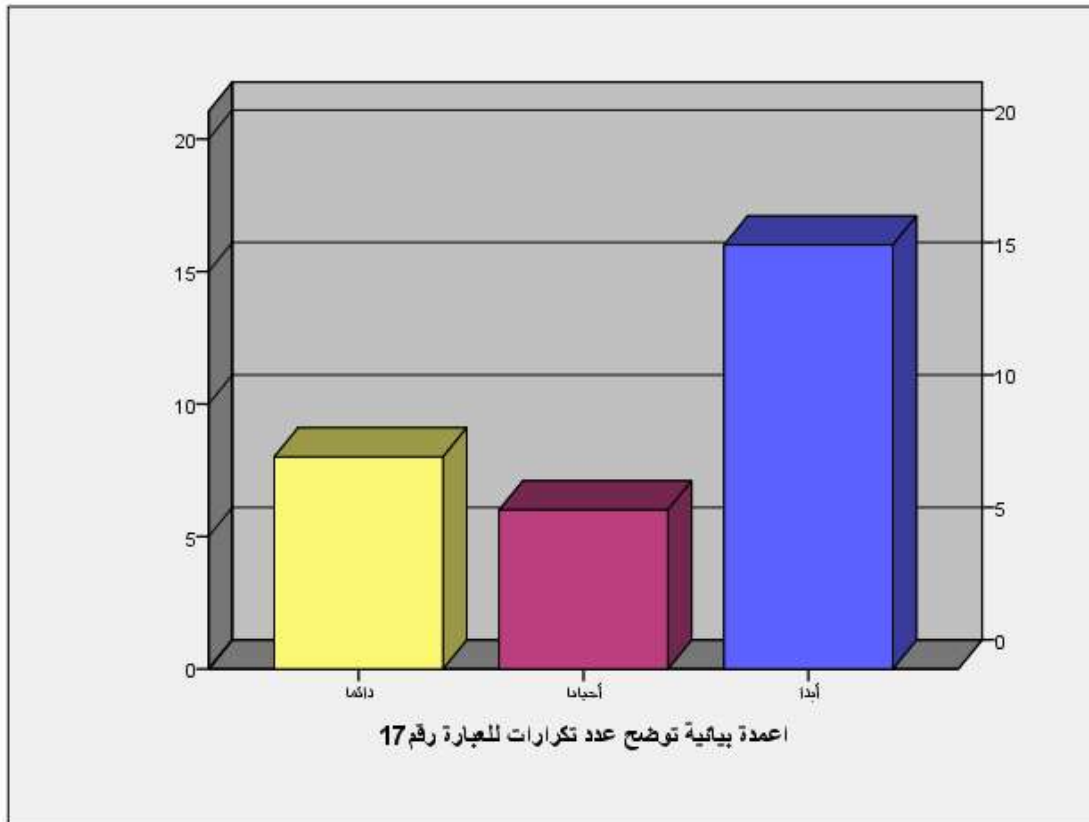
بدرجة أكبر منها اثناء المنافسة بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 6 بنسبة 20% اجابوا بأحيانا

انهم يجدون متعة اثناء التدريب بدرجة أكثر منها اثناء المنافسة.



وعند تطبيق اختبار  $K2c$  ( $K^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  ( $K^2$ ) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغت  $K2c$  ( $K^2$ ) المحسوبة 5.60 في حين كانت  $K2t$  ( $K^2$ ) الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 18: ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	7,500	20%	6	دائما
					36.7%	11	أحيانا
					43.3%	13	أبدا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (18) يبين نتائج العبارة رقم 18

### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 18:

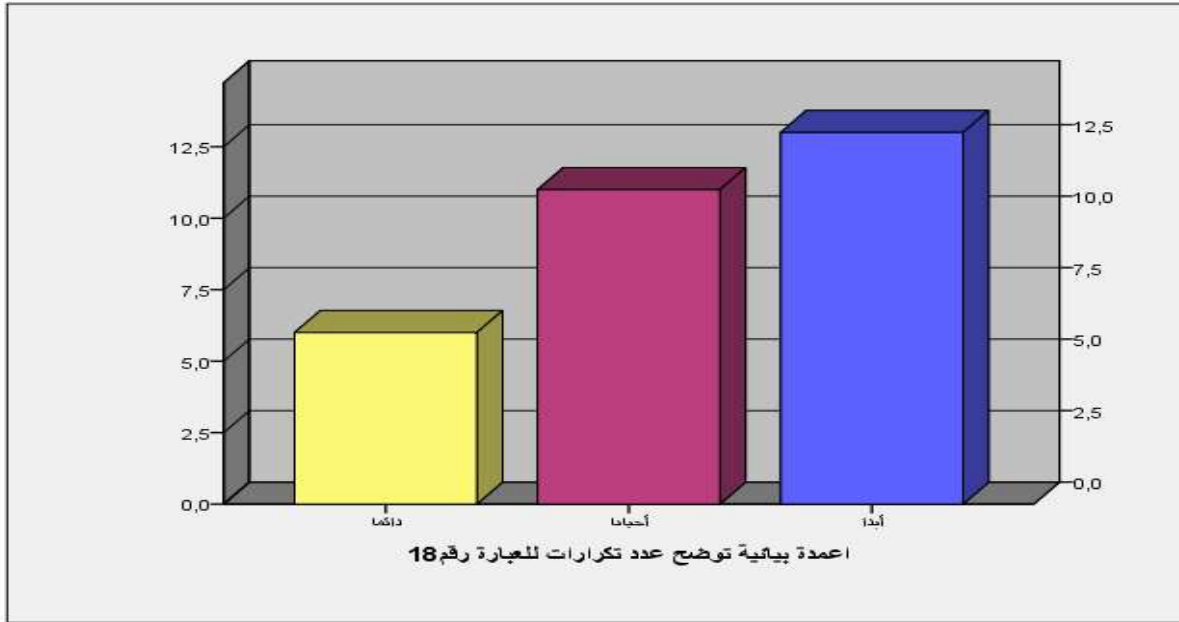
من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 13 بنسبة 43.3% والذين اجابوا بأبدا انهم لا ينخفض مستوى أدائهم في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 11 بنسبة 36.7% أجابوا أحيانا انهم لا ينخفض مستوى أدائهم في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 6 بنسبة 20% اجابوا بدائما ينخفض مستوى أدائهم في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.

وعند تطبيق اختبار ( $K_{2c}$  ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$

( $K_{2t}$  ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 7,500 في حين كانت  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولة 3.84 وبالتالي

هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 19: تردداد ثققي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K2t$	المحسوبة $K2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	6,533	73.3%	22	دائما
					26.7%	8	أحيانا
					0%	0	أبدا
					100%	30	المجموع

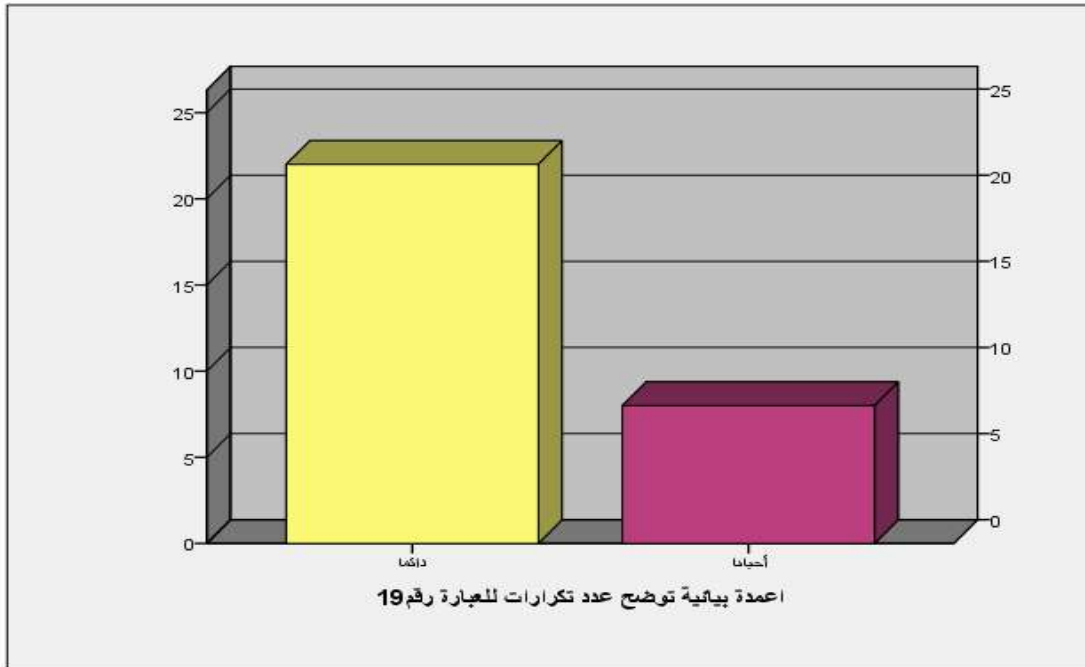
الجدول رقم (19) يبين نتائج العبارة رقم 19

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 19:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 22 بنسبة 73.3% والذين اجابوا بدائما انهم تزداد ثقتهم في نفسهم كلما اقترب موعد المنافسة، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا احيانا انهم تزداد ثقتهم في نفسهم كلما اقترب موعد المنافسة،

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 6,533 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 20: عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في استعادة

تركيز انتباهي.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	7,400	43.3%	13	دائما
					46.7%	14	أحيانا
					10%	3	أبدا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (20) يبين نتائج العبارة رقم 20

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 20:

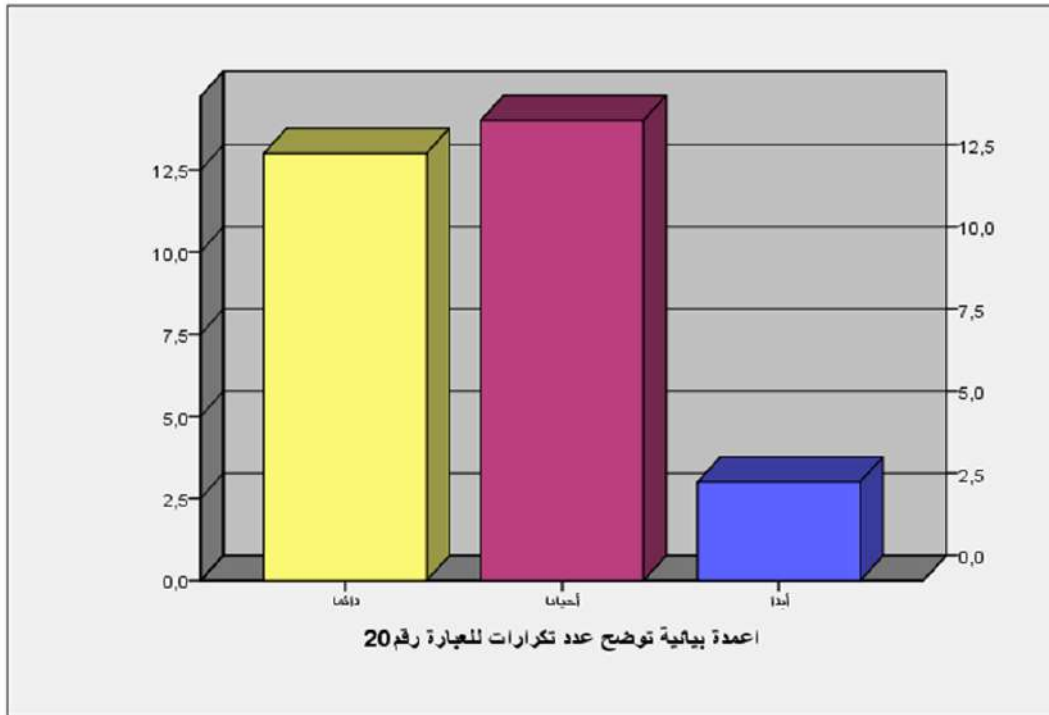
من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 14 بنسبة 46.7% والذين اجابوا بأحيانا عندما يرتكبون بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنهم يجدون صعوبة في

استعادة

تركيز انتباههم، بينما يرى البعض الآخر والذين عددهم 13 بنسبة 43.3% أجابوا بدائما عندما يرتكبون بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنهم يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم، بينما يرى البعض الآخر والذين عددهم 3 بنسبة 10% اجابوا أبدا.

وعند تطبيق اختبار K2c (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 7,400 في حين كانت K2t (ك<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 21: ادائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائي اثناء التدريب

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة K <sub>2c</sub>	الجدولية K <sub>2t</sub>	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
دائما	24	80%	10,800	3.84	0.05	1	دال
أحيانا	6	20%					إحصائيا
أبدا	0	0%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (21) يبين نتائج العبارة رقم 21

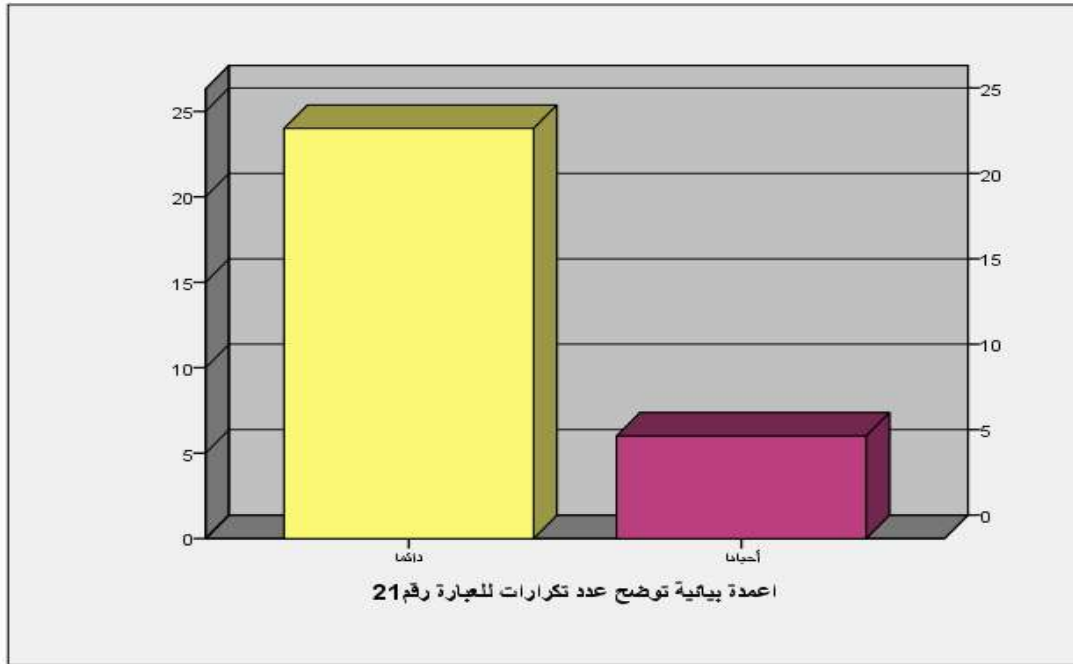
عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 21:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 24 بنسبة 80% والذين اجابوا بدائما ان ادائهم في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائهم اثناء التدريب، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 6 بنسبة 20% اجابوا بأحيانا ان ادائهم في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائهم اثناء التدريب.

وعند تطبيق اختبار K<sub>2c</sub> (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K<sub>2c</sub> (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K<sub>2c</sub> (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 10,800 في حين كانت K<sub>2t</sub> (ك<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84

وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 22: أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{21}$	المحسوبة $K_{20}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	10,400	6.7%	2	دائما
					40%	12	أحيانا
					53.3%	16	أبدا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (22) يبين نتائج العبارة رقم 22

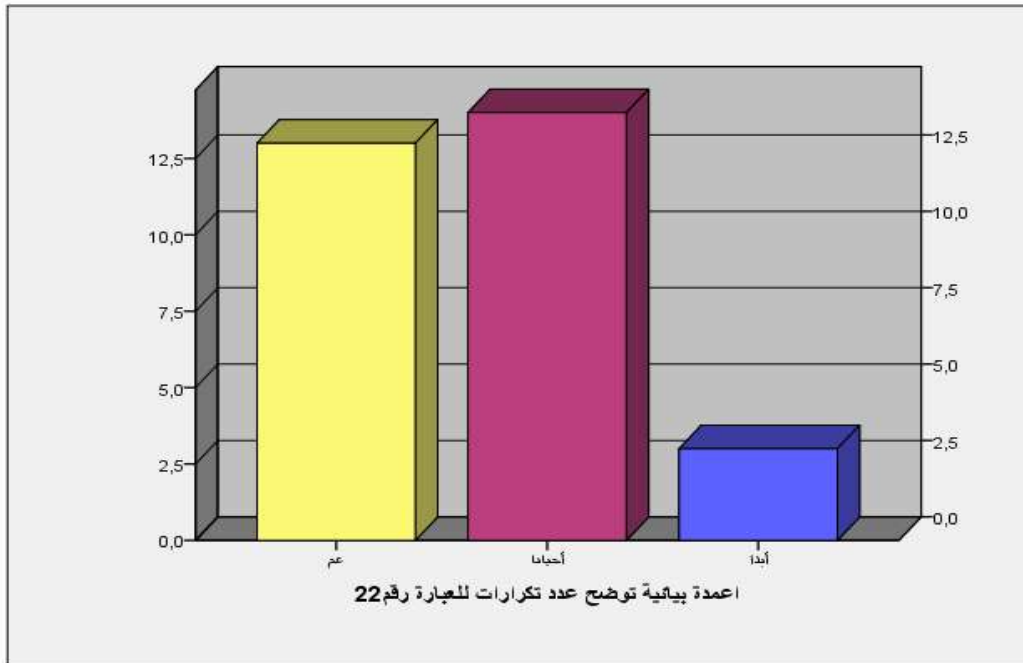


## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 22:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 16 بنسبة 53.3% والذين اجابوا بأبدا انهم لا يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 12 بنسبة 40% اجابوا بأحيانا انهم يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 2 بنسبة 6.7% اجابوا دائما انهم يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 10,400 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة المحسوبة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 23: أثناء المنافسة عندما أعتقد ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي)

فإنني لا أنفعل

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المتوية	التكرارات	الاجابة
إحصائياً	1	0.05	3.84	4,800	%40	12	دائماً
					%43.3	13	أحياناً
					%16.7	5	أبداً
					%100	30	المجموع

الجدول رقم (23) يبين نتائج العبارة رقم 23

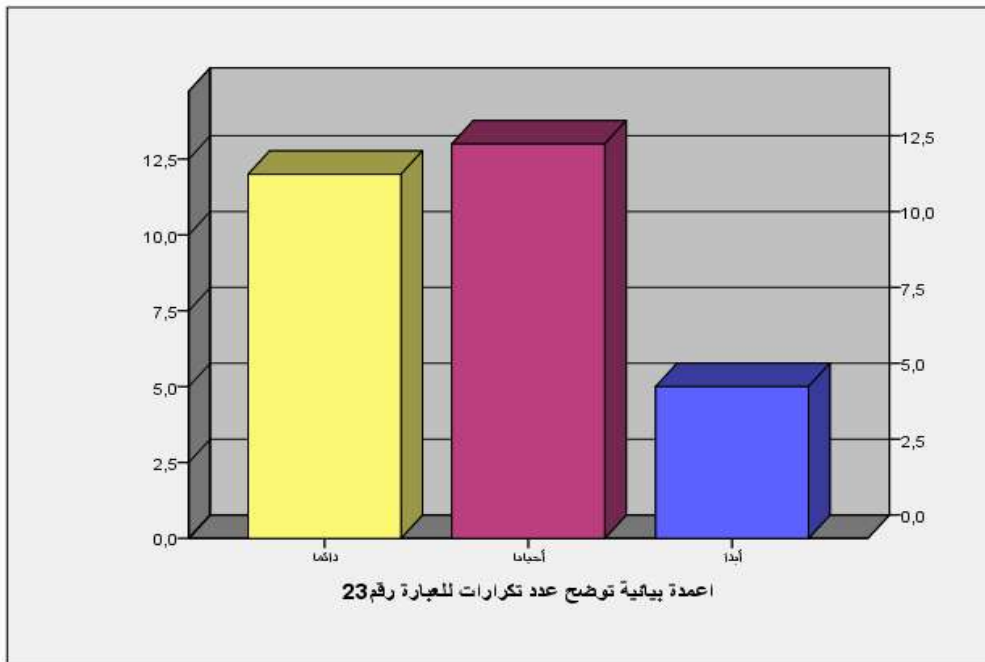
### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 23:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 13 بنسبة %43.3 والذين اجابوا بأحياناً انهم أثناء المنافسة عندما يعتقدون ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لهم (أو لزملائهم) فإنهم لا ينفعلون بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 12 بنسبة %40 اجابوا بدائماً انهم أثناء المنافسة عندما يعتقدون ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لهم (أو لزملائهم) فإنهم لا ينفعلون ، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 5 بنسبة %16.7 اجابوا بأداء انهم أثناء المنافسة عندما يعتقدون ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لهم (أو لزملائهم) فإنهم ينفعلون.

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 4,800 في حين كانت  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولة 3.84

وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 24: عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك والقلق

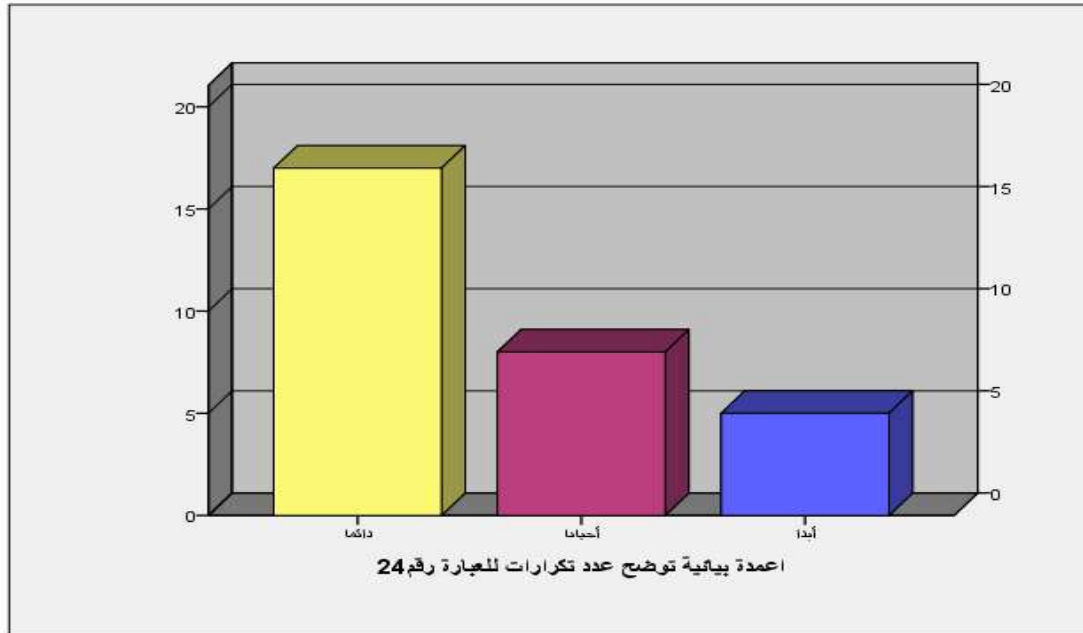
الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة K2c	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
دائما	17	%56.7	7,800	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
أحيانا	8	%26.7					
أبدا	5	%16.7					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (24) يبين نتائج العبارة رقم 24

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 24:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 17 بنسبة 56.7% والذين اجابوا بدائما انهم عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك والقلق، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا بأحيانا انهم عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك والقلق، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 5 بنسبة 16.7% اجابوا بأبدا انهم عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك يسبب في الارتباك والقلق، وعند تطبيق اختبار K2c (كأ<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كأ<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 7,800 في حين كانت  $K2t$  (كا<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 25: في المنافسة الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K2c$	الجدولية $K2t$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
دائما	4	13.3%	10,400	3.84	0.05	1	إحصائيا
أحيانا	8	26.7%					
أبدا	18	60%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (25) يبين نتائج العبارة رقم 25

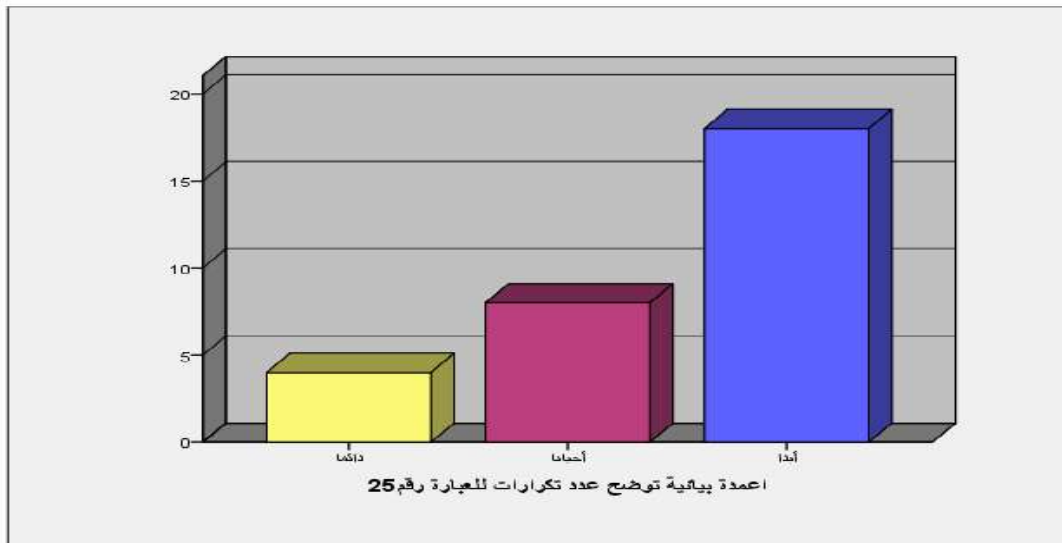
## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 25:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 18 بنسبة 60% والذين اجابوا بأبدا انهم في المنافسة الهامة لا يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة، بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا بأحيانا انهم في المنافسة الهامة يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة، بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 4 بنسبة 13.3% اجابوا بدائما انهم في المنافسة الهامة يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة،

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 10,400 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84

وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 26: عندما ينتقدني مدربي او أحد زملائي اثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي

طوال الفترة الباقية من المنافسة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائياً	1	0.05	3.84	4,400	26.7%	8	دائماً
					26.7%	8	أحياناً
					46.7%	14	أبداً
					100%	30	المجموع

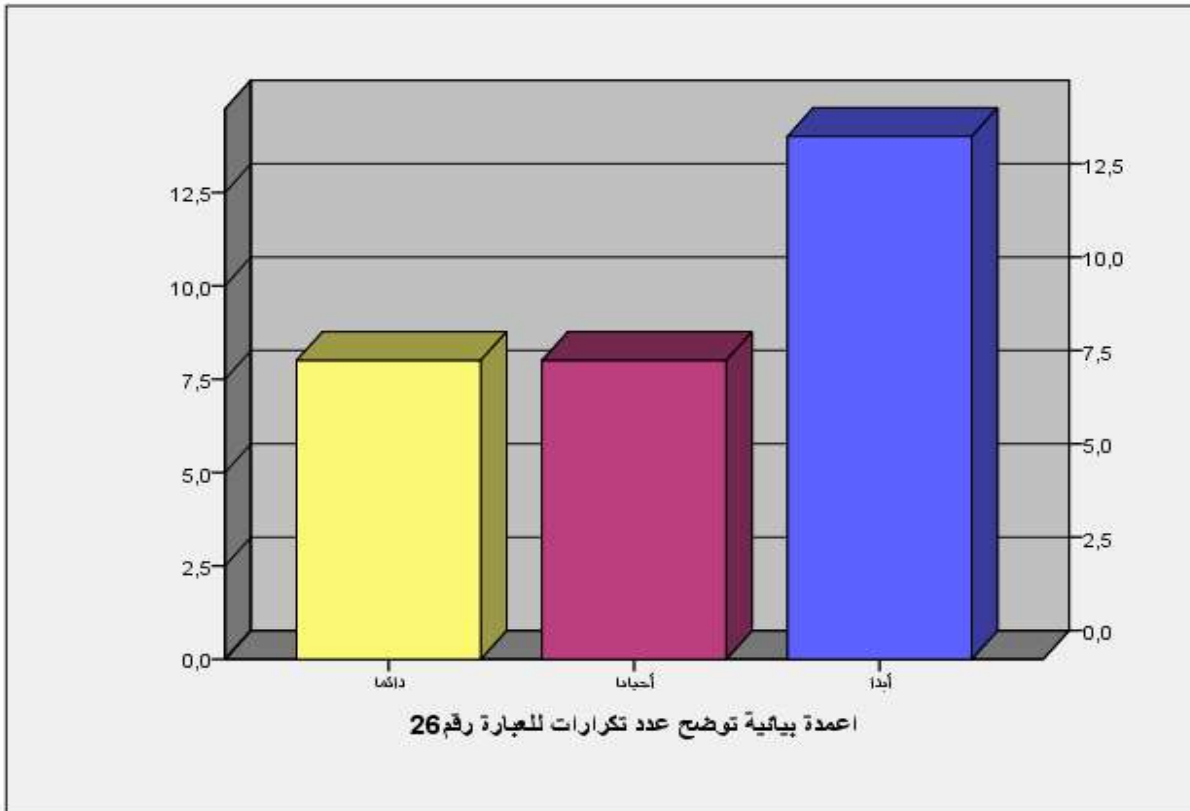
الجدول رقم (26) يبين نتائج العبارة رقم 26

### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 26:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 14 بنسبة 46.7% والذين اجابوا بأبدا اهم عندما ينتقدهم المدرب او أحد زملائهم اثناء المنافسة فإنهم لا يجدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة ، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا بدائماً اهم عندما ينتقدهم المدرب او أحد زملائهم اثناء المنافسة فإنهم يجدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة ، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 8 بنسبة 16.7% اجابوا بأحياناً اهم عندما ينتقدهم المدرب او أحد زملائهم اثناء المنافسة فإنهم يجدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة ،

وعند تطبيق اختبار  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 4,400 في حين كانت  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.





## 3- المحور الثالث: الاختبارات السلوك التنافسي:

العبارة 27: أثناء المنافسة عندما انفعلي فاني أستطيع ان أهدأ بسرعة واضحة

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الاختبارات السلوك التنافسي على نتائج الفريق.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2f}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	10,400	60%	18	نعم
					26.7%	8	غير متأكد
					13.3%	4	لا
					100%	30	المجموع

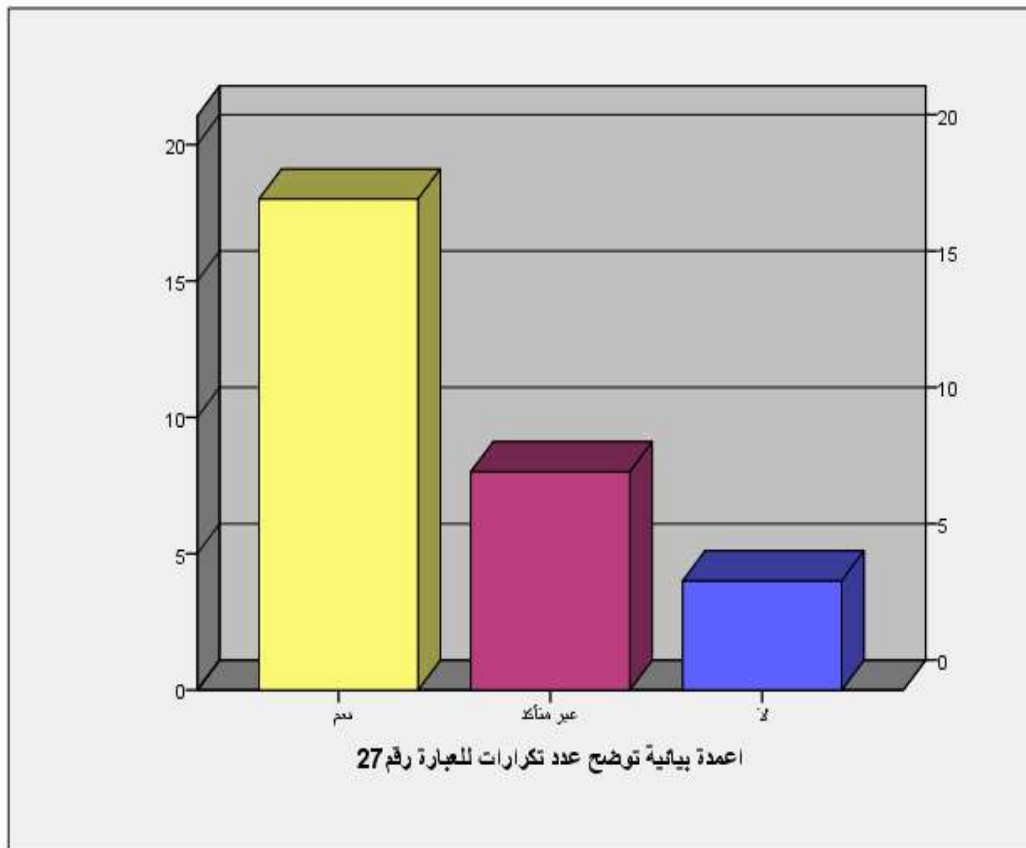
الجدول رقم (27) يبين نتائج العبارة رقم 27

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 27:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 18 بنسبة 60% والذين اجابوا بنعم بأنهم أثناء المنافسة عندما ينفعلون فاهم يستطيعون ان يهدأو بسرعة واضحة، بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 8 بنسبة 26.7% أجابوا بغير متأكد بأنهم أثناء المنافسة عندما ينفعلون فاهم يستطيعون ان يهدأو بسرعة واضحة، بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 4 بنسبة 13.3% اجابوا بلا بأنهم أثناء المنافسة عندما ينفعلون فاهم يستطيعون ان يهدأو بسرعة واضحة،

وعند تطبيق اختبار K2c (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغت K2c (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 10,400 في حين كانت K2t (ك<sup>2</sup>) الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 28: تفتي في نفسي كلاعب ليست على درجة عالية جدا

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة $K_{2c}$	الجدولية $K_{2t}$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	10	33.3%	7,200	3.84	0.05	1	دال
غير متأكد	4	13.3%					إحصائيا
لا	16	53.3%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (28) يبين نتائج العبارة رقم 28

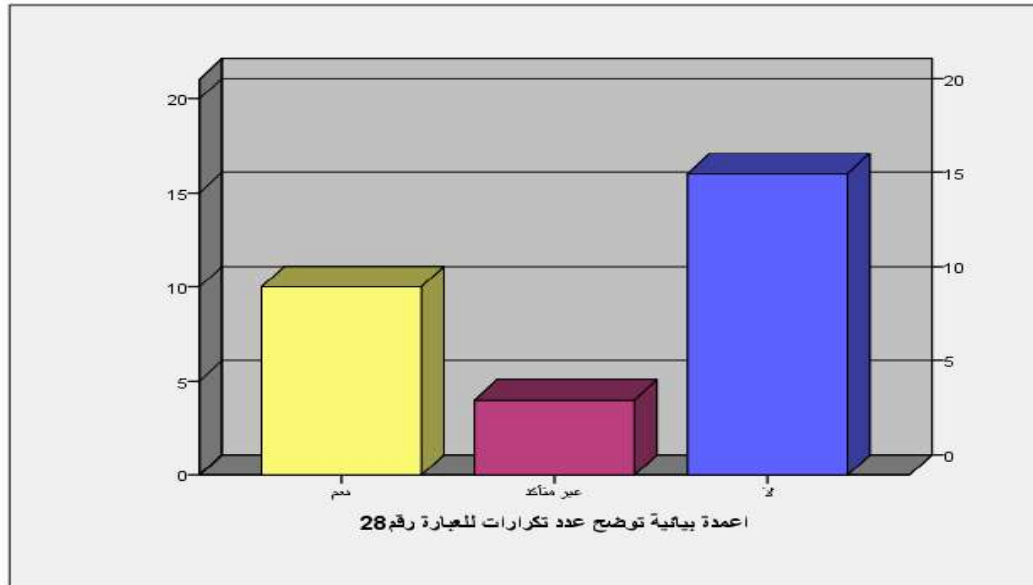
### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 28:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 16 بنسبة 53.3% والذين اجابوا بلا بان ثقتهم في نفسهم كلاعبين على درجة عالية جدا، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 10 بنسبة 33.3% اجابوا بنعم بان ثقتهم في نفسهم كلاعبين ليست على درجة عالية جدا، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 4 بنسبة 13.3% اجابوا بغير متأكد بان ثقتهم في نفسهم كلاعبين ليست على درجة عالية جدا،

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2c}^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$

( $K_{2c}^2$ ) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغت  $K2c$  (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 7,200 في حين كانت  $K2t$  (كا<sup>2</sup>) الجدولة المجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 29: القلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقني

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K2t$	المحسوبة $K2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	12,800	33.3%	10	نعم
					6.7%	2	غير متأكد
					60%	18	لا
					100%	30	المجموع

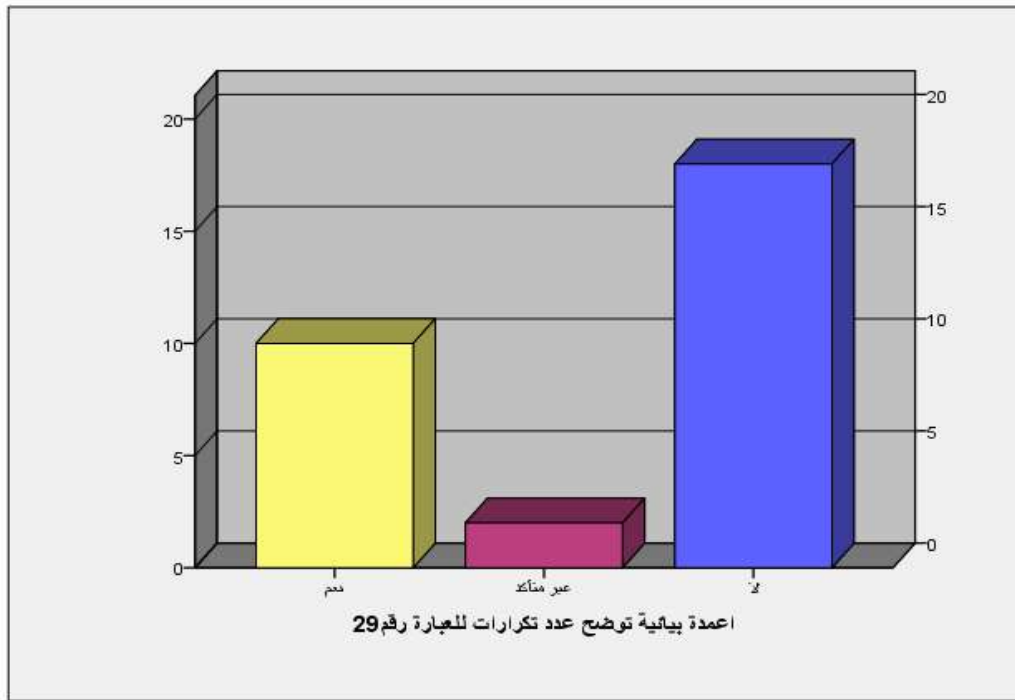
الجدول رقم (29) يبين نتائج العبارة رقم 29

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 29:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 18 بنسبة 60% والذين اجابوا بلا بأن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة لا يضايقهم بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 10 بنسبة 33.3% اجابوا بنعم بأن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 2 بنسبة 6.7% اجابوا بغير متأكد بأن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 12,800 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 30: انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	7,800	16.7%	5	نعم
					26.7%	8	غير متأكد
					56.7%	17	لا
					100%	30	المجموع

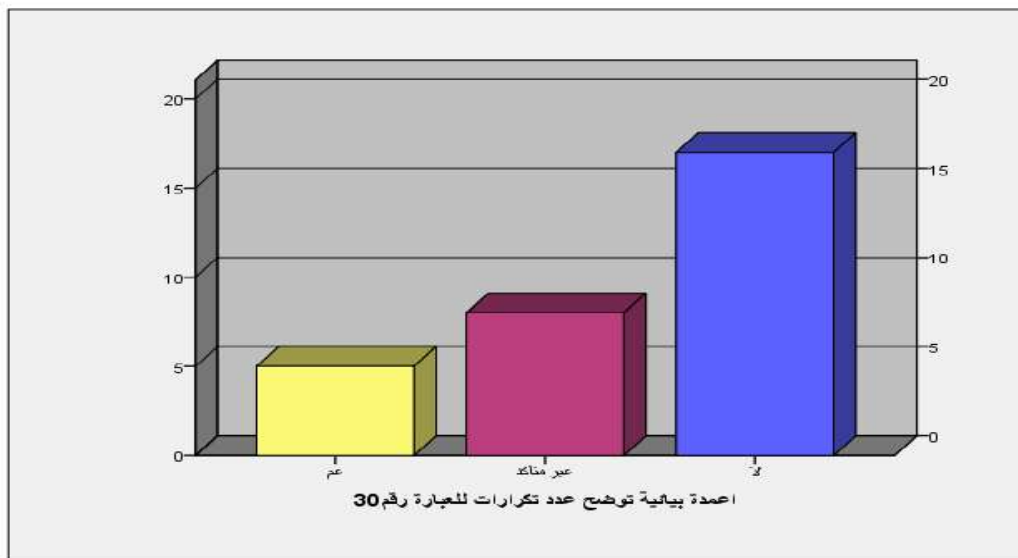
الجدول رقم (30) يبين نتائج العبارة رقم 30

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 30:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 17 بنسبة 56.7% والذين اجابوا بلا بأهم ليسوا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 8 بنسبة 26.7% اجابوا بغير متأكد بأنهم من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير، بينما يرى البعض الاخر والذي عددهم 5 بنسبة 16.7% اجابوا بنعم بأن بأهم من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 7,800 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 31: أجد اني من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	9,600	20%	6	نعم
					20%	6	غير متأكد
					60%	18	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (31) يبين نتائج العبارة رقم 31

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 31:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 18 بنسبة 60%

والذين اجابوا بلا بأنهم لا يجدون اهم من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتهم اثناء المنافسة

، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 6 بنسبة 20% اجابوا بغير متأكد بأنهم يجدون اهم من

الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتهم اثناء المنافسة.

، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 6 بنسبة 20% اجابوا بنعم بأنهم يجدون اهم من الصعوبة

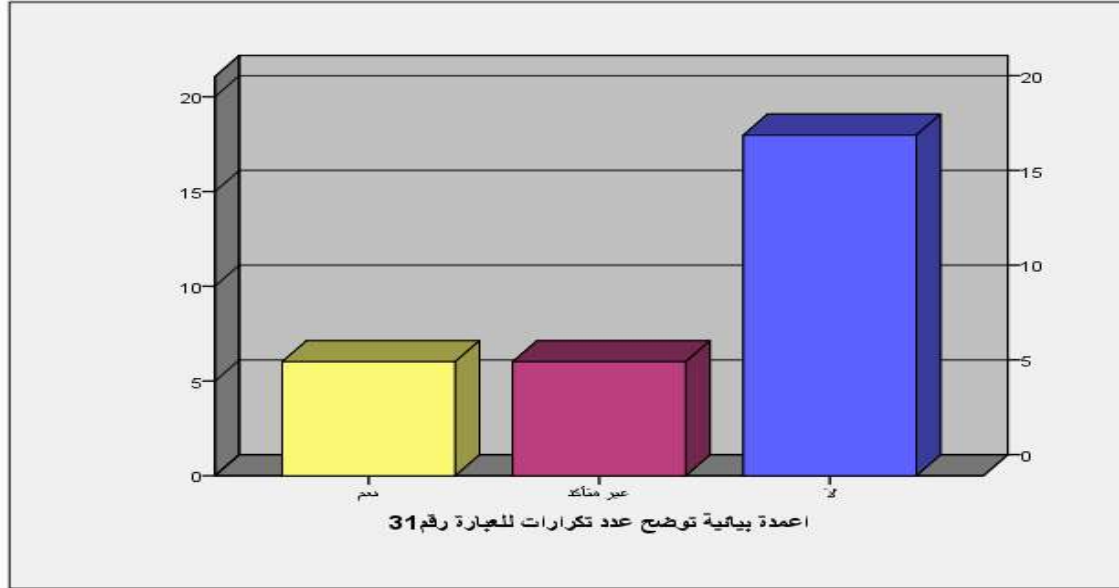
محاولة التحكم في انفعالاتهم اثناء المنافسة

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$

( $K_{2t}$ ) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.



حيث بلغت  $K2c$  (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 9,600 في حين كانت  $K2t$  (ك<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 32: التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K2t$	المحسوبة $K2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	9,800	56.7%	71	نعم
					10%	3	غير متأكد
					33.3%	01	لا
					100%	30	المجموع

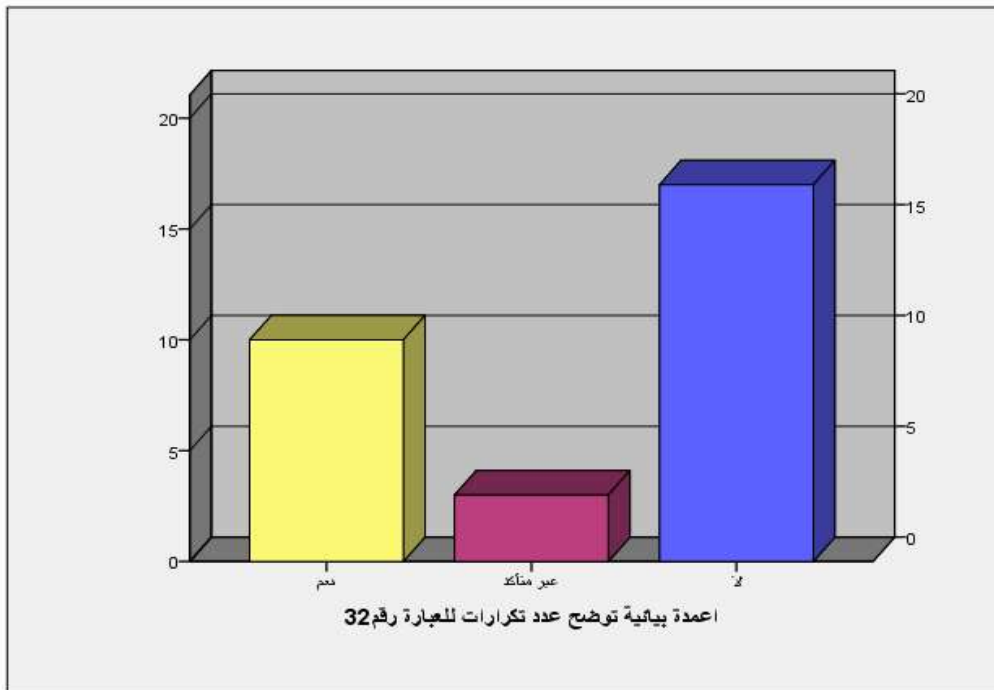
الجدول رقم (32) يبين نتائج العبارة رقم 32

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 32:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 17 بنسبة 56.7% والذين اجابوا بنعم بأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 10 بنسبة 33.3% اجابوا بلا بأن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 3 بنسبة 10% اجابوا بغير متأكد بأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

وعند تطبيق اختبار K2c (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (كا<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 9,800 في حين كانت K2t (كا<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 33: عندما اتعلم مهارة جديدة فإنني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة K <sub>2</sub> C	الجدولية K <sub>2</sub> t	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	30	%100	9,533	3.84	0.05	1	دال
غير متأكد	00	%0					إحصائيا
لا	00	%0					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (33) يبين نتائج العبارة رقم 33

### عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 33:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان جميع اللاعبين والذي عددهم 30 بنسبة %100

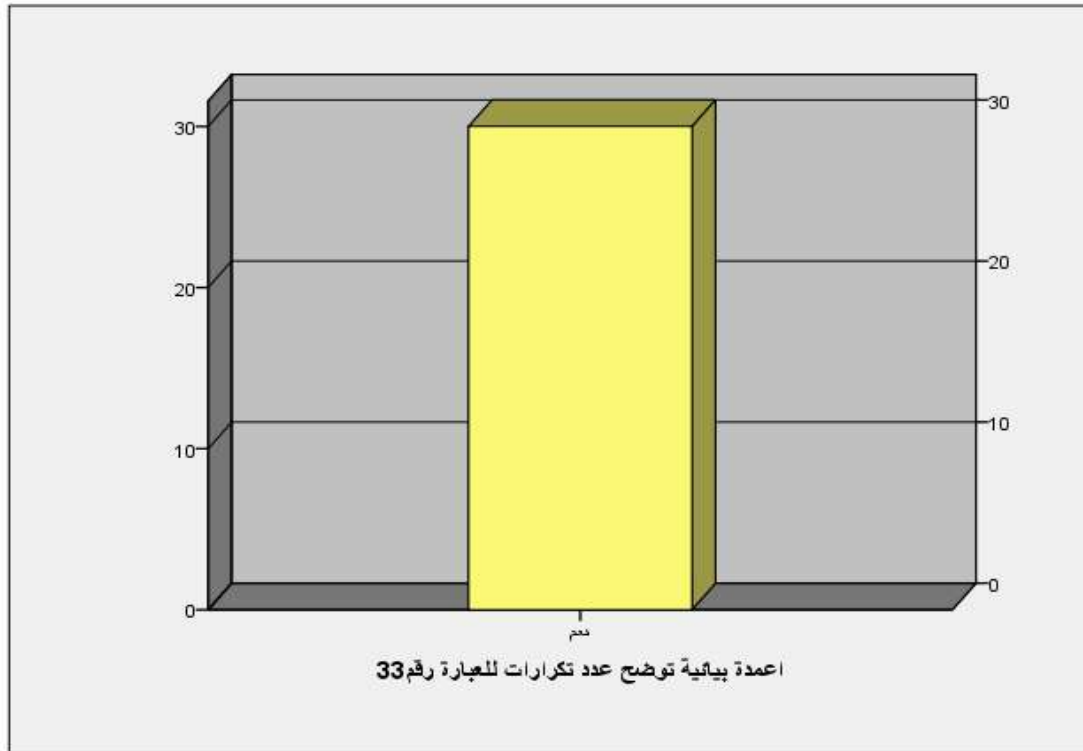
والذين اجابوا بنعم بأنهم عندما يتعلمون مهارة جديدة فإنهم يتدربون عليها حتى يتقنوها تماما

وعند تطبيق اختبار K<sub>2</sub>C (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K<sub>2</sub>C

(ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K<sub>2</sub>C (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 9,800 في حين كانت K<sub>2</sub>t (ك<sup>2</sup>) الجدولة 3.84 وبالتالي

هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 34: ابدل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	10,333	100%	30	نعم
					0%	00	غير متأكد
					0%	00	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (34) يبين نتائج العبارة رقم 34

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 34:

من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان جميع اللاعبين والذي عددهم 30 بنسبة 100%

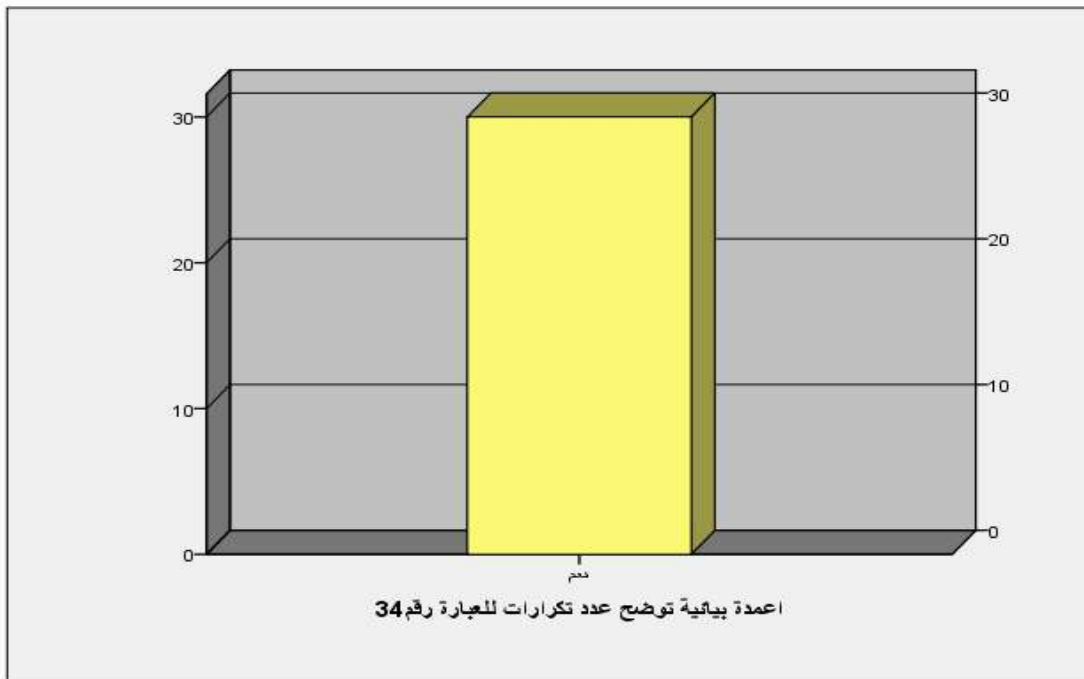
والذين اجابوا بنعم بأنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية

وعند تطبيق اختبار K2c (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c

(ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 10,333 في حين كانت K2t (ك<sup>2</sup>) الجدولة 3.84

وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 35: أدرّب بجدية فقط حتى لا أهُزم بالمنافسة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_{2t}$	المحسوبة $K_{2c}$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
دال إحصائيا	1	0.05	3.84	13,333	83.3%	25	نعم
					16.7%	5	غير متأكد
					0%	0	لا
					100%	30	المجموع

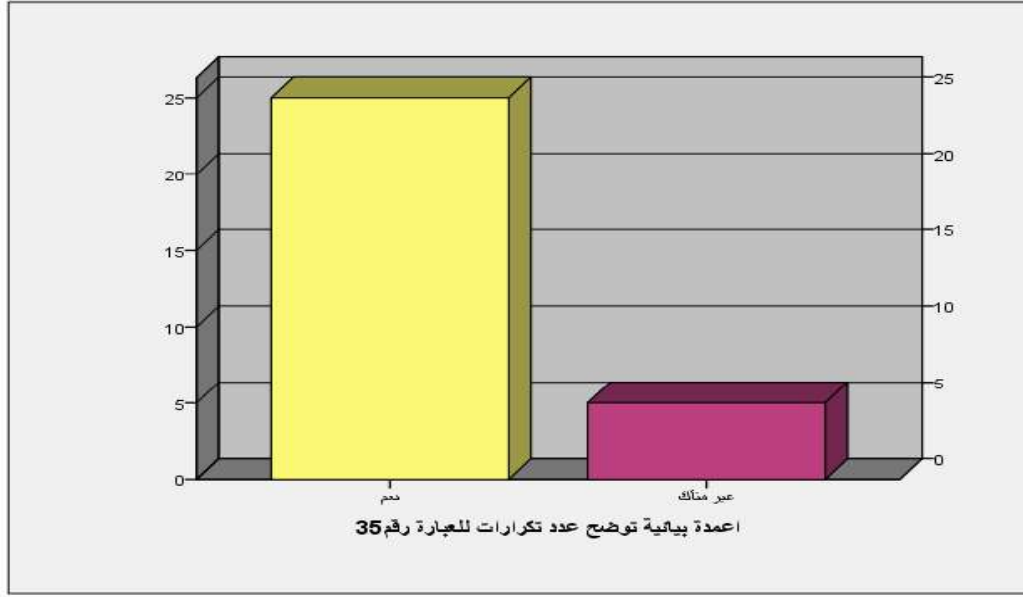
الجدول رقم (35) يبين نتائج العبارة رقم 35

عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 35:

من خلال الاعتماد البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 25 بنسبة 83.3% والذين اجابوا بنعم بأنهم يتدربون بجدية فقط حتى لا ينهزمون بالمنافسة، بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 5 بنسبة 16.7% أجابوا بغير متأكد بأنهم يتدربون بجدية فقط حتى لا ينهزمون بالمنافسة.

وعند تطبيق اختبار  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة  $K_{2c}$  ( $K_{2t}$ ) المحسوبة 13,333 في حين كانت  $K_{2t}$  ( $K_{2t}$ ) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.



العبارة 36: أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية $K_2$	المحسوبة $K_2c$	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
إحصائيا	1	0.05	3.84	19,200	90%	27	نعم
					10%	3	غير متأكد
					0%	0	لا
					100%	30	المجموع

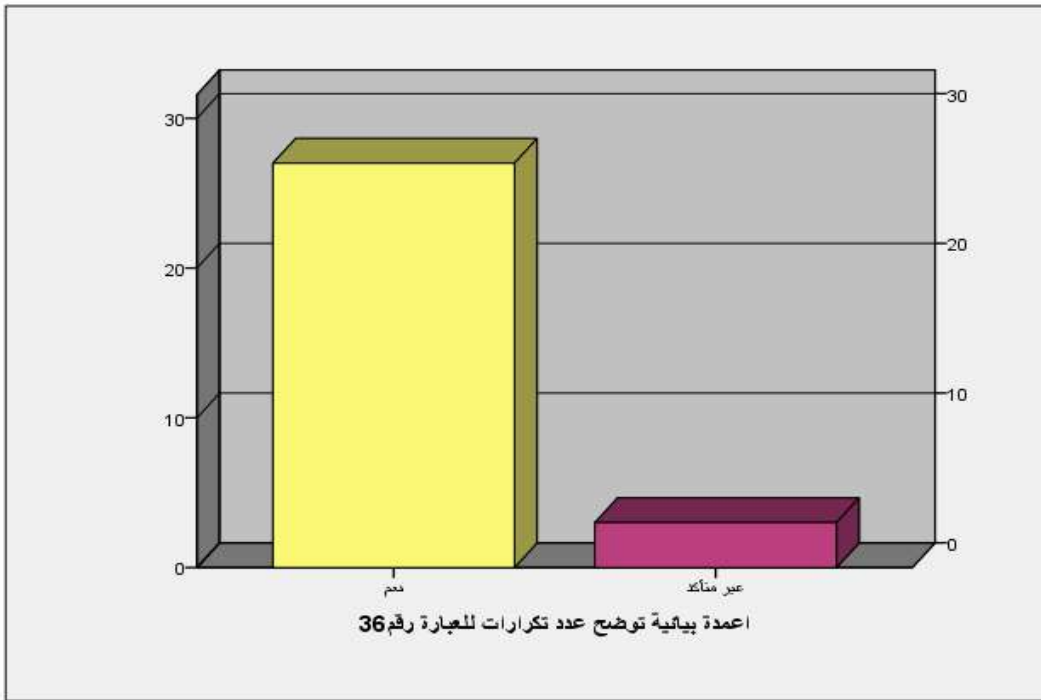
الجدول رقم (36) يبين نتائج العبارة رقم 36

## عرض وتحليل النتائج للجدول رقم 36

:من خلال الاعمدة البيانية ونتائج الجدول نلاحظ ان اغلبية اللاعبين والذي عددهم 27 بنسبة 90% والذين اجابوا بنعم بأنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب بينما يرى البعض الاخر والذين عددهم 3 بنسبة 10% اجابوا بغير متأكد بأنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب.

وعند تطبيق اختبار K2c (ك<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة K2c (ك<sup>2</sup>) وجدناها أكبر من قيمة الجدولة.

حيث بلغة K2c (ك<sup>2</sup>) المحسوبة 19,200 في حين كانت K2t (ك<sup>2</sup>) الجدولة الجدولة 3.84 وبالتالي هي نسبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.





### خلاصة:

في هذا الفصل وجد الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية ووضح الاختلافات والتشابهات بين نتائج الدراسة وذلك بعد تحليل الجداول مع تمثيلها البياني، وبعد الانتهاء من عرض وتحليل النتائج الدراسة نتطرق الى الخطوة التالية وهي مقابلتها مع فرضيات الدراسة.

تمهيد:

بعد تطرقنا الى عرض وتحليل النتائج الدراسة في الفصل السابق نتابع في هذا الفصل مناقشة هذه الأخيرة ومقارنتها بفرضيات الدراسة وتوضيح اهم الاستنتاجات المتوصل اليها وهذا من اجل تدعيم ما توصل اليه الباحث وإعطاء تفسيرات واستنتاجات وفي الأخير الاقتراحات والتوصيات.

## 1-مناقشة الفرضيات:

## 1.1. نتائج المحور المعرفي للفرضية الأولى:

العبارات	K2c الحسوبة	K2tجدولية	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 1	8,133	3.84	دالة
العبارة رقم 2	13,333	3.84	دالة
العبارة رقم 3	4,800	3.84	دالة
العبارة رقم 4	13,333	3.84	دالة
العبارة رقم 5	4,133	3.84	دالة
العبارة رقم 6	13,333	3.84	دالة
العبارة رقم 7	6,333	3.84	دالة
العبارة رقم 8	7,533	3.84	دالة
العبارة رقم 9	16,133	3.84	دالة
العبارة رقم 10	10,800	3.84	دالة
العبارة رقم 11	4,200	3.84	دالة
العبارة رقم 12	6,133	3.84	دالة
العبارة رقم 13	8,533	3.84	دالة
العبارة رقم 14	13,333	3.84	دالة
العبارة رقم 15	8,133	3.84	دالة
العبارة رقم 16	8,533	3.84	دالة

الجدول رقم (37) جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الاول بمقارنة K2c و K2t:

## 2.1. مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال ما تطرقنا اليه في الجزء التطبيقي من طرف أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين وكذا عرض

نتائجها وتحليلها واستنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

وبعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نتطرق بعدها الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء

الفرضيات التي وظفناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة سنحاول تلخيص اجابات اللاعبين كالآتي:

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للشخصية الرياضية

أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل

نتائج الاستبيان في المحور الأول والجدول الذي يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول بمقارنة

K2C المحسوبة و K2t الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على السؤال

رقم 07 بنسبة 66.7% اكدوا انهم لا يفقدون السيطرة على اعصابهم بسرعة ولكنهم يستطيعون

التحكم فيها بسرعة أيضا ومن خلال حساب K2C المحسوبة ومقارنتها K2t الجدولية نجد ان كل

العبارات المحور الأول دالة إحصائية ومنه نستنتج ان الفرضية الأولى التي تنص على ان للشخصية

الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم محققة، وهذا ما يطابق او ما

توصل اليه الباحثون في الدراسات السابقة والمشاهدة مثل دراسة (شريف محمد امين) و(عبد السلام مقبل

الريمي) و (سليم زعبار) .

## 2-مناقشة الفرضية الثانية:

## 1.2. نتائج المحور المعرفي للفرضية الثانية:

جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني بمقارنة K2t و K2c:

العبارات	K2c المحسوبة	K2t الجدولية	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 17	5,600	3.84	دالة
العبارة رقم 18	7,500	3.84	دالة
العبارة رقم 19	6,533	3.84	دالة
العبارة رقم 20	7,400	3.84	دالة
العبارة رقم 21	10,800	3.84	دالة
العبارة رقم 22	10,400	3.84	دالة
العبارة رقم 23	4,800	3.84	دالة
العبارة رقم 24	7,800	3.84	دالة
العبارة رقم 25	10,400	3.84	دالة
العبارة رقم 26	4,400	3.84	دالة

الجدول رقم (38) يبين جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني بمقارنة K2t و K2c:

## 2.2. مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال ما تطرقنا اليه في الجزء التطبيقي من طرف أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين وكذا عرض

نتائجها وتحليلها استنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

وبعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نتطرق بعدها الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء

الفرضيات التي وظفناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة سنحاول تلخيص اجابات اللاعبين كالآتي:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغة بأنا للدافعية الرياضية أهمية

في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبي كرة القدم، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج

الاستبيان في المحور الأول والجدول الذي يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني. بمقارنة

K2c المحسوبة و K2t الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على السؤال

رقم 24 بنسبة 80% اكدوا انهم اجابوا بدائما ان ادائهم في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائهم

اثناء التدريب ومن خلال حساب K2c المحسوبة ومقارنتها K2t الجدولية نجد ان كل العبارات المحور

الثانية دالة إحصائية ومنه نستنتج ان الفرضية الثانية التي تنص على ان للدافعية الرياضية أهمية في تطوير

بعض سمات الجانب النفسي للاعبي كرة القدم محققة، وهذا ما يطابق او ما توصل اليه الباحثون في

الدراسات السابقة والمشاهدة مثل دراسة (شريفني محمد امين) و(عبد السلام مقبل الربمي) و (سليم

زعبار) .

## 3- نتائج المحور المعرفي للفرضية الثالثة

جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث بمقارنة K2c و t2K:

العبارات	K2c المحسوبة	K2t الجدولية	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 27	10,400	3.84	دالة
العبارة رقم 28	7,200	3.84	دالة
العبارة رقم 29	12,800	3.84	دالة
العبارة رقم 30	7,800	3.84	دالة
العبارة رقم 31	9,600	3.84	دالة
العبارة رقم 32	9,800	3.84	دالة
العبارة رقم 33	9,533	3.84	دالة
العبارة رقم 34	10,333	3.84	دالة
العبارة رقم 35	13,333	3.84	دالة
العبارة رقم 36	19,200	3.84	دالة

الجدول رقم (39) يبين جدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث بمقارنة K2c و t2K:

## 1.3. مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال ما تطرقنا اليه في الجزء التطبيقي من طرف أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين وكذا عرض

نتائجها وتحليلها استنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

وبعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نتطرق بعدها الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء

الفرضيات التي وظفناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة سنحاول تلخيص اجابات اللاعبين كالآتي:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي صيغة بأنها للانفعالات أهمية في

تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبي كرة القدم، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج

الاستبيان في المحور الثالث والجدول الذي يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث بمقارنة

K2c المحسوبة و K2t الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على السؤال

رقم 34 بنسبة 100% اكدوا انهم اجابوا بنعم بأنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول لأعلى

المستويات الرياضية ومن خلال حساب K2c المحسوبة ومقارنتها K2t الجدولية نجد ان كل العبارات

المحور الثالث دالة إحصائية ومنه نستنتج ان الفرضية الثالثة التي تنص على ان للانفعالات أهمية في تطوير

بعض سمات الجانب النفسي للاعبي كرة القدم محققة، وهذا ما يطابق او ما توصل اليه الباحثون في

الدراسات السابقة والمشاهدة مثل دراسة (شريفني محمد امين) و(عبد السلام مقبل الربمي) و (سليم

زعبار).



## 4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	للتحضير النفسي أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.	الفرضية العامة

- الجدول رقم(40): مقارنة النتائج بالفرضية العامة

## 5- خلاصة الاستبيان:

من خلال الدراسات الميدانية توصلنا الى صدق الفرضيات الجزئية للدراسة، حيث وجدنا ان من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بأهمية السمات الشخصية للاعب في تطوير سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم، حيث اتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية بين الخصائص النفسية والسمات الشخصية، عن طريق ضبط النفس والتحكم في الاعصاب كما تساهم العلاقة الجيدة بين اللاعبين والمدرّب في استقرار الفريق والوصول الى اعلى المستويات.

من خلال عرض وتحليل المحور الثاني للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم حيث تبين ان الدوافع للاعبين تأثر على المنافسة وظروفها وحتى الحصص التدريبية وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها نرى ان اغلبية اللاعبين لديهم دافعية كبيرة في تحسين مستواهم وذلك من خلال استقرار الفريق والوصول به الى مستويات عالية.

ومن خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث والمتعلقة للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم حيث تبين لنا أهمية الاعداد النفسي في تحسين من الأداء، حيث ان اغلبية اللاعبين أكدوا على التأثير الإيجابي للانفعالات على أدائهم واهميتها الفعالة في الوصول بالفريق الى النجاح والتفوق لأنه لا يوجد حتى مرشد نفسي في قسم الجهوي الثاني.

من خلال عرض وتحليل المحور

خلاصة:

بعد الامام بجوانب الدراسة النظرية والتطبيقية وبعد عرض وتحليل الجداول والمنحنيات البيانية ومقارنتها بفرضيات الدراسة، توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التحضير النفسي وسماته (سمات الشخصية، سمات الدافعية والانفعالات) لدى اكابر كرة القدم، كما توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات وقدم أيضا بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن تقديمها الى المدربين واللاعبين على حد سواء في مجال التدريب الرياضي والذي يخص لاعبي كرة القدم.

## 1-الاستنتاج العام:

سنقوم بشرح ما تحصلنا عليه من نتائج الدراسة، وبالتالي نعطي الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

من خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا ان الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:

- ان للتحضير النفسي مسؤولية مشتركة بين المدربين واللاعبين والأندية ككل.
- يمثل التحضير النفسي وحدة موحدة وكجوهر لا يمكن الاستغناء عنه، وذلك لغرض تحقيق نتائج جيدة.
- مراعات توجيهات المدربين المقدمة للاعبين التي هي بمثابة عامل محفز ولما لها من أهمية على نتائج الفريق.
- كلما توفرت العوامل المساعدة للتحضير النفسي كاستعمال أفضل الطرق والتخطيط الجيد له وعامل الثقة المتبادل بين المدرب واللاعب كان لها الأثر الإيجابي.
- ان كفاءة المدرب تؤدي لاستشارة أداء اللاعبين.
- التحضير النفسي له علاقة بالجانب البدني الفيزيولوجي حيث كلما كان أفضل كانت تنمية الجانب البدني أفضل.
- لتحضير النفسي أهمية كبيرة على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والمحافظة على توتر الاعصاب في حالات الانهزام.
- ان الجانب نفسي لا يكمل الا بوجود تحضير بدني ومهاري والعكس، فالتحضير النفسي هو الذي يطور وينمي الجانب المهاري والبدني وهو جزء لا يتجزأ فهما يكملان بعضهما البعض.

- ان التحضير النفسي لا يمكن تحقيق أهدافه بصفة كبيرة بدون وسائل خاصة به.

## 2- الاستخلاصات والاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة أمكن الخروج بعدة اقتراحات وتوصيات نذكر منها ما يلي:

- وجب على مدربي كرة القدم خاصة مدربي فئة الاكابر الاهتمام بالتحضير النفسي.
- مراعاة الخصائص النفسية للمرحلة العمرية (صنف أكابر) والضغوطات النفسية التي يتعرضون لها.
- استعمال أفضل الطرق والوسائل وانتهاج أحسن السبل في التحضير نفسي ذلك لزيادة رقي مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- الاهتمام بالتحضير النفسي له دور إيجابي وفعال في شتى المراحل.
- التحضير النفسي المقدم يجب ان يلائم الإمكانيات وخصائص وقدرات اللاعب.
- ضرورة توفير محضر نفسي لكل فريق يكون ذو خبرة تؤهله لمواجهة الصعوبات والمواقف الصعبة في المنافسات من اجل الوصول الى المستوى العالي.
- ينبغي على المدربين ادراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين لتكوينهم وخصتها فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين.
- ضرورة اعداد معلومات خاصة على الحالة النفسية لكل لاعب.

## قائمة المراجع:

- more, p. (1992). *psychologie sportive*. paris: ed mossen.
- r-thamss. (1991). *préparation psychologique du sportif*. paris: ed1-viot.
- الحق ر. ع. (1997). *كرة القدم*. مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الحق ر. ع. (1997). *كرة القدم*. مستغانم: المدرسة العليا للأساتذة .
- الدباغ ف. (1983). *أصول الطب النفسي* (Vol. ط. 3). لبنان: دار الطليعة.
- الطيب م. ع. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. مصر: دار المعارف الجامعية.
- النقيب ي. ك. (1990). *علم نفس الرياضة*. السعودية: معهد اعادة القادة.
- الويس ن. م. (1980). *علم النفس الرياضي* (ط. 1, Éd.). بغداد: كلية الرياضة.
- راتب، أ. ك. (1997). *علم النفس الرياضة*. مصر: دار الفكر العربي.
- راتب، أ. ك. (2000). *المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي* (ط. 1, Éd.). مصر: دار الفكر العربي.
- عبيده ح. ا. (2001). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم*. مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .
- علاوي م. ح. (1968). *علم النفس في التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.
- علاوي م. ح. (1985). *علم النفس الرياضة*. مصر: دار المعارف.
- علاوي م. ح. (1992). *علم النفس الرياضي* (ط. 8, Éd.). القاهرة: دار المعارف.
- علاوي م. ح. (1997). *سيكولوجية التدريب و المنافسات*. مصر: دار المعارف.
- علاوي م. ح. (2002). *علم نفس التدريب الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.
- فوزي، أ. أ. (2003). *مبادئ علم النفس*. مصر: دار الفكر العربي .
- فوزي، أ. أ. (2003). *مبادئ علم النفس الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.

## Bibliographie

علاوي م. ح. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة، مدينة النصر 71 شارع بن النفيس.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ببسكرة

قسم التدريب الرياضي النخبوي



شهادة أداة التحكيم م

يشهد السادة الأساتذة الدكاترة المحترمون، أن الطالبين روابحي مسعود وحساين لخضر محمد الصغير، تخصص تدريب رياضي نخبوي، قد حكما أداة بحثهما (استمارة) موجهة إلى الرياضيين المحترفين وخبراء في التخصص، والتي تدرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة الماستر خلال الموسم الجامعي 2022/2021، تحت عنوان: " أهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبي كرة القدم" وعليه وبعد التزامهما بالملاحظات الموجهة لهما، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

- قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
1	بزيو سليم	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
2	شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
3	قيدوام الطيب	أستاذ التعليم العالي	بسكرة

السنة الجامعية: 2022/2021



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة

قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استبيان خاصة بلاعبي كرة القدم صنف اكابر

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية والتي هي  
بعنوان:

**أهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي  
للاعبي كرة القدم**

يشرفني ان اطلب مساهمتكم في هذا البحث، والمتمثلة في ملئ بالمعلومات  
المطلوبة بكل صدق وموضوعية.

تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الإجابة تكون بوضع علامة (x) في مربع الاجابة.

اشراف الأستاذ:

اعداد الطلبة:

-شتيوي عبد المالك

روابحي مسعود

حساين لخضر محمد الصغير

السنة الجامعية: 2022/2021



## -المحور الأول: الاختبارات الشخصية:

لا نعم

1- أشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر

2- أحيانا تسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل

مجهود عنيف

3- سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح

4- أحب ان اعلم في الناس بعض المقالب غير المؤذية

5- أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد

6- أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء

7- أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها

بسرعة أيضا

8- عندما أغضب أو أثور فأنتي لا أهتم بذلك

9- اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الاخرين

10 – أميل الى عدم بدء الحديث مع الاخرين

11-انا دائما مزاجي معتدل

12-عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني

13-إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك

14-عندما يحاول البعض اهانتني فإنني أحاول أن اتجاهل ذلك

15-أرتبك بسهولة أحيانا

16-يبدو عليا الاضطرابات والخوف أسرع من الاخرين

## - المحور الثاني: اختبارات الدافعية

دائماً

أحياناً

أبداً

17-أجد متعة اثناء التدریب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة

--	--	--

18-ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين

--	--	--

19-تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة

--	--	--

20-عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في استعادة

--	--	--

تركيز انتباهي

21-ادائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائي اثناء التدریب

--	--	--

22-أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

--	--	--

23-أثناء المنافسة عندما أعتقد ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي

--	--	--

(أو لزملائي) فإنني لا أنفعل

24-عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك والقلق

--	--	--

25-في المنافسة الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة

--	--	--

26-عندما ينتقدني مدربي او أحد زملائي اثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في

--	--	--

تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة

## المحور الثالث: الاختبارات السلوك التنافسي:

لا	غير متأكد	نعم
----	-----------	-----

27- أثناء المنافسة عندما انفعلي فاني أستطيع ان أهدأ بسرعة واضحة

--	--	--

28- ثقفتي في نفسي كلاعب ليست على درجة عالية جدا

--	--	--

29- القلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقني

--	--	--

30- انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة

--	--	--

بفارق كبير

31- أجد انني من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة

--	--	--

32- التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي

--	--	--

33- عندما اتعلم مهارة جديدة فإني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما

--	--	--

34- ابذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية

--	--	--

35- أتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم بالمنافسة

--	--	--

36- أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب

--	--	--

## ملخص الدراسة:

### ❖ عنوان الدراسة:

❖ أهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية لنادي الرياضي وفاق الرياضي فراف-طولقة-

❖ التساؤل الرئيسي: هل لأهمية التحضير النفسي في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم؟

### ❖ التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم؟
- ❖ هل للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم؟
- ❖ هل للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم؟

### ❖ أهداف الدراسة:

- ❖ اكتساب لاعب كرة القدم معلومات ومعارف عن التحضير النفسي
- ❖ إبراز أهمية ودور التحضير النفسي الرياضي.
- ❖ تسليط الضوء عن التحضير النفسي وواقعه في النوادي الرياضية.
- ❖ مساعدة المدربين على اكتساب أنجع الطرق والأساليب في التحضير النفسي.

### ❖ الفرضية الرئيسية:

للتحضير النفسي أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعبين كرة القدم.

## الفرضيات الفرعية:

- لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.

## ❖ عينة البحث:

فئة الاكابر لفريق النادي الرياضي الهاوي وفاق فرفار - طولقة- (عمدية)

## ❖ المنهج:

استخدم المنهج الوصفي.

## ❖ أدوات الدراسة:

- استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيهم أسئلة مغلقة ومتعددة الأجوبة.

## ❖ النتائج المتوصل اليها:

- لشخصية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للدافعية الرياضية أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- للانفعالات أهمية في تطوير بعض سمات الجانب النفسي للاعب كرة القدم.

## ❖ اهم الاستنتاجات:

- ان للتحضير النفسي مسؤولية مشتركة بين المدربين واللاعبين والأندية ككل.
- يمثل التحضير النفسي وحدة موحدة وكجوهر لا يمكن الاستغناء عنه، وذلك لغرض تحقيق نتائج

جيدة.

- مراعات توجيهات المدربين المقدمة للاعبين التي هي بمثابة عامل محفز ولما لها من أهمية على نتائج الفريق.

#### ❖ الاقتراحات والتوصيات:

- وجب على مدربي كرة القدم خاصة مدربي فئة الاكابر الاهتمام بالتحضير النفسي.
- مراعاة الخصائص النفسية للمرحلة العمرية (صنف أكابر) والضغوطات النفسية التي يتعرضون لها.
- استعمال أفضل الطرق والوسائل واتهاج أحسن السبل في التحضير نفسي ذلك لزيادة رقي مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- الاهتمام بالتحضير النفسي له دور إيجابي وفعال في شتى المراحل.

## تحليل نتائج جميع العبارات عن طريق SPSS

### تحليل نتائج العبارة 1

	التكرارات	النسبة المئوية
1,00	19	63,3
Valide 2,00	11	36,7
Total	30	100,0

#### Test

	x1
Khi-deux	2,133 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,144

### تحليل نتائج العبارة 2

	Effectifs	Pourcentage valide
1,00	5	16,7
Valide 2,00	25	83,3
Total	30	100,0

#### Test

	x2
Khi-deux	13,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

### تحليل نتائج العبارة 3

	Effectifs	Pourcentage النسبة
1,00	9	30,0
Valide 2,00	21	70,0
Total	30	100,0

**Test**

	x3
Khi-deux	4,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,028

**تحليل نتائج العبارة 4****x4**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	8	26,7	26,7	26,7
Valide 2,00	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x4
Khi-deux	6,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,011

**تحليل نتائج العبارة 5****x5**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	16	53,3	53,3	53,3
Valide 2,00	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x5
Khi-deux	4,133 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,015



## تحليل نتائج العبارة 6

x6

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	5	16,7	16,7	16,7
Valide 2,00	25	83,3	83,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x6
Khi-deux	13,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

## تحليل نتائج العبارة 7

x7

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	10	33,3	33,3	33,3
Valide 2,00	20	66,7	66,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x7
Khi-deux	6,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,001

## تحليل نتائج العبارة 8

x8

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	17	56,7	56,7	56,7
Valide 2,00	13	43,3	43,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x8
Khi-deux	7,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,015

## تحليل نتائج العبارة 9

x9

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	4	13,3	13,3	13,3
Valide 2,00	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

### Test

	x9
Khi-deux	16,133 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

## تحليل نتائج العبارة 10

x10

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	6	20,0	20,0	20,0
Valide 2,00	24	80,0	80,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

### Test

	x10
Khi-deux	10,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,001

## تحليل نتائج العبارة 11

x11

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	18	60,0	60,0	60,0
Valide 2,00	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test	
	x11
Khi-deux	4,200 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,073

## تحليل نتائج العبارة 12

x12				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	14	46,7	46,7	46,7
Valide 2,00	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test	
	x12
Khi-deux	6,133 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,015

## تحليل نتائج العبارة 13

x13				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	7	23,3	23,3	23,3
Valide 2,00	23	76,7	76,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test	
	x13
Khi-deux	8,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,003

## تحليل نتائج العبارة 14

x14

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	25	83,3	83,3	83,3
Valide 2,00	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x14
Khi-deux	13,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

## تحليل نتائج العبارة 15

x15

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	11	36,7	36,7	36,7
Valide 2,00	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x15
Khi-deux	8,133 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,044

## تحليل نتائج العبارة 16

x16

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	7	23,3	23,3	23,3
Valide 2,00	23	76,7	76,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x16
Khi-deux	8,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,003

**تحليل نتائج العبارة 17****x17**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	8	26,7	26,7	26,7
2,00	6	20,0	20,0	46,7
3,00	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x17
Khi-deux	5,600 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,031

**تحليل نتائج العبارة 18****x18**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	6	20,0	20,0	20,0
2,00	11	36,7	36,7	56,7
3,00	13	43,3	43,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x18
Khi-deux	7,500 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,003

## تحليل نتائج العبارة 19

x19

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	22	73,3	73,3	73,3
Valide 2,00	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x19
Khi-deux	6,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,011

## تحليل نتائج العبارة 20

x20

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	13	43,3	43,3	43,3
Valide 2,00	14	46,7	46,7	90,0
3,00	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x20
Khi-deux	7,400 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,025

## تحليل نتائج العبارة 21

x21

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	24	80,0	80,0	80,0
Valide 2,00	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x21
Khi-deux	10,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,001

**تحليل نتائج العبارة 23****x22**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	2	6,7	6,7	6,7
2,00	12	40,0	40,0	46,7
3,00	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x22
Khi-deux	10,400 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,006

**تحليل نتائج العبارة 23****x23**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	12	40,0	40,0	40,0
2,00	13	43,3	43,3	83,3
3,00	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Test**

	x23
Khi-deux	4,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,010

## تحليل نتائج العبارة 24

x24

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	17	56,7	56,7	56,7
2,00	8	26,7	26,7	83,3
3,00	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x24
Khi-deux	7,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,020

## تحليل نتائج العبارة 25

x25

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	4	13,3	13,3	13,3
2,00	8	26,7	26,7	40,0
3,00	18	60,0	60,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x25
Khi-deux	10,400 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,006



## تحليل نتائج العبارة 26

x26

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	8	26,7	26,7	26,7
2,00	8	26,7	26,7	53,3
3,00	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x26
Khi-deux	4,400 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,001

## تحليل نتائج العبارة 27

x27

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	18	60,0	60,0	60,0
2,00	8	26,7	26,7	86,7
3,00	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x27
Khi-deux	10,400 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,006

## تحليل نتائج العبارة 28

x28

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	10	33,3	33,3
	2,00	4	13,3	46,7
	3,00	16	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Test

	x28
Khi-deux	7,200 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,027

## تحليل نتائج العبارة 29

x29

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	10	33,3	33,3
	2,00	2	6,7	40,0
	3,00	18	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Test

	x29
Khi-deux	12,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,002

## تحليل نتائج العبارة 30

x30

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	5	16,7	16,7
	2,00	8	26,7	43,3
	3,00	17	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Test	
	x30
Khi-deux	7,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,020

### تحليل نتائج العبارة 31

x31				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	6	20,0	20,0
	2,00	6	20,0	40,0
	3,00	18	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Test	
	x31
Khi-deux	9,600 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,008

### تحليل نتائج العبارة الثانية و الثلاثون

x32				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	10	33,3	33,3
	2,00	3	10,0	43,3
	3,00	17	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Test	
	x32
Khi-deux	9,800 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,007

### تحليل نتائج العبارة 33

x33

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	30	100,0	100,0

Test

	x33
Khi-deux	9,533 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

### تحليل نتائج العبارة 34

x34

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	30	100,0	100,0

Test

	x34
Khi-deux	10,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,002

### تحليل نتائج العبارة 35

x35

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	25	83,3	83,3	83,3
Valide 2,00	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

	x35
Khi-deux	13,333 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000

## تحليل نتائج العبارة السادسة و الثلاثون

x36

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
1,00	27	90,0	90,0	90,0
Valide 2,00	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Test

	x36
Khi-deux	19,200 <sup>a</sup>
ddl	1
Signification asymptotique	,000