



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيمع العربي التبسي، تبسة
CHAHD CHEIKH LAIBI TEBESSA UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي



مذكرة مكتملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

المهارات النفسية وعلاقتها بتطوير الصفات البدنية والنفسية

لدى لاعبي كرة قدم

دراسة ميدانية بنادي الأولمبي الرياضي الونزة- تبسة- (فئة أصاغر)

إشراف:

أ- زمالي حسان

إعداد الطالب:

- مشتت إبراهيم

- مصار صفي الدين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
زمال حسان	أستاذ محاضر	مشرفا ومقررا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر أ	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر و عرفان

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات، والحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
واقترءاء بنبينا الكريم نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل ولو بكلمة ونخص بالذكر الأستاذة **زمالي حسان**

كما يشرفنا أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل أساتذة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة الشهيد الشيخ العربي تبسي تبسة



الفهارس

فهرس المحتوى

الصفحة	العنوان
-	الإهداء
-	شكر و عرفان
-	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
01	1- الإشكالية.....
01	1-1- التساؤلات الفرعية:
01	2- الفرضيات.....
01	1-2- الفرضيات الجزئية
02	3- أهداف الدراسة:
02	4- أهمية الدراسة.....
02	5- مجالات البحث:
02	5-1- المجال البشري:
02	5-2- المجال الزماني:
02	5-3- المجال المكاني:
03	6- مصطلحات الدراسة:
03	6-1- المهارات النفسية:
03	6-2- الصفات البدنية :
03	6-3- كرة القدم:
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
05	تمهيد.....

1- المهارات

06	النفسية	06			
06			مهارة الثقة بالنفس:	06			
06	المجال	في	بالنفس	الثقة	ماهية	-1-1-1	
06					الرياضي		
07					أهمية الثقة بالنفس:	-2-1-1	
09					خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي:	-3-1-1	
10					أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:	-4-1-1	
12					مظاهر الثقة بالنفس في الرياضة:	-5-1-1	
12	الثقة				نظريات	-6-1-1	
12					بالنفس		
13					مهارة	-2-1	
13					الاسترخاء		
13					تعريف الاسترخاء:	-1-2-1	
14					أهمية الاسترخاء:	-2-2-1	
15					نظريات الاسترخاء:	-3-2-1	
16					استخدامات الاسترخاء:	-4-2-1	
16	الاسترخاء:				أساليب	-5-2-1	
18				العقلي:	التصور	-3-1	
18	العقلي:		التصور		مفهوم	-1-3-1	
19	العقلي:		التصور		أنواع	-2-3-1	
20					استخدامات التصور العقلي:	-3-3-1	
23					متى يمكن استعمال التصور العقلي:	-4-3-1	
23	العقلي:		التصور		أهمية	-5-3-1	
24	العقلي:	التصور	عمليات	في	المدرّب	دور	-6-3-1
24	العقلي:	التصور			نظريات	-7-3-1	

27	الصفات البدنية	-2
27	الصفات البدنية: تعريف	-1-2
28	الصفات البدنية: أنواع	-2-2
28	التحمل:	-1-2-2
30	المرونة	-2-2-2
31	الرشاقة:	-3-2-2
32	السرعة:	-4-2-2
32	العضلية: القوة	-5-2-2
36	كرة القدم:	-1
36	كرة القدم: تعريف	-1-3
36	كرة القدم: نبذة تاريخية	-2-3
37	كرة القدم في الجزائر:	-3-3
38	كرة القدم: مدارس	-4-3
38	كرة القدم: المبادئ الأساسية	-5-3
39	كرة القدم: صفات لاعب	-6-3
40	الصفات البدنية:	-3-6-1
40	الصفات الفيزيولوجية:	-2-6-3
41	الصفات النفسية:	-3-6-3
42	كرة القدم: قواعد	-7-3
43	السابقة: الدراسات	-4

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

48
49	1- الدراسة الاستطلاعية:
49	الدراسة:	منهج	2-
50	الدراسة:	مجتمع	3-
50	الدراسة:	عينة	4-
50	البحث:	مجالات	5-
50	المكاني:	المجال	أ-
50	الزماني:	المجال	ب-
50	البشري:	المجال	ج-
51	:	الدراسة	متغيرات 6-
51	المستقل:	المتغير	1-6-
51	التابع:	المتغير	2-6-
51	البيانات:	جمع	أدوات 7-
51	البحث:	أداة	بناء 1-7-
52	:	البحث	أداة 2-7-صدق
52	الظاهري	الصدق	1-2-7-
52	للأداة	الداخلي	الإنساق 2-2-7-صدق
55	3-7- ثبات أداة البحث:
56	8- إجراءات البحث :
56	9- المحك المعتمد في الدراسة:
57	الإحصائية:	المعالجة	أساليب 10-

11- صعوبات البحث: 57

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

59

1- عرض وتحليل النتائج: 60

2- استنتاجات: 70

3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسة السابقة: 72

نتائج عامة 74

توصيات واقتراحات 75

قائمة المصادر والمراجع 77

قائمة الملاحق -

ملخص الدراسة -

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان
34	الجدول رقم (01) الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة
53	جدول رقم (02):معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول مستوى المهارات النفسية
54	جدول رقم (03):معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني مستوى الإستجابة الحركية
55	جدول رقم (04):معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات محاور أداة الدراسة
56	جدول رقم(05): جدول يوضح المحك المعتمد في الدراسة.
60	جدول رقم (06): توزيع عينة الدراسة حسب السن
61	جدول رقم (07) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب فئات السن
62	جدول رقم (08): مركز اللعب
63	جدول رقم (09): يوضح النسب المئوية لتقديرات العبارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات المحور الثاني " مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصاغر أولمبي الونزة "
66	جدول رقم (10): يوضح النسب المئوية لتقديرات العبارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات المحور الثالث " مستوى الإستجابة الحركية لتطوير القدرات البدنية لدى أصاغر أولمبي الونزة "
69	جدول رقم (11) يوضح نتائج العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية

مقدمة

إن طبيعة لعبة كرة القدم المتمثلة بزمن المباراة وأداء اللاعبين التي ألزمت اللاعب بالتحرك لمسافات متنوعة وبشدد مختلفة وكذلك المتغيرات السريعة والآنية لمجريات اللعب، وان طبيعة التنافس الذي يجري على مساحات كبيرة بين اللاعبين، كل هذه الأمور تتطلب من اللاعب قدرات عقلية وبدنية ونفسية كثيرة لاسيما بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم وبخاصةً في جانبها الخططي مما يفرض على اللاعب الاستجابة السريعة والدقيقة لكل ما يحدث من تغير في مواقف اللعب وعلى هذا الأساس وبسبب طبيعة كرة القدم فان الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب كثيرة وذات اثر كبير على حياته الاجتماعية.

ان لاعبي كرة القدم يتعرضون للضغوط النفسية الناتجة من أداء المباريات كالتوتر والقلق والخوف والانفعال كما إنهم يعانون أيضاً من الإجهاد والتوتر العصبي وهي احد أسباب الاحتراق النفسي، لذا فأن اللاعب المعد نفسياً سوف يؤدي إلى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة المقبلة والثقة بالنفس والتركيز على النواحي الايجابية التي تعمل أداء أفضل.

فطبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة حيث يهدف التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءة الفسيولوجية، فحالة اللاعب الفسيولوجية هي مؤشر جيد للحالة التدريبية التي عليها اللاعب.

وعلم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرتنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة، ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال لعبة كرة القدم فقد لاحظا إن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من إبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطائها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين.

مقدمة

ومن هذا المنطلق إرتأينا دراسة هذا الموضوع بعنوان المساهمة النسبية للمهارات النفسية في تطوير الصفات البدنية والنفسية في كرة القدم دراسة ميدانية على لاعبي فريق أولمبي الونزة ولاية تبسة (ذكور، أصاغر)، ولقد قسمت المذكرة إلى فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة: الإشكالية الفرضيات أهداف الدراسة: أهمية الدراسة مجالات البحث،

مصطلحات الدراسة

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس m استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

2- الإشكالية:

يعد اللاعب محور اهتمام أي نشاط رياضي في مختلف الألعاب الرياضية لذا يجب العمل على إعداده إعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للوصول به إلى المستويات العليا، وحيث أن لكل نشاط رياضي خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء أكان بالنسبة لنوع النشاط أو طبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية التي يجب أن يتميز بها اللاعب من سمات نفسية خاصة، لذا يعد علم النفس الرياضي من العلوم المرتبطة بإعداد اللاعب ويهدف إلى تحقيق المواصفات التي يجب أن تتوفر في اللاعب ليتمكن من تحقيق أفضل المستويات.

حيث أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى السمات النفسية والبدنية والمهارية فأن من الأهمية بمكان تستوجب تسليط الضوء على المهارات النفسية وما يقابل ذلك من استجابة لتطوير الصفات البدنية ومنه نبع التساؤل العام:

هل مستوى المهارات النفسية علاقة بالاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن لكرة القدم؟
- ما هو مستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن لكرة القدم؟
- هل هناك فروق في الاستجابة السلوكية حسب مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن لكرة القدم؟

2- الفرضيات

إن مستوى المهارات النفسية تأثير على طبيعة الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن لكرة القدم.

1-2- الفرضيات الجزئية

- لاعبي كرة القدم الناشئين قيد الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع من المهارات النفسية.
- لاعبي كرة القدم الناشئين قيد الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع من الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية
- هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الاستجابة السلوكية حسب مستوى المهارات النفسية لدعم لطلاب اللاعبين ذوي المستوى العالي.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى ناشئي فرق كرة القدم قيد الدراسة.
- التعرف الفروق في الاستجابة السلوكية حسب مستوى المهارات النفسية لدى ناشئي كرة القدم.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين مستويات المهارات النفسية والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة

4- أهمية الدراسة

- إبراز العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية و الإستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية
- العمل على مساندة التحضير النفسي الرياضي مع التحضير البدني إثراء الرصيد العلمي بحقائق حول الموضوع

5- مجالات البحث:

5-1- المجال البشري: لاعبي نادي أولمبي الونزة أصاغر للموسم الرياضي: 2024/2023.

5-2- المجال الزماني: الفترة الممتدة من مارس 2024 إلى غاية أفريل 2024.

5-3- المجال المكاني: ملعب 18 فيفري بالونزة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

6- مصطلحات الدراسة:

6-1- المهارات النفسية: هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران , والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم المهارات الحركية كالتصويب والتمرير والاستقبال وغيرها من المهارات الحركية إلا أن تعلمها والتدريب عليها لدرجة الإتقان , هي تلك القدرات النفسية والعقلية التي يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم وإتقانها عن طريق التعلم المران والتدريب. (محمد حسن علاوي، 1997)

6-2- الصفات البدنية : هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (راتب، 1994، ص211)

6-3- كرة القدم: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع". (جميل، 1986، ص50)

الفصل الثاني الخلفية النظرية

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل التعريف بأهم النظريات العلمية المفسرة لمتغيرات الدراسة، أما الدراسات السابقة فنطرق فيها إلى صاحب الدراسة، عنوان الدراسة، الهدف العام منها، المنهج المتبع، العينة و طريقة اختيارها، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية المتبعة، أهم النتائج والتوصيات، كما قمنا بالتعليق على هذه الدراسات مع توضيحنا لمدى الاستفادة منها في دراستنا.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2- المهارات النفسية

2-1- مهارة الثقة بالنفس:

3-1-1- ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الغنية والخطئية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية.

ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ، وربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا تعمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نغرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حق ان كان المنافس متفوقا عليه لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس ضروريا أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب.

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي ولأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه.

إذ أنها حالة شعورية يصبح اللاعب من خلالها أكثر وعيا حول مشاعره بالثقة حيث يكون أداءه جيدا بصرف النظر عن النتائج، بما في ذلك معرفة جوانب التحسين من خلال عدة أسئلة منها : هل لديك قدرة على الكبر بصورة جيدة لكي تحقق النجاح؟ هل لديك قدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة؟ وأن اجابة اللاعب على هذه الأسئلة تساعده على تحديد ومعرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس.

وتعرف فيلي الثقة بالنفس لدى اللاعب بأنها اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة. ويعرف أسامة كامل رتب 1997 الثقة بالنفس على أنها درجة لأكد أو اعتقاد اللاعب بقدرته على تحقيق النجاح وعرفها لأمر محسن 1990 على أنها شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها حالة شعورية..يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء. (حسن يوسف- زبير 2016، ص 68،69،70).

3-1-2- أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة. ويرى الدكتور أسعد يوسف ميخائيل، أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في التقاط الغالية:

• تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية، وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلا إذا توفرت له هذه الثقة. والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه. أما غير الواثق من نفسه، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة- في أي لحظة- لاضطرب. كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (ميخائيل، 1997، ص 32)

وللإشارة، فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالجهد الدائم، والكفاح المستمر، من أجل النمو السوي، والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، ومن أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

• استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة، وتتضمن هذه الخبرة نوعان: خبرات لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية. ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توفر حد أدنى من هذه الثقة، لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة (ميخائيل، 1997، ص 36)

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبيري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

• النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والغرذ الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أداءه. فالإحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي به إلى التخاذل ومن بم فإنه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المسعى الصحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (ميخائيل، 1997، ص38)، ولكي يكون العمل ناجحا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية. ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس.

• حب الآخرين:

إنَّ حبَّ النَّاسِ لنا شيءٌ عزيزٌ لأنفسنا، فبغيرِ حبِّ الآخرين، وبغيرِ حبِّنا لهم، لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحب. فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبِّ النَّاسِ ومن حبِّ النَّاسِ لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب النَّاسِ لهم مدعاة للشعور بالألم. فحبِّ الواثق من نفسه للآخرين واستقباله جبههم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية (ميخائيل، 1997، ص42)

إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب الكراهية إليه، ويكون هذا الحب نابعا من ذاته ومشعًا على غيره.

• مواجهة الصعاب والمشكلات:

إن الحياة لا تسير وفق ما نوهو، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التي وطنا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دور كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعوض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق عليها طموحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة. والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تصادفنا، في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة (ميخائيل، 1997 ص43)

هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة. فإن لم يكن الشخص مجهز بالطاقة النفسية المطلوبة وإذا لم يتم بالتحكم باستجابته الطبيعية، لا يحل الإنسان حيتها سوى الندم.

3-1-3- خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

عندما يتمتع اللاعب بثقة عالية بنفسه فان ذلك يساعده على تطوير أداءه الرياضي من خلال طرق مختلفة:

1- الثقة تثير الانفعالات الايجابية: تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث

فيه الشعور بالحوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات اللاعب تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فان الثقة تساعد اللاعب على الاحتفاظ بالهدوء والارتخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه: تساعد ثقة اللاعب بنفسه على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن اللاعب لا يحاول تجنب الفشل (الذي أتى نتيجة ضعف الثقة) ويصبح توجيه الاهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة ويتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف: يستطيع اللاعب الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لانجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى اللاعب. فاللاعب الذي يفتقد في نفسه الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، وبذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: توقع اللاعب لنتائج أداءه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة توقع نتائج الأداء بمعنى آخر فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق انجاز معين وتجدد الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل اللاعب أكثر استعدادا للبدل والعطاء، وكلما زدت درجة التوقع، أصبح اللاعب أكثر ثقة، وكلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعرضه، ويصبح من الصعوبة عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، إن اللاعب الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

بعيد المنال أو صعب التحقيق، فان دافعيته تقل، وحماسه يغبر وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن حدوث الفشل قريب وان المكسب أمر عسير، أي يفتقد إلى وجود الباعث أو الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية : يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في أداء اللاعب، ولكن ما تجدر الإشارة إليه أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فما قيمة أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية ويفتقر إلى اللياقة البدنية حيث أن الثقة بالنفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها. (يوسف- زبير، 2016، ص 70.71.72).

3-1-4- أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

تقسم أنواع الثقة بالنفس إلى:

1- الثقة بالنفس المثلى: إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية

تتماشى مع قدرتهم وأنهم يفهمون قدرتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدرتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعتبر امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر، فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائغة.

2- الافتقاد إلى الثقة بالنفس: يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة واللاعبون ذوو الثقة بالنفس يعرفون

هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ممكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود إلى المزيد من الفشل إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم.

لذلك يتضح أن الأداء يتحسن إذا ما تزداد الثقة إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة فإن ذلك يؤثر سلبا في انخفاض الأداء ويرجع ذلك إلى أن الثقة بالنفس الزائدة قد تخدع اللاعبين وتجعلهم يعتقدون بأنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل.

ويكد أسامة رتب (2000) أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء، وأن ضعف الثقة في النفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف كذلك فإن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء اللاعبين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حق مع استمرار الممارسة وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد.

وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقر إلى المتعة والشعور وتعتبر التوقعات الايجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد اللاعبين بالطاقة، فالتوقعات الايجابية بمثابة الدقة التي توجه اللاعبين نحو أهدافهم وتكون هذه التوقعات الايجابية أكثر فاعلية.

3- الثقة الزائفة:

عندما نصف لاعبا بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب وتتضح الثقة الزائفة لدى اللاعبين في نمطين شائعين هما:

أولا: بعض اللاعبين يعتقدون بصدق أنهم يمتلكون أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدرته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

ثانيا: بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة، فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة، واللاعبون الذين يتميزون بجذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلي

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

بعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والتكبر والتهور، ويظن بعض اللاعبين خطأ بأن هذا الأسلوب ملائم لتأكد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة بأن مستوى قدرتهم ومهارتهم ضعيفة ويؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيدا وأن لاعبين ذوي الثقة العالية بالنفس يختلفون عن لاعبي ذو الثقة الزائدة اختلافا بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي من حيث التقدير الدقيق لقدرتهم وجهدهم، وأن هؤلاء ذوو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ويخلطون بين ما هم عليه وما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه. (يوسف- زبير، 2016، ص 73- 77)

3-1-5- مظاهر الثقة بالنفس في الرياضة:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الرياضي الواثق من نفسه أو مدى ثقته بنفسه من عدمها. فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الرياضي بالثقة بنفسه من جميع الجوانب. والرياضي الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الرياضي من خلال الدور الايجابي الذي يقوم به في مساعدة فريقه في تحقيق النتائج الجيدة. (عطية، 2004، ص 219)

والرياضي الواثق من نفسه يعطى للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلات الجماعة (مليكة، 1989، ص 220)

وذكر الباحث العنزي فريخ عويد، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي: (عويد، 2000، ص 418)

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية.
- الترحيب الخبرات والعلاقات الجديدة.

3-1-6- نظريات الثقة بالنفس

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- نظرية فعالية الذات ل " باندورا" : تعتمد نظرية باندور على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشرك فيها الفرد الرياضي، حيث تثير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة وعلى هذا فكلما يرفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد.

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندور يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة (النفس وهو اعتقاد الفرد انه كفي ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها، وهذا يثير إلى كفاءة الذات هي دالة للثقة النفس لدى الرياضي. (Richard. 2005. p25)

2- نظرية واقعية الكفاية ل "هارتز" (1981.1978) : تعتبر نظرية واقعية الكفاية هارتز النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، والبدنية والاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاية وتكمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم، أو بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدكون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المسابقة في المواقف التنافسية الرياضية، بينما الرياضيين الذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فاتهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية. (Christine.2003.p106) .

3- نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز" : تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدراته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي إليها لتحقيقه، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف، هما هدف المهمة و هدف الذات نظر لأهمها يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. (نور الدين محمد، 2004، ص2)

2-3- مهارة الاسترخاء

3-2-1- تعريف الاسترخاء:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام : « Relaxation » الاسترخاء العضلات وهذا يعني فك أسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 1992، ص2016)

و يعرف الاسترخاء بأنه خاصية تتحدد بغياب النشاط و الانتباه، سواء كان بدنيا عقليا أو انفعاليا (محمود ص109).

كما أشار عبد البشار ابراهيم (1996) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية.

و يعرفه أسامة كامل رتب بأنه انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية (رتب، 1994، ص123)

و قد قدم سويني Sweeney مفهوما عاما للاسترخاء بأنه 1987 "حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر و الإجهاد والاسترخاء لا يقتصر على التحرر من انقباض أو توتر في العضلات و لكن يرتبط كذلك بحالة من الصفاء الذهني الاسترخاء العقلي والخبرة الانفعالية الإيجابية من السعادة و المرور و الرضا.

3-2-2- أهمية الاسترخاء:

الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها، بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، والتفكير الفاعل، فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي. (راتب، 1994، ص 136)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-2-3- نظريات الاسترخاء:

هناك العديد من التحولات التي هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء من أهمها النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية والنظرية المعرفية السلوكية:

1- النظرية المعرفية: إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، وهذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات والاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا، إن خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يقسر من قبلها على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و انه شخص غير جدير بالحب و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.(عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص116)

2- النظرية السلوكية: وتركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، و ترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما المثير والاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة ويمكن تفسير ذلك وفقا لمايلي:

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.
- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.
- أن السلوك مكون من إفرازات عديدة و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية والكيميائية.

3- النظرية المعرفية السلوكية: نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هذه الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، إنها حوار داخلي بين أنفسنا بفرض

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تفسير العالم الذي نعيشه. ويتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف والوهن والإحباط ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

المرحلة الأولى : تعليمية لهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار و المشاعر و الإحساسات و السلوك و يتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية : يقدم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بفرض تحويل استجاباته من الإيجابية إلى السلبية.

المرحلة الثالثة : عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط حالات التوتر الزائد و القلق.

3-2-4- استخدامات الاسترخاء:

يستخدم الاسترخاء في الموقف التالية : (علاوي، 2002، ص116)

1- قبل الإحماء (Avant l'hauffement) : حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على

الاستعداد للمتطلبات البدنية، العقلية و الانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي، و يجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة.

2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة: أثبتت الأبحاث خفض كفاءة وفعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم

مهارات حركية أو خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارين الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبيات المؤثرة في الأداء.

3- في نهاية الإحماء: حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهذئة يحقق

حالة الاتزان و يقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

4- قبل التدريب العقلي: إن ممارسة تمارين الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل و

أثناء و بعد المنافسة، مما يجعل المهارات أكثر عمقا.

3-2-5- أساليب الاسترخاء:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى الأمتل للاستثارة الانفعالية، لذلك نستعرض (4) أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي، وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي:

1- الاسترخاء التخيلي: يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، والشمس تملأ الجو بدفئها، والنسيم العليل والهدوء يخيم من حوله. (رتب،1994، ص277)، ويعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة ديفيد كابوس للاسترخاء ومن هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

■ أهداف الاسترخاء التخيلي:

- تغير المكان داخل العقل حينما لا..يمكن تغير البيئة المحيطة باللاعب.
- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة.

■ مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء
- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.
- استمرارية التدريب على التخيل.
- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة.

2- الاسترخاء الذاتي: هذه الطريقة شكل من الاسترخاء التدريجي التعاقبي، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده وفي حالة مواجهة صعوبات التي دور الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب.

■ أهداف الاسترخاء الذاتي:

- تقليل الفترة الزمنية للاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم.
- الوصول لمرحل الاسترخاء.
- تقليل التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

■ مبادئ الاسترخاء الذاتي:

- أن تكون التوجيهات بطيئة وهادئة.
- أن تكون فترات الراحة بما يساعد عملية الاسترخاء.
- أن يساعد اللاعب في الكير على المجموعات العضلية.
- مساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء.
- يمكن اللاعب من تركيز الانتباه على مجموعة عضلية و تحويل الانتباه على مجموعات أخرى عند الحاجة لذلك.

3- الاسترخاء التدريجي التبادلي (التعاقبي): هناك عدة أساليب للاسترخاء التدريجي، إلا إنها جميعا

مستوحاة من طريقة "Jacobson 1938" —وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء و الفرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء (عند الاسترخاء العضلي)، ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي أو التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى، حتى يمكن إحتواء جمع المجموعات العضلية (Richard, 2005, p203).

■ أهداف الاسترخاء التدريجي التبادلي:

- اكتساب القدرة على الاسترخاء و التخلص من التوتر خلال فترة قصيرة.
- القدرة على الاستجابة للرموز (Cues) للاسترخاء في المواقف الضاغطة.
- التدريب على الاسترخاء، تحت ضغوط بسيطة، متوسطة، ثم في المنافسة الرياضية.

■ مبادئ الاسترخاء التدريجي التبادلي:

- تبادل الانقباض و الاسترخاء كاملا.
- الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي (رتب، 1999، ص509)

3-3- التصور العقلي:

3-3-1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث، ويعرف التصور العقلي بأنه "تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن" (د. حماد، 1997، ص246)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Hams و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة (د.علاوي 2002، ص248)

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. (شمعون، الجمال، 1996، ص50) ، بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صورا عن تعدد مهامها (DANIEL, 1997,p290)

حسب فالي و قرينلي (Vealey) et (Greenleaf) 2001 فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن (RICHARD 2005 p220)

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي (MICHEL ; 1989,p646)

3-2- أنواع التصور العقلي:

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

• التصور العقلي الخارجي:

هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو. (شمعون، د الجمال، 1998، ص52)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي. (د. راتب، 1997 ص318)

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفه الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حكمة رأس وظهر اللاعب.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

• التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة (د. علاوي 2002، ص250).

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حكمة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حكي. وتجدد الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي(د. رتب، 1997 ص318)

3-3-3- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها: يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها (د. علاوي، 2002، ص 25).

إن الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرر التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرر تصور هذه التقنيات تصحح الأخطاء و تتقن.

(ROBERT, p296)

- المساعدة في سرعة فهم خطط اللعب و إتقانها: يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قررات أفضل أثناء المباراة.(د. شمعون، د.عبد الغني، 1998، ص 253)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطئية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة

. (ROBERT, p 296)

كما..يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برمج التدريب على التصور العقلي(د. علاوي، 2002، ص 253)

- **المساعدة في حل مشكلات الأداء:** حسب نفس المرجع السابق علاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.
- **المران على بعض المهارات النفسية:** يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط وغيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك التحكم في الضغط والقلق واستشارة وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.
- **المساعدة على التحكم في الاجابات الفزيولوجية:** إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بقلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب وظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط (ROBERT,p293)

لقد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نضر لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية (د. علاوي، 2002، ص 254) .

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفيزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب.

يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب والإحباط، والتصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث. (د. شمعون، د. عبد ض، 1998، ص 53)

● **تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:** يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن و اقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدرته البدنية و المهارة، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرة اللاعب البدنية و المهارة يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (د. رتب، 1997، ص 320) مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة(د. شمعون د. عبد ض، 1998، ص 53).

● **الاستعداد للأداء في ظروف معينة:** يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للغريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي.. يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب. (د. علاوي، 2002 ص 254)

● **المساعدة في تحمّل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:** يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة.

لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارة عندما يعود لمزولة النشاط مرة أخرى(د. رتب 1997، ص 320)

كما يمكن أيضا مقاومة الألم والتعب باستخدام التصور العقلي (د. شمعون، د. عبد النبي، 1998، ص 54)

أما علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي (د. علاوي ، 2002 ، ص 256)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-3-4- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية: — قبل التدريب و بعده:

- قبل المنافسة وبعدها.
- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع)
- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة .

3-3-5- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ:

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى وتحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر وتقوية درجة اليقظة.
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخطية.

إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، وهذا يتوقف على مستوى قدرته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند إشراكها بتدريبات رياضية، ومرتبطة أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-3-6- دور المدرب في عمليات التصور العقلي:

للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى نحاول إبراز هذا الدور في التقاط التالية: (د. حماد، 1997، ص246)

- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى لأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي.
- أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعاً أو بطيئاً بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف.
- أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة والتي تتناسب مع قدرته.
- أن كد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور.
- أن يعمل المدرب جاهداً على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء .

3-3-7- نظريات التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:

- **النظرية العضلية العصبية النفسية:** وضع وايتبرق و قولد Weinberg et Gould ، مردفا لهذه النظرية وهو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كارنتر (Carpenter) 1894 (بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن (Jakobson Edmund) 1931 (بأن مجرد القيام بتصور حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين (suinn) 1976-1972 (فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المرحلقين على الثلج وهم يقومون بتصور أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور إذ اشتد عمل العضلات في المالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى، من

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

خلال هذه البحوث وأخرى ز: هال (Hale)1982، هريس وروبسون (Harris et 1986) (Robinson).

توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الاثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام (الأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحكمة معينة في رياضته. (علاوي، 2002، ص 251)

• **نظرية التعلم الرمزي:** يؤكد ساكت (Sackett) 1934 (أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات (ROBERT. S . DANIEL . p).295)

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، وأشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين والأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير) (علاوي، 2002، ص251)

• **نظرية تحديد التركيز و الوعي:** هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز والخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين:

من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه (RICHARD ; 2005, p219)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، وكل نظرية لها أسس علمية، وبهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحكمة الحقيقية، وهذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، وثقة أحسن في نفسه و تركيز معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حكي يجعل الحكمة أكثر رشاقة وآلية (ROBERT S. DANIEL,)

(p295)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4- الصفات البدنية

4-1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب أري الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية و أن اختلفوا حول بعض العناصر. (عبد الجواد 1984، ص 283)

وللصفات البدنية مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية(بسيوني، 1992، ص 17).

وللصفات البدنية مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (بسيوني، 1992، ص 17).

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2-4- أنوع الصفات البدنية:

4-2-1- التحمل:

1. مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريط، 1989، ص 131).

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب ألي نشاط أطول فترة ممكنة

2. أقسام التحمل:

- أولاً : التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م، 5000 م .

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب.

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

- ثانيا : التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخالص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص به الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حيث دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

المسافات المذكورة دون تنفس (الريبي، 2004، ص 87-88)

3. أنواع التحمل:

- 1- التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر الفئة الزمنية حيث يمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباط وبالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400م
- 2- التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفئة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09) وله عالقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.
- 3- التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا (اسماعيل عمر، 1989، ص 101)
- 4- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية، وعلى الرغم من هذا فإن أنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض. (اسماعيل عمر، 1989، ص 101)

4. طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 — 150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن ساعة دقائق القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لذلك التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترى والدائري.

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دلورما" Delorme أنه يمكن التدرج لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترى وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

جزء من هذه المسافات والجزء الآخر (الربطي، 2004، ص 110)

4-2-2- المرونة

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل. ويعرف Haree و Firey بأنها قدر الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (علاوي، ص 80)

1. أنواع المرونة:

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين وهما:

- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها.
- المرونة الإيجابية : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.
- المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة (هارا، 1990، ص 296)

2. تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5 إلى 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب: أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4-2-3- الرشاقة:

1. مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى .

كما انه استعداد جسمي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دور مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وسلاسة، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة (الربطي، ص 86)

2. طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدرب إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة.

* الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

* التغيير في سرعة و توقيت الحركات.

* تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب.

* التغيير في أسلوب أداء التمرين.

* الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية (الربطي، 2004، ص 87)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4-2-4- السرعة:

1. مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تطبيق عمل في أقل زمن ممكن، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2. أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

1.2. السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن.

2.2. تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية (خريبط، 1990، ص 77) أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار (خريبط، 1990، ص 77).

4-2-5- القوة العضلية:

1. مفهوم القوة العضلية:

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى ويذكر السيد عبد الجواد "بان القوة العضلية ضمن العناصر البدنية العامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة أما (مفيت فقد عرفها على " إنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة (عبد الجواد، ص 283).

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2. أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار الباحث إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن علي البيك قد قسمها إلى أربع أنواع وهي:

■ القوة القصوى:

وتعرف بأنها "القوة التي تستطيع العضلة استخراجه في حالة أقصى انقباض إرادي"

■ القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها المندلاوي وأحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (المندلاوي، 1979، ص 45)

أما "سليمان" فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركي" حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن له القدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن (علي حسن، 1983، ص 280)

أما المندلاوي والشاطي فقد عرفها على أنها "القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي. (المندلاوي، 1987، ص 86)

■ القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغيات السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ونظر لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية فللمناهج التدريبية نظار لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط.

و تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دوار مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية .

ويعرفها أبو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وخصائص السرعة التي تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة وفي أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي عن صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) و هي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة (كاظم، 2000، ص17).

و لأجل معرفة الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق في ما بينهما وكما يأتي في الجدول:

الجدول رقم (01) الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
1- تؤدي لمر وحدة وبأقصى زمن ممكن	2- تؤدي لعدد من المرات وزن محدد
2- تؤدي بإنتاج أعلى قوة وعلى سرعة	3- تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى
3- تؤدي بانقباضة و عضلية وحدة قوية وسريعة	تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة

■ القوة المميزة بالمطاولة:

القوة هي عبارة عن: "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عن استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة نسبيا في حين نجد أن عويس قد قسم أنواع القوة إلى نوعين وهما:

■ القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل م ارحل تقدم اللاعب (ماينل، 1987، ص 152).

■ القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها إلى أقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص أما التقسيم الثاني للقوة فتتضمن ثلاثة أنواع وهي:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

■ القوة المطلقة:

ويرمز لها AF حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يطلق قدر كبير من هذه القوة.

3. أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب Schmidtbelicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة الي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- 1- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء
- 2- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة
- 3- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية
- 4- زوايا الشد في العضلة.
- 5- حالة العضلة قبل الانقباض
- 6- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل
- 7- - تكتيك الأداء
- 8- العامل النفسي (قوة الإرادة)
- 8- السن والجنس
- 9- طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية الوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل
- 10- - فترة الانقباض العضلي. (أبو العلاء، ص93)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4- كرة القدم:

3-1- تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتكلم عنها تسمى Soccer

-التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص50)

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف رادوار الثاني (ورثشارد الثاني وهنري الخامس) 1373-1453 م نظرا لانعكاس السلمي لتدريب القوات العسكرية .

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة ولمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م، وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة،

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1863م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930 م وفازت بها.

3-3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، "علي راييس"، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م وفي 7 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل ي عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء،، حيث في سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أوربي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958 م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كرمو ابرير...

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين هذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962/1963 م وفاز بها الإتحاد الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وني نفس السنة أي 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (تلي وآخرون، 1977، ص 46، 47)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980 وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990 م والكأس الثانية سنة 2019 بمصر. وشارك في أربع دورات لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982 م والثانية بالمكسيك سنة 1986 م، 2010 بجنوب إفريقيا، و 2014 بالبرازيل

3-4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنا تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها، في كرة القدم نميز المدارس التالية:

مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

المدرسة اللاتينية،

مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم ومختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة ،
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد، 1977، ص.25.27)

3-6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسية الإيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقوم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولي، 1999، ص.9.1)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1-6-3- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1998، ص99)

3-6-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالي خلال وضعية معينة)

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-6-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

-التركيز :

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه)

-الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (بجي كاظم النقيب،1990،ص384)

-التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب،2000،ص299-117)

- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر . (R- (Tham , 1991,p72

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-7- قواعد كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن، حيث أول سيق للثبات الأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

■ المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

■ السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

■ التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاد بعضهم البعض. (سامي الصفار 1982، ص 29)

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

5- الدراسات السابقة:

4-1- دراسة كرامة أحمد 2022 بعنوان مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالإستجابة الإنفعالية في

المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقتها بأبعاد

الاستجابة الانفعالية موقف المنافسة الرياضية

. وقد تم استخدام المنهج الوصفي. واشتملت العينة الدراسة 96 لاعبا لفئة أقل من 15 سنة تم اختيارهم بطريقة

عشوائية. استعملنا كل من مقياس المهارات النفسية الاستجابة الانفعالية.

وجاءت النتائج لتؤكد وجود فروق في أبعاد الاستجابة الانفعالية لصالح الرياضيين ذوي المهارات النفسية العالية

كما أن علاقة جاءت طردية دالة إحصائيا بين مستوى المهارات النفسية العالي وأبعاد الاستجابة الانفعالية المتمثل

في الإصرار. الرغبة. التحكم في التوتر. الثقة. المسؤولية الشخصية. الضبط الذاتي.

4-2- دراسة حماد نسيم 2017 بعنوان - عنوان الدراسة : المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا

الحركي لدى لاعبي كرة القدم - اقل من 19 سنة -

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المهارات النفسية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم - اواسط استخدم

الباحث العينة القصدية - دراسة ميدانية لنادية القسم الشرقي سطيف

المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي، الأدوات المستخدمة في الدراسة : استمارة مقياس للرضا

الحركي والمهارات النفسية.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين جيدا كلما كان الرضا الحركي للاداء جيدا

- كلما كان التصور الذهني للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى

- كلما كان التركيز والانتباه للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى

- كلما كانت الثقة بالنفس للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء عالي

واهم ما نستخلصه أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي وتأثيره على رفع الثقة بالنفس

لكلا الطرفين مما يؤهلها إلى تطوير المهارات إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-4- دراسة *محمدي محمد على وآخرون 2022، المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى من خلال بناء مقياس المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوى وبناء مقياس الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث. قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (180) ناشئة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (30) ناشئة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

الإستخلاصات والتوصيات- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية والرضا الحركي ، وقد جاءت تلك العلاقة بمستوى متوسط مما يساعد اللاعبين على بذل المجهود لتحقيق الانجاز.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

5- التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، تم رصد العديد من أوجه الاتفاق والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، وبيان أوجه الاستفادة منها، مع إبراز ما تتميز به الدراسة الحالية بالمقارنة مع الدراسات السابقة.

5-1- أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

• أولاً: من حيث منهج الدراسة:

اتفقت دراستنا الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في استخدامها المنهج الوصفي التحليلي.

• ثانياً: من حيث أداة الدراسة:

اتفقت دراستنا الحالية مع كل الدراسات من حيث الأداة المستعملة في الدراسة فاعتمدت جلها على الإستبيان كأداة للدراسة.

• رابعاً: من حيث مجتمع وعينة الدراسة:

تنوعت واختلفت عينات ومجتمع الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، فقد كان مجتمع وعينة دراسة (كرامة أحمد 2022) ممثل لاعبي كرة القدم الناشئين فئة أقل من 15 سنة، فيما اتخذت دراسة (حماس نسيم) من لاعبي كرة القدم أوسط - أقل من 19 سنة - عينة لدراستها، وكان مجتمع وعينة دراسة (حمدي محمد على وآخرون) متمثلة في ناشئات ألعاب القوى

خامساً: من حيث النتائج:

- كرامة أحمد 2022: لتؤكد وجود فروق في أبعاد الاستجابة الانفعالية لصالح الرياضيين ذوي المهارات النفسية العالية، كما أظهرت الدراسة أن علاقة جاءت طردية دالة إحصائياً بين مستوى المهارات النفسية العالي وأبعاد الاستجابة الانفعالية المتمثل في الإصرار. الرغبة. التحكم في التوتر. الثقة. المسؤولية الشخصية. الضبط الذاتي.

- حماس نسيم 2017: أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي وتأثيره على رفع

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلها إلى تطوير المهارات إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.، كذلك بينت الدراسة كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين جيد كلما كان الرضا الحركي للاداء جيدا، كلما كان التصور الذهني للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى، كلما كان التركيز والانتباه للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى، كلما كانت الثقة بالنفس للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء عالي

- **حمدي محمد على وآخرون 2022**: وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية والرضا الحركي، كما استخلص النتائج التالية: للمهارات النفسية أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا، لتحقيق الانجاز في المستويات المتقدمة في لعبة ألعاب القوى يجب الاهتمام بالرضا الحركي. كلما زاد الترابط بين المهارات النفسية والرضا الحركي كان تحقيق نتائج افضل في المنافسات بشكل اسهل.

5-2-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- بناء و إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.
- تعريف مصطلحات الدراسة.
- اختيار منهج الدراسة و هو المنهج الوصفي التحليلي.
- تحديد متغيرات الدراسة.
- تحديد الإجراءات المناسبة للدراسة.
- بناء أداة الدراسة المناسبة و هي الإستبيان، و تحديد مجالاتها و فقراتها.
- تحديد نوع المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- مناقشة النتائج و تفسيرها، و تقديم التوصيات و المقترحات.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل التعريف بأهم الخطوات المنهجية المتبعة في هذا البحث وذلك من خلال تحديد منهجه، مجتمعه، عينته، مجالاته، متغيراته، وكذا أداة البحث وخطوات بنائها مع التحقق من الأسس العلمية لها من خلال الصدق والثبات، ووضع المحك المعتمد في الدراسة، فضلا عن كيفية جمع البيانات والمعلومات وكذا تحديد الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل الدراسة وتفسير نتائجها، وأخيرا الصعوبات التي واجهت البحث.

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية المنعرج الهام لطالب العلم باعتبارها النواة التي تقوم عليها اي دراسة في مجال البحث العلمي وكونها ايضا تقوم على عدة عناصر خاصة المتعلقة بتحديد متغيرات الدراسة وصياغة الفرضيات والتحقق من مدى صلاحية الاداة المستعملة.

وعليه قام الباحث بدراسة ميدانية إلى مديرية الشباب والرياضة من أجل الإطلاع على أقسامها ووحداتها بالإضافة إلى توزيع استبيان بصورته الأولية للتعرف على وضوح عبارات الاستبيان وحوكمة الملاحظات التي أبدتها إطارات الشباب والرياضة، تم تعديل بعض العبارات لتكون أكثر وضوح.

2- منهج الدراسة:

لكل ظاهرة من الظواهر منهج خاص يتلاءم مع طبيعة تركيبها وقد تفرض ظاهرة أو مشكلة ما على الباحث أن يطبق منهجا دون سواه، فالمنهج بصفة عامة هو "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث(محمد شفيق 1998، ص86).

وبما أن موضوع الدراسة هو الثقافة التنظيمية وعلاقتها بإدارة المعرفة من وجهة نظر إطارات الشباب والرياضة فهو نوع من الوصف للقائم داخل هذه المؤسسات لذا فإن من أنسب المناهج لمثل هذا النوع من الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرف بأنه طريقة في البحث تتناول أحداث وظواهر وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها. وانطلاقا مما سبق سنقوم باستخدام المنهج الوصفي التحليلي كونه يلاءم حل مشكلة البحث إذ أنه يعد أكثر الوسائل كفاءة في الوصول إلى معرفة موثوق بها وذلك عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات لإعطاء صورة أكثر شمولا ودقة في استنباط الحقائق وتفسيرها.

الإجراءات المنهجية للدراسة

3- مجتمع الدراسة:

مجتمع البحث هو "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث وبذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة". (عبيدات ذوقان وآخرون 2001، ص131). ويتكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من مجموع لاعبي كرة القدم أصغر أولمبي الوزن وبلغ عددهم 30 لاعب

4- عينة الدراسة:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، وبشكل عام تعرف العينة بأنها "مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً" (بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد 2009، ص68). وفي هذا البحث أخذت عينة قصدية من مجتمع الدراسة لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، حيث بلغ حجم عينة الدراسة (30) لاعب، وذلك بعد توزيع الاستمارة واستبعاد الإستجابات غير الصالحة للتحليل.

5- مجالات البحث:

أ- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني للدراسة في ملعب 18 فيفري بالونزة

ب- المجال الزمني:

يمتد المجال الزمني لهذا البحث بشقيه النظري والتطبيقي ابتداء من شهر فيفري 2024 تاريخ بداية جمع المادة العلمية من مختلف المراجع والمصادر، أما البحث الميداني فكان من خلال الدراسة الإستطلاعية شهر مارس 2024، ثم تلتها الدراسة الرئيسية حتى نهاية شهر ماي 2024.

ج- المجال البشري:

اشتمل البحث على جميع لاعبي كرة القدم أولمبي الوزن فئة أقل من 15 سنة أصغر ذكور

الإجراءات المنهجية للدراسة

6- متغيرات الدراسة :

6-1- المتغير المستقل:

المتغير المستقل في هذه الدراسة هو مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفريق أصاغر أولمبي الونزة

6-2- المتغير التابع:

المتغير التابع في هذه الدراسة هو مستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفريق أصاغر أولمبي الونزة

7- أدوات جمع البيانات:

7-1- بناء أداة البحث:

انطلاقاً من طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في البحث والوقت المسموح له، والإمكانات المادية المتاحة، رأى الباحث أن الأداة الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة هي "الإستمارة"، وذلك لعدم توفر المعلومات الأساسية المرتبطة بالموضوع كبيانات منشورة، إضافة إلى صعوبة الحصول عليها عن طريق الملاحظة أو حتى المقابلة الشخصية، وعليه فقد قمنا بتصميم الإستمارة بالإعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الثقافة التنظيمية وكذا موضوع إدارة المعرفة، وذلك لتحقيق غرض هذه الدراسة.

وقد نظمت أداة الدراسة كما يلي :

● الجزء الأول من الإستمارة: يتضمن البيانات والمعلومات الشخصية للمبحوث والتي تشمل ،

السن، المستوى التعليمي، مركز اللعب

● الجزء الثاني من الإستمارة : يتضمن المتغيرات الأساسية للدراسة ويتكون من (40) عبارة

مقسمة على محورين وهي كالتالي :

1. المحور الثاني: مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفريق أصاغر أولمبي الونزة

2. المحور الثالث: مستوى الاستجابة السلوكية لتكوين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفريق

أصاغر أولمبي الونزة

الإجراءات المنهجية للدراسة

7-2- صدق أداة البحث :

يعرف الصدق بأنه مدى استطاعة أداة القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه، يعني ذلك أنه على الباحث أن يحدد ما يريد أن يقيسه، وعندئذ يعد أداة أو إجراءات معينة لقياس ما يريد قياسه، فإذا حققت الأداة أو الإجراءات الغرض الذي يستهدفه الباحث، فإنها بذلك تكون صادقة، وقد قام الباحث بالتأكد من صدق أداة الدراسة وذلك من خلال :

7-2-1- الصدق الظاهري :

للتأكد من الصدق الظاهري لأداء الدراسة قام الباحث بعرض الاستمارة في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي العلم والخبرة والاختصاص في ميدان نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، وذلك للنظر في مدى ملائمة الاستمارة لقياس الغرض الذي وضعت من أجله، وفي ضوء الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها أغلب المحكمين على أداة البحث سواء بتعديل الصياغة أو حذف بعض العبارات أو إضافة عبارات جديدة.

7-2-2- صدق الإتساق الداخلي للأداة :

يقصد بصدق الإتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الإستمارة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة.

وقد قام الباحث بالتحقق من صدق الإتساق الداخلي للاستمارة بتوزيعها على عينة استطلاعية مكونة من (20) مفردة من مفردات مجتمع الدراسة، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل من الإستمارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وتجدد الإشارة إلى أنه تم تقريب الأرقام إلى رقمين عشريين للإختصار.

وسنقوم باستعراض الجداول التي توضح نتائج هذه الاختبارات كما يلي:

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (02):

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول مستوى المهارات النفسية

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط بالمحور
1	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	0.319**
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة	0.649
3	أشترك في جميع المنافسات وأفكار كلها تتضمن الثقة في نفسي	0.878
4	من السهولة بالنسبة لي أن أرخي عضلاتي قبل اشتراكي في الحصة	0.878
5	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	0.527
6	طوال التدريب أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	0.654
7	أستطيع استثارة حماسي بنفسي أثناء التدريب والمباريات	0.654
8	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في التدريب والمنافسات .	0.586
9	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في التدريبات والمباريات.	0.664
10	لدي الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها أثناء التدريب واللعب	0.425
11	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المختلفة	0.790
12	أستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها	0.667
13	أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة	0.667
14	أستمتع لنصائح زملائه أثناء التدريب بتمتع	0.463
15	أقبل النقد من المدرب في أثناء التدريب	0.464
16	لدي كامل الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب	0.464
17	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف	0.829
18	أستفيد من تقييم المدرب والزملاء لمستواي بشكل إيجابي	0.829
19	لدي الطموح ولا أتراجع دوماً عن الوصول للهدف	0.635
20	ميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المتغيرة	0.334

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0,01) فأقل.

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور مستوى المهارات النفسية والدرجة الكلية للمحور موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (ألفا = 0.01) ، و بذلك يعتبر المجال صادقاً في قياس ما وضع لقياسه.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (03):

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني مستوى الإستجابة الحركية

معامل الارتباط بالمحور	العبارات	رقم العبارة
0.451	أستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما أشعر بضغط نفسي كبير	1
0.619	أفكر في أدائي أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر	2
0.612	أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للتدريب	3
0.565	أحاول المحافظة على هدوئي في المواقف الصعبة من التدريب	4
0.558	أعمل على تذكر كافة توجيهات المدرب أثناء التدريب والمنافسة	5
0.722	أفكر كثيرا بضرورة مجازات نسق التدريب حتى أراقى بمستواي	6
0.779	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى إنقضاء وقت التدريب أو المباراة	7
0.810	يزداد أدائي بقوة كلما زادت الإثارة وصعوبة التدريب	8
0.712	يهمني جدا الأداء بقوة كلما زادت المواقف التدريبية صعبة	9
0.725	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهاد لتحقيق المستوى الأمثل	10
0.725	لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات	11
0.756	اعمل بشكل مجد للتفوق على الصعوبات المواجهة أثناء التدريب والمباراة	12
0.822	أواضب على التدريب بجدية لأنه الطريق الوحيدة للنجاح	13
0.756	أحاول الظهور بمستوى بدني ومهاري يؤهلني للعب في المستويات الأعلى	14
0.618	أشعر بأن حماسي يزداد كثيرا كلما زادت المواقف التدريبية صعبة	15
0.726	الاسترخاء دائما قبل التدريب وبعده يزيد من مستواي البدني	16
0.699	الاستجابة بشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة تزيد من قوتي البدنية والمهارية	17
0.699	المثابرة في الأداء والتدريب تزيد من لياقة البدنية وتطويرها	18
0.726	المنافسة مع الزملاء تزيد من تطوير أدائي البدني والمهاري	19
0.708	ثقتي في قدراتي دائما ما تساعدني على تطوير أدائي المهاري والبدني	20

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0,01) فأقل.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مستوى الإستجابة الحركية والدرجة الكلية للمحور موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (ألفا = 0.01) ، و بذلك يعتبر المجال صادقاً في قياس ما وضع لقياسه.

7-3- ثبات أداة البحث:

يقصد بثبات أداة الدراسة (الاستمارة) أن الإجابة ستكون واحدة تقريباً إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم تحت نفس الظروف والشروط. وللتحقق من ثبات استمارة البحث، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ. "Cronbach's Alpha coefficient"، حيث طبقت المعادلة على العينة الاستطلاعية السابقة لقياس الصدق البنائي والتي تكونت من (30) مفردة من لاعبي كرة القدم لفريق أولمبي الونزة فئة أقل من 15 سنة، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

جدول رقم (04):

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات محاور أداة الدراسة

معامل ألفا كرونباخ للثبات	عدد العبارات	محاور الاستمارة
0,844	20	مستوى الثقافة التنظيمية
0,901	20	مستوى إدارة المعرفة
0,898	40	معامل الثبات العام

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الثبات العام للإستمارة مرتفع حيث بلغ (0,920)، وهذا يدل على أن الاستمارة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

بعد التأكد من صدق وثبات الاستمارة أصبح بالإمكان الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

8- إجراءات البحث :

تمت إجراءات البحث على النحو التالي :

- تمت الدراسة النظرية بجمع المادة العلمية من مختلف المصادر والمراجع.
- إجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في ضوء المفاهيم الإجرائية ومنهج الدراسة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى اختبار صلاحية أداة البحث من حيث الصياغة وسهولة العبارات ووضوح التعليمات وأيضاً للتأكد من صدق وثبات أداة الدراسة.
- توزيع الإستمارة على عينة الدراسة الأساسية والحرص على عملية جمع الإستمارة بعد التأكد من استكمال تعبئتها وذلك للحصول على أكبر قدر ممكن من الإستمارات، ثم تصحيحها ورصد علامات كل منها.
- إدخال البيانات ومعالجتها إحصائياً بواسطة الحاسب الآلي وعن طريق برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (Spss)، ومن تم تحليل البيانات واستخراج النتائج.

9- المحك المعتمد في الدراسة:

تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (0,80 = 5/4) ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس أو بداية المقياس وهي العدد (1) وعليه فإن نهاية الخلية الأولى تكون (1,80=0,80+1)، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي :

جدول رقم(05): جدول يوضح المحك المعتمد في الدراسة.

طول الخلية (المتوسط الحسابي)	مستوى الثقافة التنظيمية	مستوى إدارة المعرفة
من 1 - 1.80	ضعيفة جداً	ضعيفة جداً
من 1.81 - 2.60	ضعيفة	ضعيفة
من 2.61 - 3.40	متوسطة	متوسطة
من 3.41 - 4.20	مرتفعة	مرتفعة
من 4.21 - 5	مرتفعة جداً	مرتفعة جداً

الإجراءات المنهجية للدراسة

10- أساليب المعالجة الإحصائية:

- لتحليل البيانات والمعلومات التي تم تجميعها وللإجابة على تساؤلات الدراسة فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستعمال برمجية التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (Spss).
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك لتقدير الاتساق الداخلي لأداة الدراسة أو ما يسمى بالصدق البنائي، وللتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة .
 - معامل ألفا كرونباخ "Alpha Cronbach" لقياس ثبات أداة الدراسة.
 - المتوسط الحسابي (Moyenne) وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة على كل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الأساسية، ويساعد التعرف على المتوسط الحسابي في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي.
 - الانحراف المعياري (Écart-type) للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي، مع العلم انه يفيد في ترتيب العبارات حسب المتوسط الحسابي لصالح اقل تشتت عند تساوي المتوسط الحسابي.

11- صعوبات البحث:

لقد واجهت الباحث بعض الصعوبات في انجاز هذه الدراسة نذكر منها:

- ضيق الوقت
- صعوبة التواصل المستمر مع عينة الدراسة

الفصل الرابع عرض النتائج

٤

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد جمع البيانات وتصنيفها وترتيبها، سنحاول في هذا الفصل عرض النتائج المتعلقة بوصف خصائص مفردات الدراسة، ثم نقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها على ضوء فرضيات الدراسة، لنصل إلى تقديم اقتراحات وتوصيات.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج:

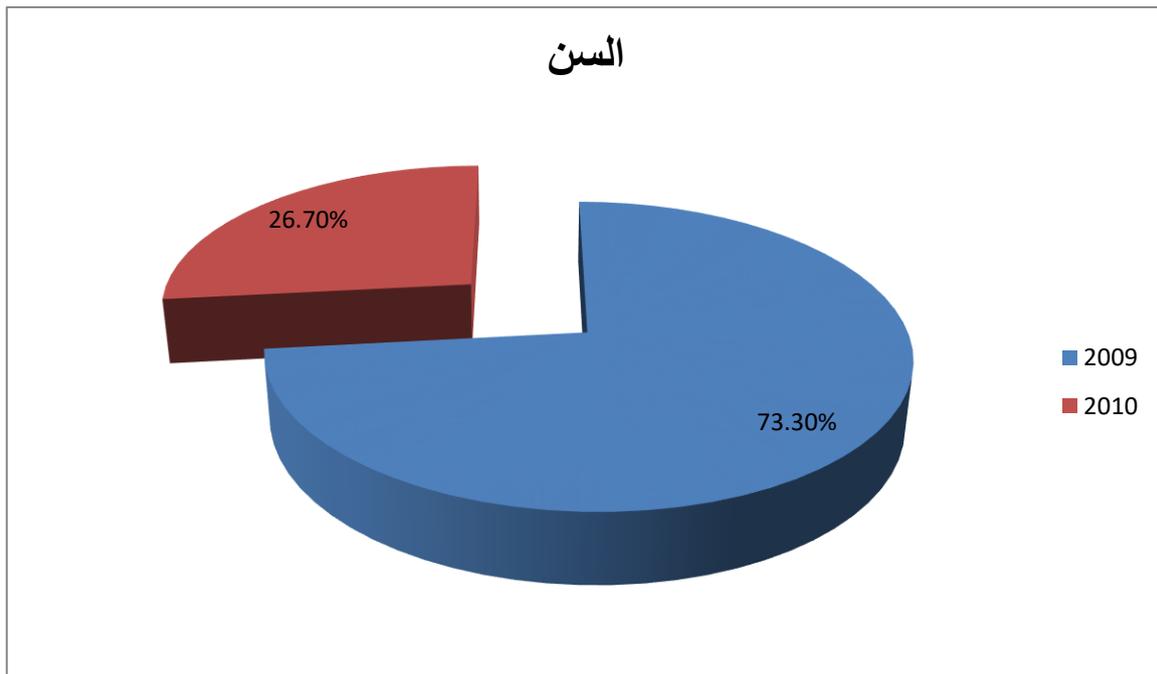
المحور الأول: بيانات شخصية

بغية التعرف على خصائص أفراد الدراسة، تم جمع بيانات أولية تخص: السن، المستوى العلمي، مركز اللعب بعرض وتحليل هذه البيانات على النحو التالي:

- الجنس:

جدول رقم (06): توزيع عينة الدراسة حسب السن

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
2009	22	73,30%
2010	8	26,70%
المجموع	30	100



يتضح من الجدول رقم (06) أن عدد اللاعبين مواليد سنة 2009 الغالب على عينة الدراسة بنسبة 73,30 % من مجموع العينة في حين بلغ مواليد سنة 2010 نسبة 26,70 % من مجموع العينة

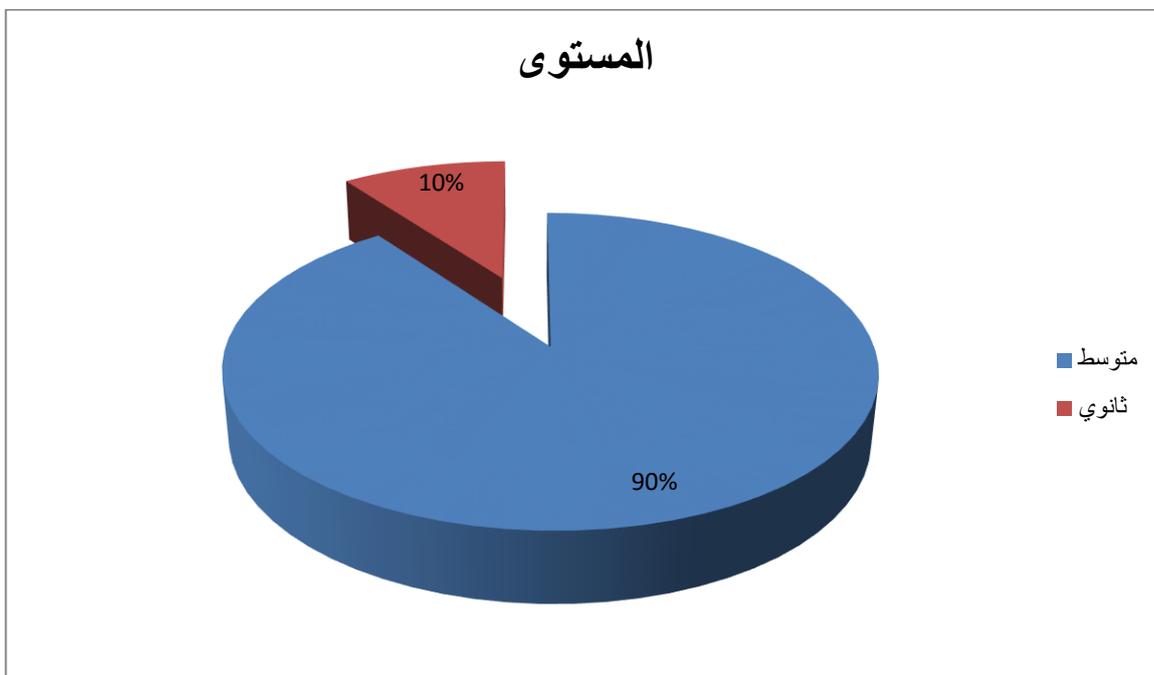
الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- المستوى التعليمي :

جدول رقم (07) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب فئات السن

النسبة المئوية %	العدد	فئات السن
90%	27	متوسط
10%	03	ثانوي
100%	30	المجموع



يتضح من الجدول رقم (07) أن غالبية اللاعبين يدرسون في المرحلة المتوسطة بعدد 27 لاعب وبنسبة

90%، فيما نجد 03 لاعبين استفادوا من الدخول المبكر للمدرسة واستطاعوا الالتحاق مبكراً بالثانوية

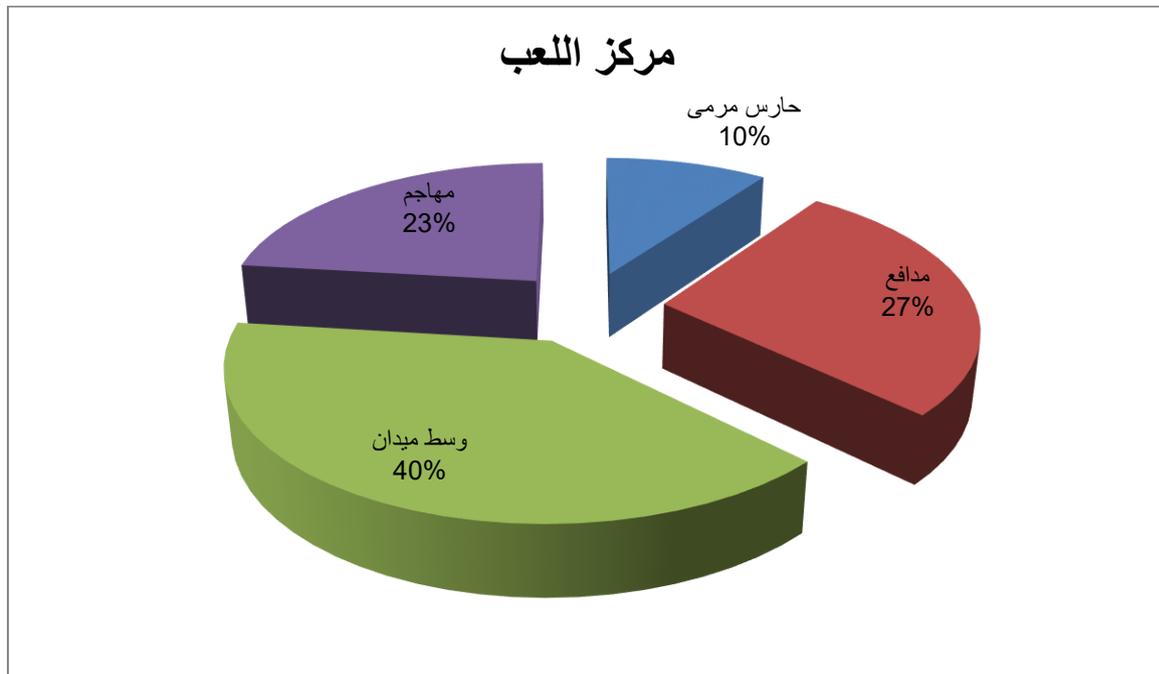
الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- مركز اللعب

جدول رقم (08): مركز اللعب

النسبة المئوية %	العدد	العبارة
10%	03	حارس مرمى
27,67%	08	مدافع
40%	12	وسط ميدان
23,33%	07	مهاجم
100%	30	المجموع



يتضح من الجدول رقم (08) أن تقسيم اللاعبين حسب خطوط اللعب يكون وفق لما يحتاجه كل مركز وخط توزعت عينة البحث كالتالي أكبر فئة تمثل لاعبي خط الوسط بنسبة 40% من اجمالي العينة في كان خط الدفاع بنسبة 27,67% من اجمالي العينة وخط الهجوم بـ 23,33% من مجموع العينة فيما مركز الحراس كان بـ 03 لاعبين بنسبة 10%.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المحور الثاني مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصاغر أولمبي الونزة

جدول رقم (09): يوضح النسب المئوية لتقديرات العبارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات

المحور الثاني " مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصاغر أولمبي الونزة "

الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التقديرات					العبرة	الترتيب	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة			
0,49827	4,40	30	00	00	00	18	12	ت	العبارة 16	01
		100	00	00	00	60	40	%		
0,49827	4,26	30	00	00	03	16	11	ت	العبارة 19	02
		100	00	00	10	53,3	36,70	%		
0,69893	4,16	30	00	00	5	15	10	ت	العبارة 01	03
		100	00	00	16,7	50	33,3	%		
0,43417	4,13	30	00	00	01	24	05	ت	العبارة 13	04
		100	00	00	3,30	80	16,70	%		
0,50742	4,13	30	00	00	02	22	06	ت	العبارة 15	05
		100	00	00	6,70	73,3	20	%		
0,54772	4,10	30	00	00	03	21	06	ت	العبارة 12	06
		100	00	00	10	70	20	%		
0,58722	4,00	30	00	00	05	20	05	ت	العبارة 14	07
		100	00	00	16,7	66,7	16,7	%		
0,63968	3,93	30	00	00	07	18	05	ت	العبارة 18	08
		100	00	00	23.3	60	16.7	%		
0,40258	3,90	30	00	00	04	25	01	ت	العبارة 10	09
		100	00	00	13.3	83.3	03,3	%		
0,62606	3,76	30	00	02	04	23	01	ت	العبارة 09	10
		100	00	6.7	13.3	76.7	3,3	%		
0,54667	3,66	30	00	01	08	21	00	ت	العبارة 08	11
		100	00	03,3	26,7	70	00	%		
0,75810	3,66	30	00	05	00	25	00	ت	العبارة 04	12
		100	00	16,7	00	83,3	00	%		
0,75810	3,66	30	00	05	00	25	00	ت	العبارة 05	13

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقديرات					العبرة	الترتيب	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة			
			100	00	16,7	00	83,3			00
0,89955	3,66	30	00	04	04	20	02	ت	العبرة 17	14
		100	00	13,3	13,3	66,7	6,7	%		
0,96847	3,60	30	00	06	04	16	04	ت	العبرة 07	15
		100	00	20	13,3	53,3	13,3	%		
0,49013	3,63	30	00	00	11	19	00	ت	العبرة 20	16
		100	00	00	36,7	63,3	00	%		
0,77682	3,50	30	00	05	05	20	00	ت	العبرة 03	17
		100	00	16,7	16,7	66,7	00	%		
0,89955	3,46	30	00	08	00	22	00	ت	العبرة 11	18
		100	00	26,7	00	73,3	00	%		
0,92476	3,20	30	00	10	04	16	00	ت	العبرة 02	19
		100	00	33,3	13,3	53,3	00	%		
0,82768	2,93	30	00	11	10	09	00	ت	العبرة 06	20
		100	00	36,7	33,3	30	00	%		
	3,79									

تحليل نتائج الجدول رقم (09):

من خلال نتائج الجدول رقم (09) التي جاء نصها كما يلي "مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصاغر

أولبي الوزن " يتبين لنا أن العبارات رقم " (16) (19) " سجل المتوسط الحسابي أقصى قيم في المحور الأول ضمن مجال الحياد

[05-4,21] ، مما يشير إلى أن غالبية عينة الدراسة أبدت موافقتها بشدة على نص العبارات حيث بلغت أكبر نسبة مئوية

سجلت ب (40%) للعبرة رقم (16) " لدي كامل الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب " بتقدير موافق جدا

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

و نلاحظ كذلك من نتائج الجدول رقم () ان العبارات (01) (13) (15) (12) (14) (18) (10) (09) (08) (04) (05) (17) (20) (03) (11) سجل المتوسط الحسابي في المحور الأول ضمن مجال الحياد [3,41-4,20] يشير إلى أن غالبية عينة الدراسة أبدت الموافقة على نص العبارات حيث بلغت أقصى نسبة مئوية (80%) بتقدير موافق للعبارة رقم (13) أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة

فسما أن العبارات (02) (06) سجل المتوسط الحسابي أقصى قيم في المحور الأول ضمن مجال الحياد [2,61-3,40] بتقدير متوسط .

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم أن لاعبي أصاغر أولمبي الوزن يمتلكون مهارات نفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3,79)، وبالتالي فإن المتوسط الحسابي الكلي يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات مقياس "ليكرت" الخماسي، وهذه الفئة تشير إلى خيار "مرتفع" على أداة الدراسة.

وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الأولى التي تعتبر بأن مستوى المهارات النفسية مرتفع لدى لاعبي أصاغر أولمبي الوزن محققة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المحور الثالث: مستوى الإستجابة الحركية لتطوير الصفات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن

جدول رقم (10): يوضح النسب المئوية لتقديرات العبارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات المحور الثالث " مستوى الإستجابة الحركية لتطوير القدرات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن "

الإحرف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	التقديرات					العبارة	الترتيب	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة			
0,49013	4,36	30	00	00	00	19	11	ت	العبارة 11	01
		100	00	00	00	63,3	36,7	%		
0,43018	4,23	30	00	00	00	23	07	ت	العبارة 10	02
		100	00	00	00	76,7	23,3	%		
0,50742	4,13	30	00	00	02	22	06	ت	العبارة 15	03
		100	00	00	6,7	73,3	20	%		
0,54772	4,10	30	00	00	03	21	06	ت	العبارة 13	04
		100	00	00	10	70	20	%		
0,52083	4,06	30	00	00	03	22	05	ت	العبارة 12	05
		100	00	00	10	73,3	16,7	%		
0,55605	4,03	30	00	00	04	21	05	ت	العبارة 06	06
		100	00	00	13,3	70	16,7	%		
0,52523	4,00	30	00	00	04	22	04	ت	العبارة 14	07
		100	00	00	13,3	73,3	13,3	%		
0,44978	3,93	30	00	00	04	24	02	ت	العبارة 18	08
		100	00	00	13,3	80	6,7	%		
0,52083	3,93	30	00	00	05	22	03	ت	العبارة 07	09
		100	00	00	16,7	73,3	10	%		
0,58329	3,93	30	00	00	06	20	04	ت	العبارة 08	10
		100	00	00	20	66,7	13,3	%		
0,62881	3,86	30	00	00	08	18	04	ت	العبارة 17	11
		100	00	00	26,7	60	13,3	%		
0,71438	3,80	30	00	02	05	20	03	ت	العبارة 09	12
		100	00	6,7	16,7	66,7	10	%		

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

0,43018	3,76	30	00	00	07	23	00	ت	العبارة 20	13
		100	00	00	23,3	76,7	00	%		
الإختراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقديرات					العبارة	الترتيب	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة			
0,62606	3,76	30	00	00	10	17	03	ت	العبارة 02	14
		100	00	00	33,3	56,7	10	%		
0,44978	3,73	30	00	00	08	22	00	ت	العبارة 05	15
		100	00	00	26,7	73,3	00	%		
0,46609	3,70	30	00	00	09	21	00	ت	العبارة 04	16
		100	00	00	30	70	00	%		
0,61495	3,63	30	00	2	7	21	00	ت	العبارة 16	17
		100	00	6,7	23,3	70	00	%		
0,61495	3,63	30	00	02	07	21	00	ت	العبارة 19	18
		100	00	6,7	23,3	70	00	%		
0,72793	3,56	30	00	04	05	21	00	ت	العبارة 01	19
		100	00	13,3	16,7	70	00	%		
,77013	3,40	30	00	05	08	17	00	ت	العبارة 03	20
		100	00	16,7	26,7	56,7	00	%		
3.72		المتوسط الحسابي الكلي								

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال نتائج الجدول رقم (10) التي جاء نصها كما يلي "مستوى الاستجابة السلوكية لتطوير القدرات البدنية لدى لاعبي أصاغر أولمبي الوزن" يتبين لنا أن العبارات رقم "(11) (10)" سجل المتوسط الحسابي أقصى قيم في المحور الأول ضمن مجال الحياد [05-4,21]، مما يشير إلى أن غالبية عينة الدراسة أبدت موافقتها بشدة على نص العبارات حيث بلغت أكبر نسبة مئوية سجلت بـ (36,7%) للعبارة رقم (11) "لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات" بتقدير موافق جدا

و نلاحظ كذلك من نتائج الجدول رقم () أن باقي العبارات سجل المتوسط الحسابي في المحور الأول ضمن مجال الحياد [3,41]-4,20] يشير إلى أن غالبية عينة الدراسة أبدت الموافقة على نص العبارات حيث بلغت أقصى نسبة مئوية (80%) بتقدير موافق للعبارة رقم (18) المثابرة في الأداء والتدريب تزيد من لياقة البدنية وتطويرها

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم أن لاعبي أصاغر أولمبي الوزن لديهم استجابة حركية لتطوير القدرات البدنية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3,72)، وبالتالي فإن المتوسط الحسابي الكلي يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات مقياس "ليكرت" الخماسي، وهذه الفئة تشير إلى خيار "مرتفع" على أداة الدراسة. وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الثانية التي تعتبر بأن لديهم الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية مرتفع لدى لاعبي أصاغر أولمبي الوزن محققة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الثالثة: "هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة التنظيمية وإدارة المعرفة لدى إطارات الشباب والرياضة العاملين بمديرية الشباب والرياضة لولاية سوق أهراس".

للتحقق من صدق محتوى الفرضية الرئيسية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Coefficient Pearson Correlation) لتوضيح دلالة العلاقة بين الثقافة التنظيمية وإدارة المعرفة للإطارات العاملين بمديرية الشباب والرياضة لولاية سوق أهراس ، والنتائج يوضحها الجدول رقم (32):

جدول رقم (11) يوضح نتائج العلاقة بين مستوى المهارات التفسيرية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية

المتغيرين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	اتجاه العلاقة
مستوى المهارات النفسية	0,977	**0,01	طردية
مستوى الإستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية			

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (0,01) فأقل

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) فأقل بين مستوى المهارات النفسية والإستجابة السلوكية لتطوير القدرات البدنية وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الثقافة التنظيمية كلما زاد مستوى إدارة المعرفة، وكلما انخفض مستوى الثقافة التنظيمية كلما انخفض مستوى إدارة المعرفة ، وهذا يعود إلى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة التنظيمية في تحقيق إدارة المعرفة.

وعليه يمكن اعتبار الفرضية الثالثة التي تقول بأن توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية محققة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2- استنتاجات :

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطير الصفات البدنية، وتلخصت نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات كالتالي:

- 1- الفرضية الرئيسية : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية
 - 2- الفرضية الجزئية الأولى: مستوى المهارات النفسية مرتفع لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن، توصلنا من خلال دراستنا وبالرجوع إلى الجدول رقم () إلى النتائج التالية :
 - أم للاعبين أصغر أولمبي الوزن كامل الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب كما لديهم الطموح للوصول للهدف بلغ المتوسط الحسابي لكل منهما (4,40) و(4,26) على التوالي والانحراف المعياري (0,49) و(0,49).
 - يستطيع اللاعبون أن يقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتهم بصورة واضحة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4,16) والانحراف المعياري بلغ (0,69) .
 - يستجيب اللاعبون وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (4,13) والانحراف المعياري بلغ(0,43) .
 - دائما ما يعمل اللاعبون على الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهد في التدريبات حيث بلغ المتوسط الحسابي (3,76) والانحراف المعياري قدر ب (0,62).
 - من السهولة بالنسبة للاعبين الاسترخاء قبل اشتراكي في الحصة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3,66) والانحراف المعياري قدر ب (0,75).
 - يميل اللاعبون إلى الاختلاط بالآخرين لمواجهة المواقف المتغيرة. حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل منهم (3,63) والانحراف المعياري (0,49).
- وبالرجوع إلى المتوسط الكلي مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن والذي بلغ (3,79) ، نجد بأن مستوى المهارات النفسية مرتفع لدى لاعبي أصغر أولمبي الوزن مرتفع، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى.
- 2- الفرضية الجزئية الثانية: مستوى الإستجابة الحركية لتطوير القدرات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن مرتفع
 - يعمل اللاعبون بكل عزم على التألق في التدريبات قبل المنافسات حيث بلغ المتوسط الحسابي (4,36) والانحراف المعياري (0,49).
 - التشجيع يزيد من كفاح واجتهاد اللاعبين في التدريبات لتحقيق المستوى الأمثل ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4,23) والانحراف المعياري بلغ (0,43).
 - يزداد حماس اللاعب لمواجهة الصعوبات كلما ازدادت المواقف التدريبية صعوبة، حيث قدر المتوسط الحسابي ب (4,13) والانحراف المعياري قدر ب (0,50).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- كثيرا ما يفكر اللاعبون في مهارات نسق التدريب حتى يرقوا بمستوياتهم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل منهم (4,03) والانحراف المعياري (0,55).
 - الإستجابة بشكل إيجابي إلى المواقف التدريبية الصعبة تزيد من القوة البدنية والمهارية للاعب، حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل منهم (3,86) والانحراف المعياري (0,62).
 - الاسترخاء دائما قبل التدريب وبعده يزيد من مستوى اللاعب البدني ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل منهم (3,63) والانحراف المعياري (0,61).
 - ثقة اللاعب في قدراته دائما ما تساعده على تطوير أدائه المهاري والبدني حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل منهم (3,76) والانحراف المعياري (0,43).
- ومن خلال هذه النتائج بلغ المتوسط الحسابي الكلي مستوى الإستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن (3,72)، وعليه فإن مستوى الإستجابة الحركية لتطوير القدرات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن مرتفع، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4- الفرضية الجزئية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية و مستوى الإستجابة السلوكية لتطوير القدرات البدنية لدى أصغر أولمبي الوزن توصلنا من خلال دراستنا وبالعودة إلى الجدول رقم () إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) ، حيث بلغ معامل الارتباط (0,977) عند مستوى دلالة (0,01)
- ومن خلال هذه النتائج يمكن قبول الفرضية الرئيسية التي تقول بأن توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسة السابقة:

نتائج الدراسة في ضوء الدراسات المشابهة تحت عنوان :

1- دراسة كرامة أحمد 2022 بعنوان مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالإستجابة الإنفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

توصلت نتائج دراستنا بأنه هناك توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات النفسية ومستوى الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية ذلك نظرا لأهمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ودورها الفعال في الاستجابة لتطوير الصفات البدنية.

وهذا ما توصلت إليه دراسة كرامة أحمد 2022 بعنوان مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالإستجابة الإنفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وجود فروق في أبعاد الاستجابة الانفعالية لصالح الرياضيين ذوي المهارات النفسية العالية

نستنتج انه يوجد تشابه بين دراستنا و دراسة كرامة أحمد في النتائج المحصل عليها في تأثير المهارات النفسية على الصفات البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة قدم

2- دراسة حماش نسيم 2017 بعنوان - عنوان الدراسة : المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا

الحركي لدى لاعبي كرة القدم - اقل من 19 سنة -

و هذا ما توصلت اليه الدراسة أن أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي وتأثيره على رفع الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلهم إلى تطوير المهارات إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية..

وهذا ما تشابه بين نتائج دراستنا و دراسة حماش نسيم 2017.

3- دراسة حمدي محمد علي وآخرون 2022، المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى

وقد توصلت الدراسة إلى أن النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية والرضا الحركي ، وقد جاءت تلك العلاقة بمستوى متوسط مما يساعد اللاعبين على بذل الجهود لتحقيق الانجاز.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- نتائج عامة:

سلطنا الضوء في هذه الدراسة إلى موضوع يندرج ضمن الجانب النفسي الذي كثيرا ما يحدث الفارق في نتائج المنافسات الرياضية خاصة في لعبة كرة القدم، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على مستوى كل من السمات النفسية للاعبين بالإضافة إلى طبيعة استجاباتهم الانفعالية انطلاقا من مستوى المهارات النفسية لديهم وهذا سعيًا منا لإبراز دور السمات النفسية وعلاقتها بالضبط الانفعالي والسلوكي للاعبين كرة القدم الناشئين خاصة ما يتعلق بالإصرار والرغبة في الإنجاز بالإضافة إلى خصائص نفسية أخرى كالثقة بالنفس والضبط الذاتي والمسؤولية الشخصية لدى لاعبي كرة القدم. وعليه وبعد الدراسة الميدانية توصل الباحث للنتائج التالية

- أغلب لاعبي كرة القدم الذين شملتهم الدراسة يمتلكون مستوى من المهارات النفسية.

- هناك فروق في مقياس الاستجابة الانفعالية تبعًا لمستوى المهارات النفسية لديهم لصالح اللاعبين ذوي المهارات النفسية

- هناك علاقة طردية ايجابية بين مستوى المهارات النفسية وأبعاد الاستجابة الحركية لتنمية الصفات البدنية .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

2- توصيات واقتراحات:

وانطلاقاً من نتائج هذه الدراسة نتقدم بالاقتراحات والتوصيات التالي:

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

قائمة

المصادر والمراجع

والمراجع

1- - المصادر والمراجع:

1-1- الكتب

1. أسامة كامل راتب " النشاط البدني و الاسترخاء دار الفكر العربي ، القاهرة 2004.
2. أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط، دار الفكر العربي 1994.
3. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
4. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
5. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط 1 القاهرة، 1999.
6. أسعد يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس، دار النهضة-القاهرة- مصر، ب ط، 1997.
7. أمر الله أحمد البساطي: " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار لمعارف، ط 2 ، مصر 1990.
8. أمين أنور الخولي: " الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216) المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب الكويت، 1996
9. الدكتور مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
10. حسن عبد الجواد: " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي ، دار العلم للملايين، ط 4، لبنان
11. خرييط وريسان ونهاد رسن سكر، علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
12. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق 1982.
13. موقف مجيد المولي: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.

والمراجع

14. محمد العربي شمعون : الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة1998
15. محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في الال الرضي ، دار الفكر العربي ، 2001 .
16. محمد العربي شمعون: سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
17. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002
18. محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرضية"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
19. محمد حسن علاوي:"علم النفس الرضي"؛ بدون طبعة، مصر1985 .
20. محمد حسن علاوي:مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
21. عبد العزيز عبد المجيد محمود" سيكولوجية مواجهة الضغوط، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2005
22. قاسم حسن المنديلاوي واخرون "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية ، مطابع التعليم العالي في الموصل، 1989.
23. صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية -التوجه والإرشاد المقياس، الطبعة1، المكتب الجامعي الحديث -الإسكندرية 2004 م.
24. عنان محمود "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995.
25. لويس كمال مليكة، سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1989.
26. سيد عبد الجواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان 1984.
27. محمود عوض بسيوني ، فيصل يا سين الشاطئي : نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

والمراجع

28. ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد، العراق ، 1989.
29. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار دجلة، عمان 2004.
30. إسماعيل عمر ، أبو المجد: كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989.
31. هازا ، ترجمة علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، ط3 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990.
32. ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق، 1990
33. كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987.
34. قاسم المندلاوي ، احمد سعيد امجد : "التدريب بين النظرية والتطبيق"، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.
35. سليمان علي حسن : " المدخل إلى التدريب الرياضي "، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983.
36. قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي: " التدريب الرياضي و الارقام القياسية " ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة الموصل ، 1987.
37. الربيعي كاظم : "الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، 2000
38. أبو العلاء امجد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية "، ط4 ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
39. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986.
40. موقف المجيد مولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
41. عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.
42. علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.

والمراجع

43. يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990
44. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998.
45. عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي : مفهومه، أدواته، أساليبه، ط7، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001
46. بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009
- 1-2-1- المجالات:
47. باخوم رأفت عطية : الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المينا - مجلة البحث في التربية الرياضية وعلم النفس. مصر العدد(4)، المجلد17، 2004
48. عويد المشعان، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجلد 28 عدد 1، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت (2000)
49. بلقاسم تلي و مزهود لوصيف و الجابري عياشي: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، جوان 1997 .
- 1-3-3- الرسائل والمذكرات:
- بوكراتم بلقاسم ، مذكرة ماجستير : "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، جامعة 2008/2007، جامعة الجزائر
- المراجع الأجنبية :

50. Richard H.Cox"- Psychologie du Sport"- Editions deBoeck Université -2005- Bruxelles.

51. R-Tham:"préparation psychologique du sportif", Vignot, Ed1, Paris, 1991

الملاحق

قسم: التدريب الرياضي
فرع: تدريب رياضي
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي
استمارة استبيان

المهارات النفسية وعلاقتها بتطوير الصفات البدنية والنفسية
لدى لاعبي كرة قدم

إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

الأستاذ زمال عبد الحفيظ

مشتت إبراهيم

سيدي المحترم:

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، يسعني أن أطلب منك الإجابة المناسبة على أسئلة هذه

الاستمارة بوضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة، متحرراً الصدق والموضوعية

معلومات هذه الاستمارة تبقى سرية ولن تستغل إلا لغرض علمي من فضلك تأكد من إجابتك على كل

الأسئلة.

السنة الجامعية 2024/2023

استمارة :

ضع علامة (x) في المكان المناسب :

المحور الأول : البيانات الشخصية :

- 1- السن : 2009 2010
- 2- المستوى التعليمي : متوسط ثانوي
- 3- مركز اللعب : حارس مرمى مدافع وسط ميدان مهاجم

المحور الثاني:

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة					
3	أشترك في جميع المنافسات وأفكار كلها تتضمن الثقة في نفسي					
4	من السهولة بالنسبة لي أن أرخي عضلاتي قبل اشتراكي في الحصة					
5	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيًا لبذل أقصى جهد					
6	طوال التدريب أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي					
7	استطيع استثارة حماسي بنفسي أثناء التدريب والمباريات					
8	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في التدريب والمنافسات .					
9	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في التدريبات والمباريات.					
10	لدي الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها أثناء التدريب واللعب					
11	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المختلفة					
12	أستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها					
13	أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة					
14	أستمتع لنصائح زملائه أثناء التدريب بتمعن					
15	أقبل النقد من المدرب في أثناء التدريب					
16	لدي كامل الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب					
17	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف					
18	أستفيد من تقييم المدرب والزملاء لمستواي بشكل إيجابي					
19	لدي الطموح ولا أترجع دوماً عن الوصول للهدف					
20	ميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المتغيرة					

المحور الثالث:

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	أستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما أشعر بضغط نفسي كبير					
2	أفكر في أدائي أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر					
3	أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للتدريب					
4	أحاول المحافظة على هدوئي في المواقف الصعبة من التدريب					
5	أعمل على تذكر كافة توجيهات المدرب أثناء التدريب والمنافسة					
6	أفكر كثيراً بضرورة مجارات نسق التدريب حتى أراقى بمستواي					
7	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى إنقضاء وقت التدريب أو المباراة					
8	يزداد أدائي بقوة كلما زادت الإثارة وصعوبة التدريب					
9	يهمني جدا الأداء بقوة كلما زادت المواقف التدريبية صعبة					
10	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهاد لتحقيق المستوى الأمثل					
11	لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات					
12	اعمل بشكل مجد للتفوق على الصعوبات المواجهة أثناء التدريب والمباراة					
13	أواضب على التدريب بجدية لأنه الطريق الوحيدة للنجاح					
14	أحاول الظهور بمستوى بدني ومهاري يؤهلني للعب في المستويات الأعلى					
15	أشعر بأن حماسي يزداد كثيراً كلما زادت المواقف التدريبية صعبة					
16	الاسترخاء دائماً قبل التدريب وبعده يزيد من مستواي البدني					
17	الاستجابة بشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة تزيد من قوتي البدنية والمهارية					
18	المثابرة في الأداء والتدريب تزيد من لياقة البدنية وتطويرها					
19	المنافسة مع الزملاء تزيد من تطوير أدائي البدني والمهاري					
20	ثقتي في قدراتي دائماً ما تساعدني على تطوير أدائي المهاري والبدني					



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

إذن بالطبع

أنا المعضي أسفله: زواكي حسان

المشرف على مذكرة الطلبة: 01 / مستقل / 02 / طارق صفي الدين

الموسومة ب: المهارات النفسية وعلاقتها بتطوير الصفات البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم

مذكرة لنيل شهادة: ماستر أكاديمي

أصبح بأن المشرف قد أذن لي بطباعة المذكرة بعد استفتاءها لجميع الشروط.

حرر ب: تدبير
في: 2024 / 05 / 27
إمضاء الأستاذ المشرف

تدبير



تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): **صفتيل ابو اميج** الصفة: طالب جامعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **11.0755.2.11** والصادرة بتاريخ:

2018/09/26

المسجل بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم: **التدريب الرياضي التنهوي**

فرع: **تدريب رياضي تنهوي** تخصص: **تدريب رياضي تنهوي**

والمسجل تحت رقم التسجيل: **34016948** سنة

البكالوريا: **2019**

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... **المهارات النفسية وعلاقتها بمؤير الصلاح البدنية و النفسية**

..... **لدي لاعبي كرة القدم**

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية

والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد

المشار إليها في القرار رقم: 1082 المؤرخ في: 27 ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات

القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: **2020/05/12**

إمضاء المعني

[Signature]



تصرح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): صالح معني الدين الصفة: طالب جامعي
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 111962782 والصادرة بتاريخ:
2018/11/27

المسجل بمعهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم: التدريب الرياضي الجنوبي
فرع: تدريب رياضي جنوبي تخصص: تدريب رياضي جنوبي
والمسجل تحت رقم التسجيل: 34019099 سنة
البكالوريا: 2019

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

الممارسات التنافسية و علاقتها بتطوير الصفات البدنية و النفسية
لدى لاعبي كرة القدم

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية
والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد
المشار إليها في القرار رقم: 1082 المؤرخ في: 27 ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات
القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2024/05/29

إمضاء المعني

Salfi

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى ناشئي فرق كرة القدم قيد الدراسة و التعرف على طبيعة العلاقة بين مستويات المهارات النفسية والاستجابة الحركية لتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، من خلال طرح الإشكالية هل لمستوى المهارات النفسية علاقة بالاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟ وللإجابة عن الإشكالية تم وضع الفرضية الرئيسية إن لمستوى المهارات النفسية تأثير على طبيعة الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية لاعبي أصاغر أولمبي الوزن لكرة القدم وتجزأت إلى الفرضيات الجزئية - لاعبي كرة القدم الناشئين قيد الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع من المهارات النفسية. - لاعبي كرة القدم الناشئين قيد الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع من الاستجابة السلوكية لتطوير الصفات البدنية- هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الاستجابة السلوكية حسب مستوى المهارات النفسية لدعم لطالب اللاعبين ذوي المستوى العالي.

واعتمدنا في دراستنا على العينة القصدية، حيث اعتمدنا على الاستبيان في دراستنا وكذلك اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا، اعتمدنا على نظام إحصاء SPSS في جمع وتحليل البيانات المحصل عليها. توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية ايجابية بين مستوى المهارات النفسية وأبعاد الاستجابة الحركية لتنمية الصفات البدنية. وختمنا دراستنا بمجموع التوصيات وأبرزها ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى لحي كرة القدم بالتوازي مع الجوانب الأخرى البدنية والمهارية والتكتيكية التي غالبا ما يركز عليها المدربين الرياضيين مع إهمال الجانب النفسي.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية ، الصفات البدنية

summary:

The study aimed to identify the level of psychological skills among the players of the football teams under study and to identify the nature of the relationship between the levels of psychological skills and the motor response to the development of physical attributes among football players, by raising the problem: Does the level of psychological skills have a relationship with the behavioral response to the development of physical attributes among players? Junior football?

To answer the problem, the main hypothesis was developed that the level of psychological skills has an impact on the nature of the behavioral response to the development of the physical qualities of the junior Olympic players of Ouenza football, and it was divided into partial hypotheses - The emerging football players under study are distinguished by a high level of psychological skills. - The emerging football players under study They are characterized by a high level of behavioral response to the development of physical attributes. There are statistically significant differences in the dimensions of the behavioral response scale according to the level of psychological skills to support high-level student players.

In our study, we relied on purposive sampling, as we relied on the questionnaire in our study, and we also relied in our study on the descriptive analytical method, because it was compatible with our topic. We relied on the SPSS statistical system to collect and analyze the data obtained.

The study concluded that there is a positive, direct relationship between the level of psychological skills and the dimensions of the motor response to develop physical attributes.

We concluded our study with a set of recommendations, the most prominent of which is the need to pay attention to the psychological aspect of football lovers in parallel with the other physical, skill and tactical aspects that sports coaches often focus on while neglecting the psychological aspect.

Keywords: psychological skills, physical qualities