



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجزائر - 3 -

معهد التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في شعبة التدريب الرياضي
النخبوي

تخصص: تحضير نفسي رياضي

الاستراتيجية الملائمة للتحضير النفسي الرياضي

إشراف:

أ.د/محمد اكلي بن عكي

أ.د/أميرة بن عكي

إعداد:

زينب شنوفي

السنة الجامعية: 2025 / 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

- أما الحمد فالله رب العالمين -

{ رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين } النمل:19.... الحمد لله الذي فتح بصائرنا بساطع نوره و أفاض علينا من فائض جوده , سبحانه المنزه بالجلال والعظمة والكبرياء نحمده حمد الشاكرين المعترفين الذي وفقنا في إتمام هذه الدراسة المتواضعة وصلاة وسلاما على سيدنا محمد المثلث بالعصمة المنصور المؤيد بالحكمة ,وعلى اله و أصحابه الأطهار وخلفائه وزوجاته الطاهرات امهات المؤمنين وال بيته الطيبين, وبعد:

أتوجه بالشكر الجزيل لأستاذي ومشرفي القدير الاستاذ الدكتور "بن عكي محمد اكلي" الذي تفضل مشكورا بقبوله الإشراف على هذه الأطروحة وزودني بتوجيهاته القيمة ، كما اتوجه بجزيل الشكر الى الاستاذة الدكتورة المشرفة المساعدة "بن عكي اميرة" وحرصها الدائم على اكتمالها فلم تبخل عليا بخبرتها وعلمها لإحاطتي بالرعاية العلمية والتوجيه الصائب لتحقيق هذا العمل وإخراجه مخرجا حسنا.

كما أنني اعجز عن أداء الشكر لكل من غمرني بجميل معروفه و مساعدته ولما كان الاعتراف من أقدس الواجبات على أساتذتي الكرام أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية دالي براهيم و على رأسهم الاستاذ "سيد احمد " و الاستاذ "منيب حفيظي " نظير ما قدموه لي من مساعدة و تسهيلات ، ايضا الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بباتنة² و جامعة بسكرة وعلى رأسهم لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة وقراءتهم وتقويمهم لهذا العمل وجميع العمال والإداريين بالمعهد.

ويقضي علي الواجب أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى إدارة النادي الرياضي الهاوي براعم باتنة و اوراس سبور باتنة ، وعلى رأسهم المدرب و الدكتور " براني " الذي لم يبخل علينا بمساعداته ، و الى كل من رفيقات الميدان و صديقات الكفاح بالميدان بوركتن.

وبكل امتنان و تقدير اخوي اتقدم بالشكر الجزيل إلى اخي زميلي الدكتور المحترم: "سيد علي مرازقة و زوجته المصون وكتكوهم" من كانوا لي خير عون لمساهمتهم وتعاونهما الصادق لإتمام إجراءات الدراسة ومن هذا المنطلق أتوجه بالشكر لكل من تفضل علي بحسن التفاتتهم سواء من قريب او بعيد

والله ولي التوفيق والسداد

الهدايا

إلى روح خاتم الأنبياء وسيد المرسلين وإمام المعلمين ومعلم المسلمين سيدنا مُحَمَّد الهادي الأمين عليه أفضل الصلوات وازكي التسليم.

إلى أهلي بغزة الجريحة ، رمز العزة و الصمود و شرف الامة

إلى فلسطين الحبيبة ارض الانبياء و مهد الرسالات

إلى شعب لم ينكسر رغم الجراح و الحرب

إلى ارواح الشهداء و الطوفان الذين رسموا بدماءهم خارطة الكرامة

إلى صمود الاسرى و دم الامهات و احلام الاطفال التي ترفض الانكسار

إلى من صنع الطوفان و قاده و ثبت عليه

إلى من يجمع بين سعادتي وحزني قرة عيني الابدني و تاج راسي

لكم مني التحية و البرقية و الهدية

إلى روح اخي "زبير" الطاهرة إلى ذكره العطرة إلى ثراه الطيب رحمه الله واسكنه فسيح جناته.

إلى من زرع في روحي معنى الإخلاص والعمل وبث في نفسي العزيمة ورسم لي دربا زينه الأمل إلى معلمي الاول

من علمني اول الحروف " والدي الحبيب " .

إلى جوهرة حياتي وساطعة نور عيني وعرش قلبي , إلى القلب الذي احتضني ودعمني في كل خطوة خطوتها ,

واخذت بيدي إلى النجاح بثقة وطمأنينة والدي العظيمة

إلى مشاعر الوفاء وجواهر الصفاء والنقاء , إلى من تقاسمت الحلو والمر معها اخوتي و اخوتي

إلى أبي الثاني و استاذي و من خطط لي هذا المسير مرابط جمالي

إلى كل من دعمني بجامعة بسكرة و اخص بالذكر استاذي دحية عادل

إلى من جعلهم الله إخواني باللهومن أحببتهم بالله صديقاتي الحبيبات كل باسمها

إلى تلاميذي و اطفالي فلذات كبدي

إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلبي

إلى كل من ساهم في وصولي إلى هذه الدرجة المتواضعة من العلم والمعرفة من أساتذة ومعلمين من الابتدائية إلى

غاية الجامعة لكم جميعا اهدي ثمرة مجهودي هذا.

الطالبة الباحثة :شنوفي زينب

ملخص الدراسة باللغة العربية:

الاستراتيجية الملائمة للتحضير النفسي الرياضي

دراسة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في التدريب الرياضي النخبوي

تخصص تحضير نفسي رياضي

إعداد: شنوفي زينب

إشراف: د.أ/ بن عكي محمد اكلي و د.أ/ بن عكي اميرة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربي ناشئي كرة القدم للفئة العمرية 12-15 سنة من ذوو الخبرة الدولية مع المبادئ العلمية المعتمدة اضافة الى تحليل طبيعة الممارسات الحالية المستخدمة من طرفهم ، و تحديد العوامل المؤثرة في التزامهم بها ، بالإضافة إلى رصد التحديات الميدانية التي تواجه تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي ، حيث شملت الدراسة عينة قوامها 30 مدربًا من مدربي كرة القدم للناشئين في الفئة العمرية 12-15 سنة من ذوو الخبرة الدولية تم اختيارهم بطريقة قصدية متمثلين في مدربي فرق كرة القدم الناشئين (12-15 سنة) المنتمين إلى النادي الهاوي نادي براعمو اوراس اكايمي سبور باتنة و الذين كان لهم خبرة سابقة تمثلت في المشاركة في منافسات دولية خارج الوطن.

حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لتحليل الظواهر كما هي في الواقع دون تدخل الباحث كما و تم بناء استبيان موجه إلى المدربين تضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة صُممت لقياس ممارسات التحضير النفسي مدى توافقها مع المبادئ العلمية والعوامل المؤثرة عليها .

تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية (التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)، إضافة إلى تحليل موضوعي للإجابات المفتوحة باستخدام التحليل الموضوعي للكشف عن المحاور والأنماط التكرارية.

أظهرت النتائج أن استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المستخدمة لا تتوافق مع المبادئ و الاسس العلمية المحددة حيث يتم دمج التحضير النفسي في التدريبات يتم بشكل غير منهجي وغير منتظم وأن هناك قصورًا واضحًا في التزام المدربين بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي، كما تبين أن العوامل المؤثرة على التزام المدربين بالمبادئ العلمية تشمل نقص التكوين العلمي ، ضغوط الوقت ، نقص الوعي ، والمقاومة من طرف بعض اللاعبين وأولياءهم.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجية ، التحضير النفسي الرياضي ، كرة القدم ، فئة الناشئين

. Study Abstract (in English):

The Appropriate Strategy for Psychological Preparation in Sports

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctorate Degree (Third Cycle) in Elite Sports Training

Specialization: Sports Psychological Preparation

Prepared by: Chennoufi Zineb

Supervised by: Prof. Ben Aki Mohand Akli and Ben Aki Amira

****The study aimed to**** examine the extent to which the psychological preparation strategies used by international-experienced football coaches for youth aged 12–15 align with scientifically established principles. Additionally, it sought to analyze the nature of current practices employed by these coaches, identify the factors influencing their adherence to these strategies, and highlight the field challenges hindering the application of psychological preparation techniques.

****The study sample**** consisted of 30 youth football coaches (ages 12–15) with international experience, selected purposively. These coaches represented the youth football teams (12–15 years) affiliated with the amateur club *Bouroumou Ouras Academy Sport Batna* and had prior experience participating in international competitions outside the country. The descriptive analytical method was used, as it is the most suitable for analyzing phenomena as they exist in reality without researcher intervention. A questionnaire was constructed and directed to the coaches, containing a set of closed and open-ended questions designed to assess psychological preparation practices, their alignment with scientific principles, and the factors influencing them.

Descriptive statistical methods were employed (frequencies, percentages, means, and standard deviations), along with a thematic analysis of open-ended responses to identify key themes and recurring patterns.

The results revealed that the psychological preparation strategies used by the coaches did not align with the defined scientific principles. Psychological preparation was integrated into training sessions irregularly and inconsistently. A clear deficiency was observed in coaches' adherence to the scientific principles of psychological preparation. Factors affecting their commitment included a lack of scientific training, time constraints, limited awareness, and resistance from some players and their parents.

Keywords: Strategy, psychological preparation, football, youth players.



قائمة المحتويات:

الموضوع :	الصفحة:
شكر وعرفان.	أ
الإهداء .	ب
ملخص الدراسة باللغة العربية .	ت_ث
قائمة المحتويات .	ج_ز
قائمة الجداول .	س _ ش
قائمة الأشكال .	ص
قائمة الملاحق .	ض
مقدمة .	01
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
1_ إشكالية الدراسة.	05
2 _ فرضيات الدراسة	07
3_ اهداف الدراسة.	07
4_ أهمية الدراسة.	08
5_ تحديد المفاهيم والمصطلحات الاساسية للدراسة .	08
الدراسة النظرية	
الفصل الأول :الدراسات السابقة والمشابهة	
تمهيد	11
1_الدراسات الوطنية:	12

12	1-1- دراسة بن سالم توفيق (2024)
12	1-2- دراسة ملاوحيه سامي فوزي وعبدلي فاتح (2022)
13	1-3- دراسة نويري بوبكر (2022).
13	1-4- دراسة مهدي عز الدين (2022)
13	1-5- دراسة سفيان زهواني (2021)
14	1-6- دراسة اكيوان مراد و جناد جمال (2021)
15	1-7- دراسة شنوفي زينب وآخرون (2020)
15	1-8- دراسة دحماني نعيمة (2019)
15	1-9- دراسة بن التومي بلال (2018)
16	1-10- دراسة بن ساسي رضوان (2017)
16	1-11- دراسة رفيق عنوان (2016)
17	1-12- دراسة خلوف مُجَد (2016)
17	2- الدراسات الاجنبية:
18	2-1- دراسة ANGELINA HUTOMO (2025)
19	2-2: دراسة Svetlana L. Sazonov others (2023)
19	2-3- دراسة OTHERS & S.L.SAZONOVA (2023)
20	2-4- دراسة E.WHITNEY G.MOORE (2020)
21	2-5- دراسة OTHERS & LIRA ULYAEVA (2020).
21	2-6- دراسة Zhanneta Kozina (2019)
22	2-7- دراسة EZABELL MARIA MORENO FERNANDEZ (2019)
22	2-8- دراسة LUIS DIEGO HERNANDEZ BONILLA (2016):

23	2-9- دراسة ORELLIO OLMIDILLA & OTHERS (2016) :
23	2-10- دراسة OLMEDILLA ZAFRA.A & OTHERS (2013)
24	3- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة.
26	5- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة .
27	خلاصة .
	الخلفية النظرية للدراسة
	الفصل النظري الاول: المراهقة و الخصائص النفسية لناشئ كرة القدم
29	تمهيد.
30	أولاً: المراهقة
30	1- التعريف السيכולوجي للمراهقة
30	2- مراحل المراهقة
30	3- مظاهر مرحلة المراهقة
31	4- انماط المراهقة
32	5- نظريات المراهقة
33	6- مفهوم النمو
33	7- مظاهر النمو
38	8- المراهق و أسرته
38	9- العوامل البيئية التي تؤثر في المراهق
39	10- حاجات المراهق و معيقاتها
40	11- مشكلات المراهق
44	12- التنبؤ بالموهبة الرياضي لدى المراهقين الناشئين
44	13- التغذية عند المراهق

45	14- مدى قدرات اللاعب الناشئ في التدريب على الملعب القانوني
45	15- القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم:
45	16- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي في كرة القدم:
46	17- المهارات النفسية الخاصة لناشئ بعض الأنشطة الرياضية:
46	18- المهارات النفسية المميزة لناشئ الأنشطة الجماعية (كرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة):
46	19- الأهداف السيكولوجية خلال مراحل الانتقاء:
47	20- نظرية الإعداد النفسي لكرة القدم:
47	21- أهمية الإعداد النفسي لكرة القدم :
48	22- تخطيط التحضير النفسي في لعبة كرة القدم:
48	23- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي في كرة القدم
48	24- السمات النفسية الهامة للناشئين في المجال الرياضي
48	25- التأهيل النفسي للناشئ بعد الإصابة النفسية
	الفصل النظري الثالث: استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي عند الناشئين
53	تمهيد
54	1- الأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي
55	2- تعريف المهارة النفسية للناشئ الرياضي
55	3- المهارات النفسية العامة للناشئ الرياضي
56	4- مفهوم التحضير النفسي الرياضي
56	5- هدف التحضير النفسي الرياضي
57	6- أهمية التحضير النفسي الرياضي:
57	7- عوامل التحضير النفسي الرياضي:
57	8- نتائج التحضير النفسي:
60	9- محددات التحضير النفسي الرياضي
60	10- المهارات النفسية

61	11- طرق تعلم المهارات النفسية
61	12- اكتساب المهارات النفسية
67	13- استراتيجية تحفيز و تدعيم الناشئين :
67	14- نظريات التدريب العقلي:
70	خلاصة
	الجانب التطبيقي الفصل الرابع : الطرق المنهجية للدراسة.
72	تمهيد:
73	1-منهج الدراسة وتصميمه .
73	2-متغيرات الدراسة
74	3-مجتمع وعينة الدراسة.
74	4-حدود الدراسة
74	5-ادوات الدراسة
75	6-الخصائص السيكمومترية لاستبيان الدراسة
75	6-1الثبات.
76	6-2الصدق
76	7-الوسائل الإحصائية
77	8- الدراسة الاستطلاعية
78	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج المتوصل اليها
80	اولا : المحور الاول
86	ثانيا : المحور الثاني

91	ثالثا: المحور الثالث
95	رابعا: المحور الرابع
	الفصل السادس: مناقشة النتائج على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
101	تمهيد.
101	1_ مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
104	2_ مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
107	3_ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
110	4_ مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
114	خلاصة
	الاستنتاجات و التوصيات و الاقتراحات
116	اولا : الاستنتاجات
118	ثانيا : التوصيات
119	ثالثا : الاقتراحات
120	خاتمة.
121	قائمة المصادر والمراجع .
	الملاحق.
	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.

قائمة الجداول:

رقم الجدول:	عنوان الجدول:	الصفحة:
1	خصائص أفراد العينة	74
2	نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة	76
3	التحليل الإحصائي للسؤال الأول	80
4	التحليل الإحصائي للسؤال الثاني	81
5	التحليل الإحصائي للسؤال الثالث	82
6	التحليل الإحصائي للسؤال الرابع	83
7	التحليل الإحصائي للسؤال الخامس	84
8	التحليل الإحصائي للسؤال السابع	86
9	التحليل الإحصائي للسؤال الثامن	87
10	التحليل الإحصائي للسؤال التاسع	88
11	التحليل الإحصائي للسؤال العاشر	89
12	التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر	91
13	التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر	92
14	التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر	93
15	التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر	94
16	التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر	96
17	التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر	97

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح محددات التحضير النفسي الرياضي	59
2	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 01	80
3	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 02	81
4	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 03	83
5	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 04	84
6	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 05	85
7	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 07	86
8	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 08	88
9	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 09	89
10	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 10	90
11	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 12	91
12	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 13	92
13	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 14	94
14	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 16	96
15	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 17	97
16	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 19	98

مقدمة:

لطالما تساءل الباحثون عن كيفية تأثير البُعد النفسي على الأداء ، وبالنسبة للكثيرين منهم فإنه أمر أساسي في البحث عن التوازن بين " الجسم والعقل " ، لذلك يعتبر الجانب النفسي العامل المحدد للأداء في العديد من الرياضات فالهدف الرئيسي للتحضير النفسي الرياضي هو تحسين أداء الرياضي خلال المنافسات ، و التغلب على التوتر الناجم عن الضغوط التي يتعرض لها الرياضي من عوامل عديدة وهذا من خلال السماح للفرد بالسيطرة على أفكاره وتصرفاته بغرض تحسينها و تحقيق أداء أمثل (بن شهيدة و اخرون ، 2016).

و مشكلة التحضير النفسي تعتبر من المشكلات الهامة التي تواجه مدربي الفرق حيث أن مفهومه مازال مرتبط أو منحصر في الكلمات التشجيعية و الحوافز المادية ، و حل هذه المشكلة لا بد ان يخضع للمنهج العلمي للتعامل مع أسبابها ، و كيفية تطويرها ، فالتعامل معها لا يخص المدرب فقط و انما لا بد من التعاون و تكاتف الجهود بين الخبراء و المختصين في علم النفس الرياضي و المدربين و الاطباء لايجاد حلول لها ووضع طرق تتضمن تهيئة للاعبين لبذل اقصى جهد خلال التدريب او المباراة .

و يضيف مُحمد حسن أبو عبية أن لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية الخاصة به و الميزة له لأنه من أجل النجاح فيه لا بد من توفر سمات نفسية معينة ، فالفرد الذي يفتقر الى التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس علمية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذا التحضير يؤثر بصورة مباشرة على الاداء الرياضي . و تعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير و الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما و تزخر بالعديد من المواقف و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها و سرعة تغيرها و الذي من شأنه أن يؤثر على أداء اللاعب و من ثم نتيجة المباراة ولذلك أصبح لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية القدرات النفسية للاعب كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني و التقني و التكتيكي . (خلوف ، 2009)

ان التطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع الى الأداء الجيد لرياضي النخبة الذين كانت لهم تنشئة خاصة و متابعة منذ الصغر لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية من الناحية الجسمية والنفسية مع اتقانهم و ضبطهم للتكتيك و التكنيك . و الانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في اطار محدد من الوقت لأن نمو القابلية لدى الرياضيين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي و كذلك عوامل النمو و المعيشة (حماد ، 2013) .

مقدمة

اذ لا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر فعند تقرير صلاحية اللاعبين الناشئين يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة الجوانب البدنية و الفسيولوجية و النفسية لان انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول الى مستوى البطولة ، لذلك اتجه المتخصصون في الانشطة الرياضية المختلفة الى محاولة تحديد المواصفات الضرورية الخاصة بكل نشاط على حدى دون اهمال الجانب النفسي (قديري و اخرون ،2022). و في هذا الصدد تشير الأدبيات السيكلوجية للموهبة الى ان الاختبارات النفسية تلعب دورا مهما في الكشف عن المواهب لما تعكسه من تحديد نقاط القوة و جوانب الضعف التي تتطلب التدخل المهني الهادف لتوجيه الموهبة نحو الايجاب.

في سياق اخر يشير " راتب (2005) " الى أن نجاح المدرب الذي يتعامل مع النشء الرياضي يعتمد على معرفة الاهداف التي يحاول تحقيقها لديه ، و تجدر الاشارة الى ان نجاحه يتمثل في مساعدة الناشئ على تحقيق الاهداف المتمثلة في تحقيق المكسب له ، تحقيق الاستمتاع له ، مساعدته على تطوير الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية مع التركيز بشكل خاص على تطوير هاته الجوانب الثلاثة ، و لكن الشائع بين المدربين و ربما الغالبية يهتمون بالمكسب على حساب الاهداف الاخرى.

و في ذات السياق يؤكد " vaillant(2012) " أنه لا يوجد اثنان من الأشخاص بتركيبية نفسية متطابقة ، أي أن فهم واعتبار خصوصيات كل ناشئ رياضي له أهمية كبيرة في ممارسة الرياضة و بدون ذلك ، يصبح من المستحيل تنظيم عملية تدريب و تعليم الرياضي بشكل صحيح هذا من جهة ، من جهة أخرى هناك عنصر آخر يستحق النظر فيه هو الدور الذي يمكن أن تلعبه المجموعة في تطوير شخصية كل من أعضائها إذا تم توجيه واستغلال هذه الإمكانيات بشكل صحيح كالتماراج الاجتماعي، التبادل والتفاعل ، التعاون ودعم الأفضل دون استبعاد أو استبدال أي فرد .

لذلك ان كلا من البيئة و الناس يمثلان أهمية في تشكيل اهتمامات و اتجاهات و سلوك الناشئ بشكل عام ، كما ان الرياضة تعتبر مجالا واسعا تتضمن اشكالا متنوعة من الخبرات التي يمكن تحقيقها و تثري حياته الصغيرة (راتب ، 2005)

وحرصا منا على المساهمة في تطوير جانب التحضير النفسي الرياضي لدى ناشئين كرة القدم ، وتاكيدا منا على ضرورة بناء استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي على مبادئ علمية ، وتحقيق اداء رياضي أمثل ، قمنا بإجراء هذه الدراسة من خلال إعداد استمارة استبيان تختبر فرضيات دراستنا و تحقق اهدافها ، موجه لمدربي كرة

مقدمة

القدم لناشئين كرة القدم (12-15 سنة) للناديين الرياضيين BSBATNA و AURES SPORT و ACADEMY ، وتم دراسة هذا الموضوع من خلال تقسيمه إلى قسمين (الدراسة النظرية والجانب التطبيقي) على النحو الآتي :

-تطرقنا في الدراسة النظرية إلى:

الفصل التمهيدي:وشمل الإطار العام للبحث وتطرقنا فيه إلى الإشكالية والفرضيات ، بالإضافة إلى أهداف وأهمية البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية.

الفصل الأول: شمل الدراسات السابقة والمشاهدة العربية و الاجنبية ، وتطرقنا فيه إلى الدراسات المتعلقة بموضوع التحضير النفسي الرياضي و دراسات الجانب النفسي في كرة القدم للناشئين ، ثم التعليق على هذه الدراسات ومقارنتها بالدراسة الحالية.

الفصل الثاني: شمل المعلومات النظرية عن استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي عند الناشئين و كل مايتعلق بها.

الفصل الثالث: شمل المعلومات النظرية عن المراهقة و الخصائص النفسية لناشئ كرة القدم و كل ما يتعلق بها

أما الجانب الميداني (التطبيقي) فقد تم تقسيمه إلى ثلاث فصول :

الفصل الرابع : شمل الطرق المنهجية للدراسة وتم فيه التطرق إلى تحديد الدراسة الاستطلاعية ، ومنهج الدراسة ومجالاتها ، مجتمع وعينة الدراسة ومتغيراتها ، بالإضافة إلى أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية ، الإجراءات الميدانية للدراسة ، المعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس: تطرقت فيه الطالبة الباحثة إلى عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها.

الفصل السادس: مناقشة النتائج على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة والاستنتاجات ثم وضع أهم التوصيات والاقتراحات .

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة:

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- أهداف الدراسة.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية.

إشكالية الدراسة:

تتميز المراحل العمرية "الناشئين" بخاصية حساسة نتيجة مظاهر النمو التي تظهر عليهم من نمو جسمي و نفسي و انفعالي و عقلي ، بحيث تعتبر عملية التحضير النفسي الرياضي من الركائز الاساسية و المهمة جدا لتحقيق اداء افضل و اعلى. (مُحَمَّد، 2014). و رغم التغيرات التي شهدتها مختلف جوانب الاعداد بما في ذلك البدني و النفسي و المهاري و غيرها في مجال التدريب الرياضي و خاصة رياضة كرة القدم ، مازال هناك الكثير ممن يعامل الجانب النفسي كعامل ثانوي و ليس اساسي كبقية الجوانب خلال رحلة الارتقاء بالاداء الرياضي الكلي. (مكاوي، 2016)

واثبتت الخبرات العلمية أن التخطيط لعملية التحضير النفسي من حيث أنها عملية تربوية في اطار الممارسة الايجابية للرياضة ، مثلها مثل التدريب البدني و المهاري اذا تسير وفق مخطط منظم و دقيق و علمي، و عليه يجب أن تسير العملية التحضيرية لكل جوانبها بشكل مخطط له سابقا حسب فترات التدريب و المنافسة و التطبيق العملي و العلمي للبحوث العلمية و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مردود الرياضي ، الامر الذي يضمن ان تتم عملية التحضير النفسي الرياضي في اطار استراتيجي عام و تحديد الأساليب و التقنيات و النماذج المناسبة للتطبيق. (اسعون ، 2012)

و في هذا السياق فقد بينت العديد من الدراسات العربية (زهواني 2021 ، ملاوحية 2022 ، عنوان 2016 ، خلوف 2016) ان اغلبية المدربين للفئات الناشئة خصوصا يعتمدون بدرجة اولى على الخبرة الشخصية و الانطباعات الذاتية أكثر من اعتمادهم على اساس علمي ممنهج في تطبيق استراتيجيات التحضر النفسي الرياضي ، الامر الذي يؤدي الى ظهور خلل واضح في التحضير الشامل للاعبين و بالتالي التأثير على الاداء العام الرياضي.

و تشير الدراسات الاجنبية (svetlana 2023 ، lira 2020 ، Zhanneta 2019 ، Ezabell 2019) الى ان دمج عملية التحضير النفسي الرياضي الخاص بالرياضيين الناشئين ضمن البرنامج التدريبي السنوي و ضمن الوحدات التدريبية اليومية بشكل علمي يساهم بشكل كبير في تطوير اداء اللاعبين الناشئين و يرفع من الجاهزية النفسية لديهم ضد أي مواقف يتعرضون لها.

من جهة أخرى ، تؤدي الخصوصية للجوانب النفسية لدى الفئة العمرية الحساسة 13-15 سنة الى ضرورة وضع تخطيط منهجي علمي يتمشى معهم في وضع برامج تحضير نفسي رياضي من خلال تدريب المهارات النفسية الضرورية لهم الامر الذي يجعل من الرعاية النفسية للناشئ و عملية تحضيره نفسيا على اسس علمية ضرورة حتمية و ليست خيار ثانوي.

و تاسيسا على ما سبق ذكره ، فان دراستنا تستند الى الاطار النظري الى مجموعة من النظريات التي تخدم بشكل كبير مجال التحضير النفسي الرياضي و من ابرزها :

نظرية التحكم الذاتي و التعلم الاجتماعي 1986 bandura و التي تؤكد اهمية التعلم بالملاحظة و ضبط الذات في تطوير السلوك الرياضي ، نظرية التحفيز الذاتي 1985 desi & ryan و التي تبرز اهمية بناء الدوافع الداخلية لتحقيق اداء مستدام ، نظرية التدريب العقلي المتدرج 2008 terry orlick تدعو الى التدرج في تعليم و تثبيت المهارات الذهنية عبر مراحل تدريبية ذات منهجية.

وبناء و انطلاقا مما سبق ، تظهر الحاجة الملحة للوصول الى تطبيق استراتيجية تكون ملائمة للتحضير النفسي الرياضي وفق استراتيجيات قائمة على مبادئ و اسس علمية ممنهجة خاصة من قبل مدربي ناشئي كرة القدم ، ما استوجب علينا دراسة مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المعتمدة من قبل مدربي الناشئين في ناديي براعم و اوراس باتنة بكرة القدم مع المبادئ و الاسس العلمية المحددة و تحليل طبيعة ممارساتهم النفسية الحالية و استكشاف العوامل و التحديات التي تؤثر على تطبيق هذه الاستراتيجيات العلمية ميدانيا. و عليه يمكن طرح ما يلي :

التساؤل العام:

الى أي مدى تتوافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربو كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) ذوو الخبرة الدولية مع المبادئ العلمية المحددة؟

وقد تفرع التساؤل العام للتساؤلات الجزئية التالية:

1. كيف يتعامل مدربو كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) من ذوو الخبرة الدولية حاليًا مع جانب التحضير النفسي الرياضي في تدريباتهم؟
2. إلى أي مدى تتوافق ممارسات المدربين الحالية مع المبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي ؟
3. ما هي العوامل التي تؤثر على التزام المدربين بهذه المبادئ العلمية في ممارساتهم للتحضير النفسي الرياضي؟

4. ما هي التحديات التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟

2-فرضيات الدراسة:

1-2:الفرضية الرئيسية:

التوافق بين استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربو لاعبي كرة القدم للناشئين (12-15 سنة)ذوو الخبرة الدولية والمبادئ العلمية محدود.

2-2: الفرضيات الجزئية:

1. يتعامل المدربون مع التحضير النفسي الرياضي كجانب منفصل بدلا من دمجها بشكل كامل مع بقية جوانب الاعداد.
2. تظهر ممارسات المدربين الحالية وجود توافق محدود جدا مع المبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي .
3. يتأثر التزام المدربين بالمبادئ العلمية في ممارساتهم للتحضير النفسي بتفاعل معقد من العوامل المتعلقة بالمدرّب والرياضي والسياق الأوسع.
4. يواجه المدربون في تنفيذ استراتيجيات الإعداد النفسي القائمة على أسس علمية تحديات متعددة تتعلق بنقص المعرفة والتدريب ، القيود الزمنية ، والافتقار إلى البيئة الداعمة".

3-أهداف الدراسة :

1-3: الهدف العام:

الهدف الرئيسي لهذا البحث هو تقييم مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربو كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) من ذوو الخبرة الدولية مع المبادئ العلمية المحددة .

2-3:الأهداف الجزئية:

وتسعى الدراسة بشكل خاص إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. الكشف عن الممارسات الحالية للتحضير النفسي الرياضي وتحليلها التي يستخدمها مدربو كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) في تدريباتهم.

2. تقييم مدى توافق ممارسات المدربين الحالية في التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية المحددة .
3. تحديد وتحليل العوامل الرئيسية التي تؤثر على التزام مدربي كرة القدم للناشئين بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي في ممارستهم .
4. الكشف عن التحديات الرئيسية التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على مبادئ علمية، وتحليل أسبابها وتأثيراتها.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في :

1. تقديم رؤية شاملة حول مدى توافق الممارسات الحالية مع المبادئ العلمية المحدد لفرق كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) بولاية باتنة ، مما قد يساهم في تطوير برامج تحضير نفسي رياضي أكثر فعالية مستقبلا و مبنية على اسس علمية .
2. سد الفجوة المعرفية في فهم الممارسات الحالية لدى مدربي كرة القدم للناشئين بولاية باتنة حول التحضير النفسي الرياضي ، مما قد يساعد في فتح المجال لتطوير دراسات و بحوث في جوانب مختلفة لم نتناولها نحن.
3. تحديد العوامل المؤثرة على التزام مدربي الناشئين لكرة القدم بولاية باتنة بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي، مما قد يساعد في تصميم استراتيجيات لتحسين تطبيق هذه المبادئ "
4. "الكشف عن التحديات التي تواجه مدربي هذه الفئة الخاصة ، مما قد يساهم في وضع حلول عملية لتحسين جودة التحضير النفسي الرياضي للاعبين الناشئين "
5. "المساهمة في تطوير الممارسات التدريبية في مجال كرة القدم الخاصة بالناشئين ، مما قد ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي والصحة النفسية للاعبين الناشئين "

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية:

5-1:الاستراتيجية بمفهومها العام:

5-1-1:التعريف الاصطلاحي:

- هي مصطلح متداول بكثرة يستخدم في ميادين مختلفة " الاقتصادية ، العسكرية ، الادارية، السياسية ..الخ و تعني الاطار العام الذي يوضع ليحدد كيفية تحقيق اهداف معينة على المدى الطويل حسب ماهو متاح و متوفر

من ظروف و تتضمن الاستراتيجية تحديد الاهداف و تحليل البيئة الداخلية و الخارجية ووضع الخطط لتحقيق تلك الاهداف بكفاءة و فعالية عالية (الماشمي و سليمان ، 2018).

5-1-2: التعريف الإجرائي:

- تعريف الاستراتيجية في سياق بحثنا حول التحضير النفسي الرياضي : تشير الى كونها :

الاطار العام او الخطة الشاملة التي يضعها المدرب الرياضي او المحضر النفسي بمنهجية معينة لتحسين الحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر من اجل الرفع من اداء الفريق الرياضي .

5-2: التحضير النفسي الرياضي:

5-2-1: التعريف الاصطلاحي:

-هو جزء اساسي من التدريب الرياضي الحديث ، حيث يعتمد على الاسس العلمية لتحقيق النمو الشامل للرياضيين كما و يهدف الى تطوير المهارات النفسية مثل التركيز ، الثقة بالنفس ، و السيطرة على الانفعالات مما يساهم في تحسين الاداء الرياضي و تحقيق النجاح في المنافسات.(احمد ، 2023)

5-2-2: التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن مجموعة من الاساليب و التمارين النفسية التي تهدف الى وصول اللاعب الرياضي الى حالة ذهنية مثلى قبل و اثناء و بعد المنافسة.

5-3: كرة القدم :

5-3-1: التعريف الاصطلاحي :

هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين يتكون كل منهما من احد عشر لاعبا ، و تتمثل غايتها الاساسية في تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المنافس باستثناء حارس المرمى الذي يسمح له باستخدام يديه داخل منطقة الجزاء ، و تتميز هذه الرياضة بشعبيتها الواسعة على مستوى العالم نظرا لطبيعتها التنافسية و تفاعل الجماهير معها.(FIFA.2020)

5-3-2: التعريف الاجرائي :

تعرف كرة القدم في هذه الدراسة على انها رياضة جماعية يمارسها لاعبون ناشئون (12-15 سنة) داخل الاندية الرياضية ، و تتطلب اعدادا بدنيا ، فنيا و نفسيا باشراف مدربين مختصين ملمين بالجانب النفسي لهذه الفئة الحساسة.

5-4: فئة الناشئين :

5-4-1: التعريف الاصطلاحي :

هم الرياضيون الذين يمرون بمرحلة النمو و التطور ، و غالبا ما تتراوح اعمارهم بين 12 و 18 سنة ، حيث يخضعون لتدريبات رياضية تهدف الى تطوير المهارات الاساسية ، البدنية ، الفنية ، و النفسية ضمن برامج تكوينية تراعي خصائصهم النمائية و الاجتماعية.(Weinberg & Goul.2019)

5-4-2: التعريف الاجرائي:

يقصد بالناشئين في هذه الدراسة لاعبي كرة القدم الذين تتراوح اعمارهم بين 12 و 15 سنة ، و يتلقون تدريبات منتظمة داخل الاندية الرياضية بهدف تطوير قدراتهم البدنية ، الفنية و النفسية.

الدراسة النظرية:

الفصل الأول:

الدراسات السابقة:

تمهيد:

1_ الدراسات الوطنية.

2_ الدراسات العربية.

3_ الدراسات الأجنبية.

4_ التعليق على الدراسات السابقة والملاحظة.

5_ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والملاحظة.

خلاصة.

تمهيد:

إن معالجة إشكالية مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المستخدمة مع المبادئ العلمية المحددة ، تستوجب علينا محاولة التعرف على الاهتمام الأكاديمي الذي استقطبه الموضوع ، و ذلك من خلال الدراسات التي أجريت حوله خاصة وان هذه الخطوة تعتبر من أهم الركائز العلمية التي يعتمد عليها الباحث بعد تحديد واختيار مشكلة البحث ، هذا الأمر الذي دفعنا إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة والمشاهدة التي لها صلة مباشرة بموضوع الدراسة وتحاول الإجابة على الإشكال المطروح او جزء منه ، أو تعالج إحدى متغيرات الدراسة المعروضة.

1-الدراسات الوطنية:

1-1: دراسة بن سالم توفيق (2024) : محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم-دراسة وصفية تحليلية لوجهات نظر المختصين و التقنيين في كرة القدم حول انعكاسات التحضير النفسي على اداء لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم في الفترة ما بين 2018-2023 ، وهي أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 3 - الجزائر .

وهدف الدراسة الى محاولة فهم و استيعاب العلاقة الوثيقة بين التحضير النفسي و الاداء الذي يقدمه الرياضي بصفة عامة ، و الوقوف على اهمية التحضير النفسي الرياضي لدى المنتخبات الوطنية اثناء المنافسات و التظاهرات الرياضية ، و كذا معرفة طبيعة المحددات النفسية الرياضية التي تقف وراء النجاح او الاخفاق بالنسبة للمنتخب الوطني لكرة القدم ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته طبيعة البحث و قد اختار عينه عشوائية شملت 200 مبحوث و استخدم الباحث اداة الاستبيان و بعد تحليل النتائج توصل الى :

ان هناك ارتباط وثيق بين اهمية التحضير النفسي الرياضي و طبيعة النتائج و الاهداف التي يمكن تحقيقها من طرف المنتخب الوطني لكرة القدم وان الاخفاق في التاهل لكاس العالم في اللحظات الاخيرة راجع الى العامل النفسي بالدرجة الاولى و اوصى الباحث بضرورة اعادة النظر في ايلاء اهمية التحضير النفسي الرياضي للاعبي المنتخب الوطني و الرياضيين بصفة عامة هو حتمية و محاولة تثبيت الكفاءة عند مستوى مساو للمستوى البدني بمعنى ان التحضير النفسي يجب ان يتماشى خطوة بخطوة مع التحضير البدني و المهاري و الخططي و التدريب على مهاراته يجب ان يكون ضمن اجندة العملية التدريبية و الممارسة الروتينية للرياضة بصفة عامة من اجل الوصول الى كفاءة رياضية عالية.

1-2- دراسة ملاوحيه سامي فوزي وعبدلي فاتح (2022):أهمية التحضير النفسي في تطوير أداء حراس المرمى في كرة القدم، دراسة ميدانية لأندية البطولة المحترفة الثانية - فرق الشرق صنف أكابر -، مقال علمي في مجلة التحدي، جامعة أم البواقي ، الجزائر

هدفت الدراسة الى ابراز أهمية التحضير النفسي في تحسين ورفع مستوى الاداء لدى حراس المرمى وتأثيره في تحقيق النتائج الايجابية و محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب وحارس المرمى ومدى تأثير العلاقة خاصة من الجانب النفسي على مردود الحراس أثناء المنافسة في ظل القفزة لقيمة اللاعب في المنظومة الكروية الحديثة وما أصبح يشكله من فارق في اللعبة وفي هيكله الفريق ، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث وقد شملت العينة على 14 حارس مرمى و 14 مدرب (رئيسي ومدربي حراس مرمى) ينشطون في اندية البطولة المحترفة الثانية و تم الاستعانة في جمع البيانات والمعلومات على اداة الاستبيان..

وقد اسفرت النتائج على: أن التحضير النفسي هو عنصر أساسي في العملية التدريبية في كرة القدم و الذي ينعكس بالإيجاب على مردود حراس المرمى أثناء المنافسة وهو ما يستلزم ضرورة وجود أخصائي التحضير النفسي في النادي أيضا على المدرب الاهتمام بجميع الجوانب والعناصر الأساسية في التدريب حتى يصل بحارس المرمى إلى أعلى المستويات و ايضا ابراز دور المستوى العلمي وشخصية المدرب في نجاح عملية التدريب.

1-3- دراسة نويري بوبكر (2022): علاقة بعض القدرات العقلية (التصور العقلي وتركيز الانتباه بمهارة التصويب علي المرمي في كرة القدم ، مقال علمي في مجلة المنظومة الرياضية ، جامعة الجلفة، الجزائر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض القدرات العقلية (التصور العقلي وتركيز الانتباه بمهارة التصويب علي المرمي في كرة القدم) ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، واختيرت عينة الدراسة بطريقة مقصودة ممثلة في 16 لاعب من نادي اتحاد برهوم ، و تم استخدام مقياس للتصور العقلي ومقياس تركيز الانتباه كأداة من أدوات البحث العلمي لجمع المعلومات ، وللمعالجة الإحصائية تم استخدام نظام spss ، وقد أشارت أهم نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية ومعنوية بين مظاهر تركيز الانتباه ومهارة التصويب على المرمي في كرة القدم، و وجود علاقة ايجابية ومعنوية بين التصور العقلي ومهارة التصويب على المرمي في كرة القدم.

1-4: دراسة مهدي عز الدين (2022): الإعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية (دراسة ميدانية لأندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس، مقال علمي في مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، الجزائر .

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير الذهني أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم في الجزائر، و إلى إبراز العلاقة بين التحضير الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في كرة القدم أثناء المنافسة، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لثلاثة أندية تنتمي للرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس، وتم إتباع المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، وتم استخدام (مقياس المهارات النفسية، مقياس دافعية الانجاز الرياضي موجّهين للاعبين، و توصلت الدراسة للنتائج التالية:

✓ توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

✓ توجد علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

✓ انه توجد علاقة بين الإعداد الذهني ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

1-5: دراسة سفيان زهواني (2021): دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية بالبويرة، مقال علمي في مجلة Recherche psychologiques et education - جامعة السلطانية 2، الجزائر .

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية ، وايضا من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير

النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة والتي تستخدم خلال مراحل التدريب (مرحلة المنافسة) للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ، و إبراز دور الأخصائي النفسي وكذا المدرب في اعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال البرامج التي يتم اعدادها وتطبيقها في مراحل الاعداد الخاصة بالتدريب ، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك الملائمة الطبيعة الدراسة وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة الأشبال ، و اما العينة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة تمثلت في 32 لاعب ثم اختارهم من النادي الرياضي الهاوي وفاق واد البردي والنادي الرياضي الهاوي للمزدور وتم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات ، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية : النسب المئوية و اختبار كاف تريبع، وقد أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي كذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي. من خلال هذا توصل الباحث إلى مجموعة من الاقتراحات والعروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ✓ ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- ✓ مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء اعداد برامج التحضير المناسب.
- ✓ الاهتمام بالتكوين القاعدي للمدربين وكذا الأخصائي النفسي في المجال الرياضي.

1-6- دراسة اكيوان مراد و جناد جمال (2021) بعنوان: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم (حالة فريق شبيبة القبائل jsk)، مقال علمي في مجلة المجتمع والرياضة، جامعة الوادي الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي التنافسي في كرة القدم، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، و اختيار عينة مقصودة مكونة من 26 لاعبا ، تم استعمال عدة أدوات المعالجة الدراسة ميدانيا: استبيان خاص براء اللاعبين حول أهمية هذا التدريب اختيار قائمة سلوك المنافسة شبكة للتقييم الذاتي وأخيرا تحليل رأي مدرب الفريق، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل الى:

- ✓ أن الاسترخاء يساعد على تسيير التوتر التنافسي من خلال التحكم في الشد العضلي، تطوير الإيجابية.
- ✓ تقنيات الاسترخاء تمثل مكملًا للتدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي) كونه يساعد على ضبط الانفعالات من خلال تغيير الأحاسيس السلبية عن طريق التصور الذهني.

وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على ضرورة الرجوع إلى علم النفس الرياضي لمستوى الاداء والتحضير للانتصارات بدل استعمالها فقط في تفسير الإخفاقات تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين من أجل المتابعة

النفسية المنتظمة للاعبين، اضافة الى أهمية بناء برامج نفسية نسبة لشخصية للاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

1-7- دراسة دحماني نعيمة (2019) : أهمية التدريب النفسي في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة القدم، مقال علمي في مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي بجامعة الجزائر في الجزائر..

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أهمية التدريب النفسي في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة القدم، و إلى إبراز أهمية كل من سمة ضبط النفس والدافعية والانتباه في التخفيف من السلوكيات العدوانية للاعب ، و تم استعمال المنهج الوصفي باستمارة استبيان وزعت على عينة من اللاعبين قدر عددهم ب 50 لاعبا حيث اختيرت بطريقة عشوائية ، فكانت أهم النتائج أن للتدريب النفسي أهمية في التخفيف من السلوكيات العدوانية سواء للتدريب على سمة ضبط النفس أو التدريب على الانتباه أو التدريب على الدافعية وأهم ما توصي به هو الاهتمام بالتحضير النفسي وتكوين المدربين عليه.

1-8: دراسة بن التومي بلال (2018):أهمية التحضير النفسي و انعكاسه على تماسك و تحفيز لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية لبعض اندية الرابطة المحترفة الثانية"موبيليس" -،وهي أطروحة مكملّة لنيل شهادة الدكتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 3 - الجزائر .

وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية و على مستوى تماسك الفريق و التحفيز لديه و انعكاساته عليهما ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث و تم اختيار العينة بالطريقة القصدية و قدرت ب 75 لاعبا ، و استخدم الباحث اداة الاستبيان لجمع البيانات و باستخدام التحليل الاحصائي توصل الى ان للتحضير النفسي الرياضي درجة تاثير على كل من تماسك و تحفيز لدى لاعبي كرة القدم ، و اوصى الباحث بضرورة اتباع طرق حديثة في عملية التحضير النفسي الرياضي من اجل الرفع من قدرات اللاعبين و كذا التنوع في تقنيات لتحضير النفسي الرياضي و المتمثلة في تقنية الاسترخاء بانواعه و تقنية التصور الذهني و الانتباه و الحوار الداخلي و عزل المشوشات و كلها تقنيات تحتاج لمختصين في علم النفس .

1-9- دراسة بن ساسي رضوان (2017): دراسة بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم الفئة العمرية (10-12) سنة. مقال علمي في مجلة المعيار، جامعة تيسمسيلت، الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية البراعم كرة القدم الفئة العمرية (10-12) سنة للنوادي الرياضية لولاية تيارت، والتعرف على طبيعة وقوة العلاقة الارتباطية بين السمات الشخصية الأفراد عينة البحث، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية، أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة بلغ عددهم (10) لاعبين وقد تم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية و باشر الباحث

بتطبيق مقياس السمات الشخصية المكون من (50) فقرة على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (170) لاعبا لولاية تيارت بأعمار (10-12) سنة و استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خلصت الدراسة إلى أنه تم التعرف على السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة ولا توجد علاقة ذات دلالة لحصائية بين بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة، وعليه اوصى الباحث على ضرورة استخدام مقياس السمات الشخصية من قبل المشرفين على تدريب الفئات العمرية الصغيرة القياس درجة السمات الشخصية لديهم وبالتالي تقديم التوجيه والارشاد النفسي المناسب لهم.

10-1- دراسة رفيق عنوان (2016) : أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم فئة 15. 17 سنة ، دراسة ميدانية أجريت على بعض الدية رابطة ولاية الجزائر، مقال علمي في مجلة معارف، جامعة البويرة، الجزائر .

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (الفئة 15-17 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية المرتبطة بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية الخاصة بالفئة العمرية هذه ، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الملائمة لطبيعة الدراسة وتم الاعتماد على استمارة استبيان لجمع المعلومات ، وطبقت على عينة من 54 لاعبا يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمالي 16 نادي رياضي ، واستعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية : النسبة المئوية ، اختبار كاي تربيع ، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ✓ مراعاة مختلف المدربين الفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغير للأمرهم في عملية الإرشاد النفسي .
- وعلى ضوء النتائج أوصى الباحث:
- ✓ إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ عقد دورات التدريب وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- ✓ إعطاء أهمية وعناية كاملة التكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لأن مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.

11-1- دراسة خلوف مُجد (2016) : مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية، مقال علمي في مجلة **Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques**، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء اللاعبين ،وكذا الكشف عن مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين، وقد شملت عينة البحث على 12 مدرب من مدربي فرق كرة القدم التي تنشط في القسم الوطني الأول والثاني، كما اختيرت العينة بطريقة عشوائية ، ولطبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى: ان الاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعب في كرة القدم، باعتباره قاعدة أساسية من قواعد التدريب الرياضي الحديث، وكذا علاقته الجدلية مع باقي التحضيرات الأخرى، وان كل تحضير مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا وثيقا إلى حد أن الواحد لا يستغني عن الآخر، و ايضا عدم استخدام المدربين لتقنيات التحضير النفسي الحديثة يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين، فتقنيات التحضير النفسي الحديثة كالاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي والانتباه والحوار الداخلي تساعد اللاعب على التوجيه والإرشاد وتنمية سمات الدافعية وكذا القدرات والسمات الشخصية.

2- الدراسات الاجنبية :

1-2- دراسة ANGELINA HUTOMO (2025): تحليل الكفاءة الذاتية والصلابة العقلية على الأداء الأمثل لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 عامًا في مدينة بيكاسي ،وهي مقال بمجلة اندونيسيا للعلوم الاجتماعية ،مدرسة غلوبال بريستاسي ، اندونيسيا.

هدفت هذه الدراسة إلى بحث تأثير الكفاءة الذاتية والصلابة العقلية على الأداء الأمثل للاعبين كرة القدم تحت 16 عامًا في مدينة بيكاسي. تسعى الدراسة إلى معالجة مشكلة الأداء غير المتسق بين الرياضيين الشباب، والذي غالبًا ما يُعزى إلى نقص الاستعداد النفسي، مثل الثقة والمرونة ، عينة الدراسة:*** 21 رياضيًا تتراوح أعمارهم بين 12 و 16 عامًا.

*** المنهج المستخدم في الدراسة:*** طريقة البحث الكمي، حيث تم جمع البيانات باستخدام أدوات مقياس ليكرت لقياس الكفاءة الذاتية والصلابة العقلية والأداء الأمثل.

النتائج المتوصل إليها:

✓ وجود علاقات إيجابية كبيرة: الكفاءة الذاتية تؤثر على الأداء الأمثل بمعامل ارتباط قدره 0.943، والصلابة العقلية تؤثر بمعامل ارتباط قدره 0.940. معًا.

✓ تفسر هذه العوامل 97٪ من التباين في الأداء الأمثل (معامل ارتباط 0.985). تؤكد الدراسة على الدور الحاسم للكفاءة الذاتية والصلابة العقلية في تحسين الأداء الرياضي، مما يبرز الحاجة إلى التنمية النفسية المبكرة لدى الرياضيين.

✓ تقدم النتائج رؤى قيمة للمدرسين والمؤسسات الرياضية لتصميم برامج تدريب تعزز الإعداد الذهني والبدني على حد سواء.

2-2- دراسة مصطفى جواد مرعيدي (2024): برنامج تدريبي لتحمل النفس وتطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للناشئين، وهي مقال علمي ب مجلة التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق .

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي يركز على تحمل النفس النفسي وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين. كما سعت إلى تحسين التوازن النفسي والمهاري للاعبين الشباب من خلال تطبيق تدريبات رياضية نفسية مخصصة. تكونت العينة من 24 لاعباً ناشئاً من أكاديمية اللؤلؤة لكرة القدم التابعة لمركز شباب ورياضة كربلاء المقدسة. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (12 لاعباً) ومجموعة ضابطة (12 لاعباً)، تم استخدام المنهج التجريبي لتناسب طبيعة الدراسة وقد تم تصميم البرنامج التدريبي بحيث يتضمن اختبارات نفسية ومهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج على المجموعتين. النتائج المتوصل إليها:

✓ أظهرت النتائج أن استخدام التدريبات المختارة ضمن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير تحمل النفس النفسي وأداء المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعة التجريبية.

✓ لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

✓ أوصت الدراسة باستخدام البرنامج التدريبي لتطوير تحمل النفس النفسي لدى الفئات العمرية الأخرى لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

2-3: دراسة Svetlana L. Sazonov others (2023): الجوانب النظرية والمنهجية لإعداد الرياضيين نفسياً ، مقال علمي في مجلة Scientific and Educational Basics in Physical Culture and Sport ، جامعة أورال - روسيا .

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى تحديد الجوانب النظرية والمنهجية لإعداد الرياضيين نفسياً، مع التركيز على العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي مثل الاستقرار العاطفي، سرعة الاستجابة، التفكير التكتيكي، والتركيز، تم استخدام المنهج التحليلي على مجموعة من الرياضيين و الذي ركز تحديد المعايير النفسية الرئيسية التي

تؤثر على جاهزية الرياضيين، مع مراعاة الخصائص الفردية لكل رياضي، مثل التوجه المكاني، سرعة رد الفعل، التفكير المنطقي والتكتيكي، واستقرار الحالة العاطفية، مع التركيز على التفاعل بين المدربين و الرياضيين و المنظمات الرياضية، و كانت النتائج كالتالي :

✓ الاستقرار النفسي: يعد الاستقرار النفسي العامل الأساسي في إعداد الرياضيين نفسيًا. يشمل ذلك الحفاظ على حالة عاطفية مستقرة، التركيز على تحقيق الأهداف، والتغلب على العوامل السلبية والمقلقة.

✓ التفاعل بين الأطراف: التواصل الفعال بين المدربين والرياضيين والمنظمات الرياضية يلعب دورًا مهمًا في تحسين الجاهزية النفسية.

✓ التخصيص الفردي: ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل رياضي عند تطبيق أساليب الإعداد النفسي.

✓ التوازن العاطفي: تجنب الإفراط في المشاعر السلبية أو الإيجابية لضمان الأداء الأمثل خلال المنافسات.

2-4- دراسة OTHERS & S.L.SAZONOVA (2023): الاسس العلمية و المنهجية

للتدريب النفسي للاعب الهوكي في المرحلة المتوسطة، مقال علمي في مجلة الاسس العلمية و التربوية في التربية البدنية الرياضية، روسيا.

هدفت هذه الدراسة الى دراسة المناهج العلمية و المنهجية للتدريب النفسي للاعب الهوكي في المرحلة المتوسطة من خلال تحليل اساليب الاعداد النفسي للاعبين و كانت النتائج كالتالي: انه اصبح من الممكن النظر في تدريب اسلوب التنظيم الذاتي الذي يساهم في تنشيط جميع العمليات و تخفيف التوتر لضمان الراحة المناسبة كما و يتيح الاعداد النفسي للرياضيين القدرة على التعامل مع الحالات العاطفية التي تؤثر سلبا على فعالية عملية التدريب و المنافسة على سبيل المثال ظروف ما قبل المنافسة.

2-5- دراسة ف. ف. كوزنيتسوف (2022): الإعداد النفسي للاعب كرة القدم الشباب، مقال علمي

بمجلة Вестник Alikhan Bokeikhan University، جامعة سيماي "شاكريم" الحكومية، كازاخستان.

هدفت هذه الدراسة الى دراسة الحالة الراهنة لمشكلة الإعداد النفسي للاعب كرة القدم الشباب للمسابقات، وإعطاء تعريف لـ "الإعداد النفسي"، ووصف الإعداد النفسي في كرة القدم، وتحديد الخصائص النفسية لشخصية لاعب كرة القدم الشاب، وكذلك تشخيص الاستعداد النفسي للمسابقات ووصف التوصيات المتعلقة بالإعداد النفسي للاعب كرة القدم الشباب، تم إجراء الدراسة على قاعدة أكاديمية كرة القدم "سانلين" و مدرسة شاملة. شملت العينة 11 شخصًا من أكاديمية كرة القدم و 10 أشخاص من المدرسة. استخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الأساليب، بما في ذلك:

✓ تحليل نظري للأدبيات النفسية والمنهجية.

- ✓ أساليب تجريبية: اختبار-استبيان "دافع تحقيق النجاح ودافع الخوف من الفشل" (المؤلف أ. ريان)، منهجية "دراسة موقف الرياضيين من السباق الحقيقي" (المؤلف يو. إل. خانين)
- ✓ أساليب المعالجة النوعية والكمية للبيانات.

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ الإعداد النفسي هو عملية تنظيم هادف لوعي ونشاط الرياضي. الهدف من الإعداد النفسي هو تحقيق نتائج عالية من خلال التدريبات الرياضية والقدرات العقلية.
- ✓ لتحديد الاستعداد النفسي للاعبي كرة القدم الشباب للمسابقات، تم تنظيم عمل تجريبي عملي على قاعدة أكاديمية كرة القدم "سانلين" و مدرسة شاملة.
- ✓ الاستعداد النفسي للاعبي كرة القدم الشباب للمسابقات يتكون من التوصيات التالية: الحصول على معلومات حول ظروف وخصوم المسابقات القادمة، وتحديث المعلومات حول مستوى إعداد لاعب كرة القدم (أو الفريق).

6-2: دراسة E.WHITNEY G.MOORE (2020): المناخات النفسية والاجتماعية تتنبأ بشكل مختلف بالتوجهات نحو الهدف لدى لاعبي كرة القدم التنافسيين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 عامًا. مقال علمي في مجلة **WOMEN IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL**، جامعة جنوب تكساس.

هدفت هذه الدراسة الى بحث تأثير المناخات التي يعززها المدربون (الاهتمام والتركيز على المهام والتركيز على الذات) على تعريفات الرياضيين للنجاح في الرياضة. نظرت الدراسة في كيفية ارتباط تصورات لاعبي كرة القدم التنافسيين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 عامًا للمناخات المختلفة بتوجهاتهم نحو الهدف، مع الأخذ في الاعتبار الفروق بين الجنسين ، و شملت عينة الدراسة 152 لاعب كرة قدم اعمارهم بين 12-14 سنة ، و قد تم استخدام استبيان لجمع المعلومات حول تصورات اللاعبين للمناخات المختلفة و توجهاتهم نحو الهدف و كانت النتائج المتوصل اليها كالتالي :

- ✓ تبين أن تصورات الذكور للمناخ المهمم والمناخ الذي يركز على المهام تنبئ بشكل كبير بالتوجه نحو الهدف لديهم.
- ✓ تبين أن تصورات الإناث للمناخ الذي يركز على المهام تنبئ بشكل كبير بالتوجه نحو الهدف لديهم.
- ✓ تبين أن تصورات جميع الرياضيين للمناخ الذي يركز على الذات تنبئ بشكل كبير بالتوجه نحو الهدف لديهم.

بشكل عام ، تشير الدراسة إلى أهمية تعزيز مناخ يهتم بالآخرين ، فضلاً عن مناخ يركز على المهام ، وتقليل المناخ الذي يركز على الأنا عند العمل مع الرياضيين المراهقين للحفاظ على توجههم نحو الهدف مرتفعاً.

2-7- دراسة OTHERS & LIRA ULYAEVA (2020) : الدعم العلمي و المنهجي
للعناية النفسية للأنشطة الرياضية ، مقال علمي في مجلة **REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE** ، الجامعة المستقلة في برشلونة ، اسبانيا.

هدفت هذه الدراسة الى تقديم لمحة موجزة عن الاعداد النفسي للرياضيين مع التركيز بشكل خاص على الرياضيين الذين تتراوح اعمارهم بين 7-10 سنوات و ذلك من خلال تقييم استعدادهم النفسي و تحديد المجالات التي تتطلب التحسين ، يسلط البحث الضوء على التدابير المبتكرة للتشخيص النفسي و التصحيح النفسي و العلاج النفسي لدعم الرياضيين و ذلك لتلبية الاحتياجات النفسية الفريدة للرياضيين و ضمان حصولهم على رعاية شاملة ، استخدم الباحثون تطوير لعبة تسمى psy sport تستخدم هذه اللعبة اغراضا نفسية متعددة مثل تحسين التواصل بين اعضاء الفريق و تعزيز الموقف الايجابي تجاه الرياضة و تعزيز ضبط النفس و التنظيم العاطفي.

و كانت النتائج كالتالي : نجحت اللعبة في تعزيز الاعداد النفسي للرياضيين و تحسين المناخ الاجتماعي و النفسي بين المشاركين و تعزيز مهارات التواصل و العمل الجماعي بينهم و تطوير المواقف الايجابية و تحسين ضبط النفس و التنظيم العاطفي.

2-8- دراسة Zhanneta Kozina (2019): ديناميات الوظائف النفسية الفيزيولوجية ومؤشرات الاستعداد البدني والتقني لدى لاعبي كرة القدم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12-13 و 15-16 عامًا خلال عملية تدريب لمدة 3 أشهر ، مقال علمي بمجلة **Physiotherapy Quarterly** ، جامعة **-H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University** ، اوكرانيا- .

هدفت هذه الدراسة لتحليل معايير تحدد الحالة النفسية الفيزيولوجية، ومؤشرات القدرة على عمل الجهاز العصبي، ومؤشرات الانتباه باستخدام برامج الكمبيوتر للاختبار النفسي الفيزيولوجي. كما تم تحديد مستوى الاستعداد البدني (الجري لمسافة 60 مترًا، والجري لمسافة 1000 متر، والجري المكوك، والشد، والقفز الطويل من الوقوف)، والاستعداد التقني (التلاعب بالكرة، والرمية أثناء الجري). تم إجراء الاختبار في بداية الفترة التحضيرية وفي بداية فترة المنافسة من دورة التدريب السنوية. كانت الفجوة بين الاختبارات 3 أشهر.

و كانت النتائج كالتالي : كانت التغيرات في المؤشرات النفسية الفيزيولوجية ومؤشرات اللياقة البدنية والتقنية التي حدثت في الفترة الملاحظة أكثر وضوحًا بين لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 12-13 عامًا مقارنة باللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 15-16 عامًا.

2-9- دراسة EZABELL MARIA MORENO FERNANDEZ (2019) :
فعالية برنامج الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، مقال علمي في مجلة Revista
de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico ، جامعة برشلونة ، اسبانيا .

هدفت هذه الدراسة الى تحديد فعالية برنامج تدخل نفسي (الانتباه والتركيز والتحفيز ومستوى التنشيط) على 19 لاعباً من لاعبي كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من 19 لاعباً من لاعبي كرة القدم 11، بمتوسط عمر 16.3 سنة ، اما المنهج المستخدم في الدراسة: فقد تم إجراء تقييم أولي ونهائي باستخدام استبيان الخصائص النفسية المتعلقة بالأداء الرياضي (CPRD) لتقييم فعالية البرنامج، النتائج المتوصل إليها: تشير النتائج إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بين ما قبل التدخل وما بعده، حيث تحسن اللاعبون في عوامل CPRD: "تأثير تقييم الأداء" و "القدرة العقلية" و "السيطرة على الإجهاد."

2-10- دراسة LUIS DIEGO HERNANDEZ BONILLA (2016): علم
نفس الرياضة في فرق كرة القدم في كوستاريكا الخبرات والتأملات ،مقال بمجلة REVISTA DE
PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE Y AL EJERCICIO FISICO ، كوستاريكا.

هدفت هذه الدراسة الى عرض بعض الخبرات والرؤى المكتسبة في تطوير علم نفس الرياضة مع فرق كرة القدم الوطنية للشباب الذكور في كوستاريكا ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تمثلت في لاعبو كرة القدم الشباب الذكور في الفئات العمرية تحت 23 عامًا (ما قبل الأولمبية) وتحت 20 عامًا وتحت 17 عامًا وتحت 15 عامًا في كوستاريكا ، أظهرت نتائج الدراسة:
 النتائج المتوصل إليها:

- ✓ تتناول الورقة التحديات التي تواجه العمل على الجانب الذهني للاعبين الشباب الموهوبين، مع الأخذ في الاعتبار خصائصهم الفردية والبيئة والعمر والسياق التاريخي.
- ✓ وتؤكد على أهمية تلبية المتطلبات النفسية والعاطفية والسلوكية بالإضافة إلى المتطلبات البدنية والفنية والتكتيكية في المنافسات عالية الأداء.

2-11- دراسة ORELLIO OLMIDILLA & OTHERS (2016) : التدريب
النفسى لتحسين الانتباه والثقة بالنفس لدى لاعب كرة قدم ، مقال علمي في مجلة Revista de

Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico ، جامعة مورسيا ،

اسبانيا.

هدفت هذه الدراسة الى تحسين قدرة التركيز ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعب كرة قدم محترف يعاني من ضعف الثقة بالنفس وصعوبة التركيز أثناء المنافسات، تم اختيار عينة تتمثل في لاعب كرة قدم محترف يبلغ من العمر 23 عامًا.

و تم استخدام برنامج تدريبي نفسي سلوكي معرفي لمدة أربعة أشهر، مع تقييم أولي ونهائي لتقييم فعالية البرنامج ورضا اللاعب. شملت التقنيات والاستراتيجيات المستخدمة إعادة الهيكلة المعرفية، وتحديد الأهداف، وخطة المنافسة، والتسجيلات السلوكية الذاتية، وتقنيات الاسترخاء والتصور. النتائج المتوصل إليها: أظهر اللاعب مستوى أعلى من الثقة بالنفس ويمتلك موارد فعالة للتركيز أثناء المباريات والتدريبات.

12-2- دراسة OLMEDILLA ZAFRA.A & OTHERS (2013): على

الاستراتيجيات والتقنيات النفسية وتصور المساعدة لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، وهي مقال علمي بمجلة Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte ، جامعة مورسيا ، اسبانيا .

هدفت الدراسة إلى تقديم ثلاثة برامج للتدريب النفسي تم تنفيذها في فرق كرة القدم للشباب، وتحديد ما إذا كانت هناك اختلافات في التقييم والرضا الذي يقدمه اللاعبون أنفسهم فيما يتعلق بالبرامج التي تم العمل عليها. تكونت العينة من 83 لاعب كرة قدم من الذكور ينتمون إلى 6 فرق شباب شاركت في الدوري الوطني للشباب التابع لاتحاد كرة القدم في منطقة مورسيا، وتراوح أعمارهم بين 16 و 19 عامًا (المتوسط = 17.54؛ الانحراف المعياري = 0.82). لتقييم الرضا عن برنامج التدريب النفسي، تم إعداد استبيان مخصص يتكون من 10 بنود على مقياس ليكرت، مع ثلاث مجموعات من الإجابات (ساعدني [1 = إلى حد ما؛ 5 = كثيرًا]؛ أعاقني [1- = قليلًا؛ 5- = كثيرًا]؛ ولم يؤثر علي = 0)؛ بالإضافة إلى ذلك، تم تضمين سؤالين مفتوحين ليتمكن لاعب كرة القدم من توضيح رأيه حول البرنامج النفسي. تم تنفيذ برنامج التدريب النفسي على مدار موسم رياضي (11 شهرًا).

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقييمات اللاعبين لبرامج التدريب النفسي الخاصة بهم. قيمت المجموعات الثلاث البرنامج الذي تلقوه بشكل إيجابي، مع الإشارة إلى أن أكبر قدر من الرضا جاء في المجموعة التي تضمنت التحكم في التنشيط وتقنيات الاسترخاء والتصور. تضمن البرنامج الأعلى تقييمًا التعلم في التقنيات النفسية مثل التحكم في التنشيط والاسترخاء والتصور؛ بالإضافة إلى ذلك، يقترح اللاعبون زيادة عدد جلسات التدريب النفسي.

3- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

من خلال استعراض الطالبة الباحثة للدراسات السابقة والمشاهدة المرتبطة بموضوع دراستنا ,والتي جاءت بعد عملية المسح العلمي لمجموعة من المجالات العلمية والمذكرات والمواقع الالكترونية، والمقدرة ب 24 دراسة (مقالات علمية و اطروحات دكتوراه) تم تقسيمها إلى قسمين مابين دراسات وطنية وعربية وأجنبية ، حيث إن مختلف هذه الدراسات تراوحت مابين دراسات في التحضير النفسي الرياضي و استراتيجياته ،ودراسات في رياضة كرة القدم للناشئين بالإضافة إلى دراسات حول الاسس العلمية للتحضير النفسي الرياضي ، وسوف نقوم بالتعليق على هذه الدراسات من خلال تسليط الضوء على بعض النقاط الهامة:

3-1- الأهداف:

يتضح من خلال هذه الدراسات سواء الوطنية أو العربية أو حتى الأجنبية أن غالبيتها تسعى إلى نفس الهدف وهو الارتقاء بعملية التحضير النفسي الرياضي و خاصة في كرة القدم لدى الناشئين و ذلك من خلال توظيف استراتيجيات حديثة قائمة على اسس علمية تدمج في البرنامج التدريبي السنوي الرياضي وتذليل العقبات والتقليل من الصعوبات والمشاكل التي تواجه ذلك وهذا بمحاولة معرفة مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية المحددة ، لتحسين الاداء العام للرياضي و تحقيق نتائج عالية.

3-2: المنهج:

تقريبا كل الدراسات اتفقت على استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف ونوعية الدراسة ، ماعدا دراسة **ORELLIO OLMIDILLA & OTHERS (2016)** والتي استخدمت برنامج تدريبي نفسي سلوكي معرفي ، ودراسة **EZABELL MARIA MORENO** ودراسة **FERNANDEZ (2019)** و التي استخدمت برنامج تدخل نفسي ، و دراسة **Zhanneta** ودراسة **Kozina (2019)** و التي استخدمت برامج الكمبيوتر للقياس النفسي الفيزيولوجي ، و دراسة **others Svetlana L. Sazonov (2023)** و التي استخدمت مجموعة من الاساليب تمثلت في تحليل نظري للأدبيات النفسية والمنهجية و أساليب تجريبية: اختبار-استبيان "دافع تحقيق النجاح ودافع الخوف من الفشل" (المؤلف أ. ريان)، منهجية "دراسة موقف الرياضيين من السباق الحقيقي" (المؤلف يو. إل. خانين) وأساليب المعالجة النوعية والكمية للبيانات ، و دراسة **مصطفى جواد مرعيدي (2024)** و الذي استخدم برنامجاً للتحمل النفسي. من هنا يتبين أن الطالبة الباحثة اتفقت مع اغلب الدراسات السابقة والمشاهدة في اختيار المنهج الوصفي.

3-3- العينه:

3-3-1- عددها: حجم العينة في الدراسات السابقة والمشاهدة اختلفت بين لاعبين و مدربين و و تقنيين يتراوح عددهم ما بين (10) إلى (200) فردا، أما عينة الطالبة الباحثة فتمثلت في (30) مدرب رياضي لكرة القدم للناشئين.

3-3-2- نوعها: تنوعت عينات الدراسات السابقة والمشاهدة من مستويات تعليمية و تدريبية مختلفة ابتداء من اطفال و مراهقين و لاعبين شباب و لاعبي النخبة و مدربي فرق هاوية و مدربي نخبة ، وهذا يرجع طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة، أما دراسة الطالبة الباحثة فكانت على مدربي كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) بولاية باتنة.

3-3-4- طريقة اختيارها: هنالك اختلاف ما بين الدراسات السابقة والمشاهدة في طريقة اختيار العينة ولكن كلها انحصرت في (العشوائية- القصدية).

3-4- وسائل جمع البيانات :

اتفقت دراسة الطالبة الباحثة مع أغلبية الدراسات السابقة والمشاهدة في استخدامها لاداة الاستبيان .

3-5- المعالجات الإحصائية:

من خلال الاطلاع على الأساليب الإحصائية المستخدمة في كل دراسة على حدى ، نجد أن هنالك اختلاف في هذه الأساليب، ولكن جميعها استخدمت الأساليب الإحصائية الأولية مثل (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار ت ، معامل الارتباط سبيرمان ، ... الخ)، هذا ما قدم إفادة للطالبة الباحثة في تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة بيانات بحثها.

4-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة:

أمام ما أشارت إليه تلك الدراسات السابقة و المشاهدة من نقاط تشابه و اختلاف ، فإن الطالبة الباحثة استفادت من جملة من المعطيات العلمية المساعدة على أكمال الدراسة، و التي نختصرها فيما يلي:

- ✓ تحديد مشكلة الدراسة و ضبط متغيراتها .
- ✓ صياغة الفرضيات و إبراز أهداف الدراسة المحددة .
- ✓ توجيه الطالبة الباحثة لأهم المراجع المرتبطة بالدراسة وكيفية بناء الخلفية النظرية .
- ✓ اختيار المنهج المناسب للدراسة .

- ✓ اختيار العينة بما يتلاءم و طبيعة موضوع الدراسة .
- ✓ تحديد الاختبارات الخاصة بالدراسة.
- ✓ تحديد الأدوات و وسائل جمع البيانات و الأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة و المشاهدة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه سابقا يتضح انه لا يخلو بحث علمي من العودة و الاعتماد على الدراسات السابقة والمشابهة ، لانهما بمثابة خبرات علمية و بحثية جادة و قيمة ، يمكنهما أن تفتح آفاق مستقبلية أمام الباحثين قصد الخوض في غمار الدراسة و إنارة الطريق للطالب الباحث , حيث تعتبران المفتاح الحقيقي و الاساسي لبناء دراسة بحثية ذات قيمة علمية جادة ، كونها تزود الطالب الباحث بما يحتاجه من المعلومات اللازمة سواء من الناحية العلمية أو المنهجية التي سيتبعها.

الفصل النظري الثاني:

المراهقة و الخصائص النفسية لناشئ كرة القدم

تمهيد:

بعد عرض الفصل الخاص بأهم الدراسات السابقة والمشاهدة والتي لها علاقة بأحد متغيرات الدراسة او كليهما، سنقوم في هذا الفصل بعرض الخلفية النظرية للدراسة التي تساعدنا في حل الإشكالية المطروحة ، و ذلك بتسليط الضوء في هذا الفصل النظري على مرحلة المراهقة و ما تشهده من تغيرات في البناء النفسي و الوظيفي و التي من خلالها تبرز عدة تحولات سريعة تشمل عدة جوانب " انفعالية ، اجتماعية ، جسمية ، حركية ، نفسية ، اخلاقية " وتمثل هذه المرحلة بابا لاعادة تشكيل الهوية النفسية و الاجتماعية للمراهق الامر الذي يجعل من المراهق عرضة للعديد من الصراعات التي تتطلب فهما دقيقا لطبيعة احتياجاته من طرف المدرب و البيئة المحيطة به و التي تؤثر بشكل كبير على حالته النفسية و سلوكاته.

و في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم فان الادراك الادق للخصائص النفسية للمراهقين الناشئين تضيف ابعادا اوضح ، بحيث لا يقتصر دور المدرب الرياضي على صقل المهارات البدنية و الفنية لهم فحسب بل يمتد ذلك ليشمل تقديم الرعاية النفسية الكاملة لهم و التي تضمن بذلك تكوين شخصية رياضية سوية قادرة على مجابهة الضغوط النفسية و تحقيق اداء امثل ، ذلك ان الناشئ يعيش مرحلة حرجة يتداخل فيها نموه النفسي مع متطلبات الاداء العالي الرياضي الامر الذي يفرض على الواقع تحديات معقدة تحتاج تحضير نفسي رياضي ممنهج و علمي.

و انطلاقا من كل هذا ، يهدف هذا الفصل الى تقديم اطار نظري متكامل حول مرحلة المراهقة و التركيز على الخصائص النفسية المهمة لهذه الفئة مستعرضا اهم النظريات و المفاهيم المرتبطة بها . كما و يتناول هذا الفصل الخصائص النفسية لفئة المراهقين الناشئين لكرة القدم و ذلك سعيا منا لتحديد الابعاد النفسية الواجب اتباعها في تخطيط و اعداد البرامج التدريبية و برامج التحضير النفسي الرياضي ليكونوا بهذا تم بناءهم على اسس علمية.

أولاً: المراهقة:

1-التعريف السيكولوجي للمراهقة :

يركز السيكولوجيون على أهمية تشكيل هوية تتميز بالاستقرار لدى المراهق وتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار. مما يمكن المراهقين من الانتقال من الطفولة إلى الرشد الذي عليهم الدخول فيه. والتي تتميز بظهور التوترات على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي ترافق انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى المراهقة المبكرة. كما تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسدي والتغير في التوقعات الاجتماعية. حيث يكون البلوغ أول مواقف الضغط التي يواجهها المراهق. بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في الوزن والطول وتغير نسب الجسد. كما يصاحب هذه المرحلة تغير نسب الجسد ووعي المراهق بجسده الذي يتغير بسرعة كبيرة وردود فعل الآخرين نحوه. (شريم ، 2009)

2-مراحل المراهقة :

يتحدث " شفران " عن مرحلة المراهقة باعتبارها إحدى حلقات النمو النفسي تتأثر بالعلاقات السابقة وتؤثر بدورها في العلاقات التالية لها. وينقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

○ مرحلة المراهقة المبكرة : وتستمر ما بين 12 - 13 - 14 سنة

○ مرحلة المراهقة المتوسطة : وتستمر ما بين 15 - 16 - 17 سنة

○ مرحلة المراهقة المتأخرة : وتستمر ما بين 18 - 19 - 20 - 21 سنة

وفي مرحلة المراهقة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة. لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو سرعة النمو الجسدي، الجنسي، العقلي، الانفعالي، الاجتماعي، ويلاحظ أن معظم المراهقين يمرون بمرحلة من القلق والارتباك، خاصة إذا لاحظ حجم التغيرات. فغالبا بنسبة كبيرة هي الأعضاء التناسلية، ويزداد نشاط الغدد، وتنمو العضلات لحد حاجة الجسم، ويؤدي ذلك إلى زيادة في الطول والوزن، بنسب تقريبا، وتجلب التغيرات الهرمونية بما يؤدي إلى تغيرات في التفكير عند المراهق. (شفران، 2005)

3-مظاهر مرحلة المراهقة :

ويرى " الفران " أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة Critical Period ، يحدث فيها تنظيم الوجدان بسرعة يتطلب رعاية خاصة وتظهر على شكل صور متعددة من أبرزها :

☞ الصراعات النفسية جسدية التي يتعرض لها ومنها:

- ✓ الصراع بين السعي لأن يكبر ويتحمل المسؤولية أو أن يظل طفلاً ينعم بالأمن.
- ✓ الصراع بين السعي للاستقلال والحاجة إلى المساندة والدعم والاعتماد على الآخرين.
- ✓ الصراع بين السعي للحرية الشخصية وتحقيق الذات و بين الضغوط الاجتماعية المتمثلة في المعايير والقيم الاجتماعية.

- ✓ الصراع بين ضبط الأنا الأعلى والمثيرات والضغوط الخارجية.
- ✓ الصراع بين تحقيق الدوافع وإشباع الحاجات ومطالب الواقع الخارجي وضرورة التوافق الاجتماعي.
- ✓ الصراع بين الضغوط الجنسية والضغوط الدينية والقيمية.
- ✓ المشكلات التي قد تتغلغل مرحلة المراهقة سواء المشكلات النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو الجنسية.

✓ الخلط لدى الكبار (الوالدان والمدرسون) بخصوص مفاهيم مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية واختلاف وجهات النظر بين الكبار وبين المراهقين بخصوص هذه المفاهيم. (الفران، 2005)

4-أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "صموئيل ماذيورس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

4-1 المراهقة المكيفة:

وهي المراهقة العادية نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من الاضطرابات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإبتهاجات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

4-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكينة تميل إلى الإنطواء والعزلة والسلبية والتردد والتحفظ والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي وحالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضعيفة نتيجة عجزه عن التصرف والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، كما يمحضي في الاستغراق في الوسواس وأحلام اليقظة. وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية ولعل مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي ، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والشعور بالرجال وجراحتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللعبة. والسلوك قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد. وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-4 المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني ، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة فإن مدى الانحراف لا يصل في خطورته البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والاضطراب النفسي ، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (طبلية، 2001)

5- نظريات في المراهقة:

5-1 نظرية الاستعادة (ستانلي هول):

ترى هذه النظرية أن الفرد يعيد أثناء نموه الفردي وتكوينه، تجديد وتكرار الجنس البشري ومراحل تطوره ونموه، ولكن بشكل ملخص. مثال ذلك عند الانتقال من مرحلة انتقال سعادة وعنفة المراهقة إلى مرحلة حياة الإنسان التاريخية في الحروب للانتقال إلى الحضارة.

5-2 نظرية النضج (أرنولد جيزيل):

النضج: عمليات فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه. تحدد وتمكن عن طريق العدة الوراثية، نظر للمراهقة من جانب التنديدات السوية من الصفات الإيجابية والسلبية ويحدد المراهقة أولاً بالمفهوم الجنسي، كم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور (وقد تأثر بالسلوك العام للبحث عند ستانلي هول). (عبد السلام، 2005)

5-3 نظرية سيغموند فرويد (الطبيب النمساوي):

آراء فرويد بالمراهقة:

- الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
- للطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج.
- الغريزة الجنسية ضعفتها وحصرها واجب مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيداً عن العقد.
- تهدف الحضارة بذلك إلى إعطاء الدافع الجنسي لدى المراهق بحيث يفسح المجال للجوانب الأخرى من النمو بالتطور.
- يصبح الفرد عضواً مقبولاً في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني.

5-4 نظرية التأثيرات الأنثروبولوجية (مالينوفسكي، بنديكت) :

- النظرة قديماً: لقد جعلوا المراهقة أزمة وأكدوا على أهمية العامل الثقافي في تقويم شخصية المراهق فالسلوك الكبار يعطي للممارس بداية سن البلوغ للطبقة. فيصبح نمطاً سلوكياً لديهم لذلك أكدوا النظرة المرحلية لحياة المراهقة.
- النظرة الحديثة: النظرة الحديثة جعلت دعم عملية الانتقاء والاصطفاء دعم المرحلية في حياة الإنسان مع إبقائها على التراث الاجتماعي ومجموعة الرفاق والعادات والتقاليد على النمو والتكوين.

5-5 نظرية التعلم (هالك وروث)

وقفت هذه النظرية في وجه نظريات البيولوجيا ولم تهتم بالتمييز بين المراحل لها إعادة التربية. الدراسات ورغم مخالفتها للبيولوجيا إلا أنها تعرف المراهقة بمواقف التوتر. وتركز آراء هذه النظرية على أن المراهق لا يجب ما يجب أن يفعل فأسلوبه يتعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين كذلك النمو وتطور الذات وتحقيق الشخصية وإبراز الهوية (أي دمج الذات بفئة من الناس يفتخر بالانتماء لها). (عدس ، 2004)

5-6 نظرية المجال (لفين):

تري هذه النظرية ما يلي:

- سلوك الفرد يعتمد على طول المجال لحياة ذلك الفرد على هذه الأرض.
- مجال الحياة: مقدرة الإنسان، البيئة المحيطة فيه، الحاجات، المعرفة.
- (فهناك معطيات ومدلولات لعملية النمو العامة وتنمو المراهق خاصة)
- (الحافظ، 1981) عن (غباري و ابو شعيرة، 2015)

6- مفهوم النمو:

هو عبارة عن تغيرات كيميائية وفسولوجية وطبيعية ونفسية واجتماعية ، وبذلك فإن دورة النمو تبدأ منذ الإخصاب وحتى اكتمال الوظائف الحيوية.

لنمو مظهران رئيسان هما:

➤ النمو المورفولوجي:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه ، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

➤ النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله. وبذلك يشمل النمو مظهرين رئيسين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية نفسية اجتماعية (ابراهيم، 2002)

7- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

7-1 البلوغ الجنسي: Puberty

يعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة. ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية ، يبدأ البلوغ الجنسي بنمو الغدد والأعضاء التناسلية. كما يلاحظ أهمية الغدة النخامية Pituitary gland بأسفل الدماغ والتي تفرز هرموناتا الجنسية وتؤثر هذه الغدة على الخصيتين عند الذكور والمبيضين عند الإناث في النشاط، وتفرز كذلك الغدة الكظرية أو فوق الكلية Supracranal gland خاصة الأندروجينات وهرمونها، والتي تؤدي إلى زيادة الرغبة الجنسية.

بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل سرعة النمو الفسيولوجي الحيوي والنمو العقلي المتزايد (Schickedanz et al., 2004).

7-2 النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو، فيلاحظ طفرة النمو Growth spurt بعد فترة نمو هادئة في مرحلة الطفولة المتأخرة وتزداد سرعة النمو عند الجنسين مدة 3 - 4 سنوات (عند الذكور بين سن

12 - 16 سنة، وعند الإناث بين سن 10 - 14 سنة). ويزداد طول الفرد زيادة سريعة ويتسع الكتفان وتصبح الأطراف والأذرع طويلة ، ويزداد نمو العضلات كما يزداد نمو العضلات والقوة العضلية والقدرة على التحمل. وتبدأ زيادة الوزن. ويتأثر النمو الجسمي بسرعة النمو بعدة عوامل من أبرزها المحددات الوراثية والجنس والتغذية وإفرازات الغدد. ويبرز تأثير الغدة النخامية وإفرازاتها لهرمون النمو والتي تفرزها بدورها عدداً من هرمونات الغدد الأخرى مثل الغدد الدرقية والأدرينالية والتناسلية التي تفرز هرمون الذكورة (الأندروجين Androgens) وهرمون الأنوثة (الاستروجين Estrogens) بحيث تتفاعل هذه الهرمونات ببعضها محدثة عدداً من التغيرات الجسمية والفسيولوجية. (Biehler & Hudson, 2006)

ويسبب النمو الجسمي السريع في هذه الفترة تقاطعات نفسية واجتماعية للمراهق ، فبينما ينمو الجسم بسرعة فإن الطفل لا يزال لا يحسن التكيف مع هذا الجسم الكبير الغريب عليه ، وبينما يعامله البعض على أنه رجل ناضج ويتعاملوا معه حسب مكانته كالكبار ما زال بعض الآخر يعامله معاملة الأطفال ويسبب التباين في المعاملة والتغيرات الجسمية السريعة والمعاملة المتناقضة التي يلقيها من حوله حساسية شديدة نحو نفسه أو ما يدركه Self conscious ويؤدي ذلك إلى عدم التوازن الجسمي والنفسي أو الانفعالي والانتقال السريع من حالة انفعال إلى حالة انفعال أخرى أو من نشاط إلى حالة كسل وملل ، كما قد يؤدي التغير الجسمي إلى مشكلات اجتماعية ونفسية تختلف تبعاً لأسلوب اختلاف الجنسين. وإن المراهق إلا اجتماعياً للطفل الذي ينمو جسمه قبل زملائه في المدرسة. مما يحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد حتى يتكيف مع جديد موقعه بين الرفاق. (اسماعيل، 2001)

7-3 النمو الحركي :

وفي هذه المرحلة تنمو القدرة والقوة الحركية لدى الشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي ، ولذلك فإن المراهق غالباً ما يميل نحو الخمول والكسل والفراغ وتكون حركاته المراهق غير دقيقة. تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة. وحتى سن 15 يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي. وتكون حركات المراهق غير دقيقة، ولذلك يطلق على هذه المرحلة "سن الاربك the awkward age". تفقد أكثر تعثر المراهق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه وشعوره بذاته والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بانعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلم حسن استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة. والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد من الاربك (عبد السلام، 1986)

7-4 النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تميز وتوضح في القدرات وفي النمو العقلي ويزيد نمو التفكير فيكون أكثر وضوحاً من نواحي القدرة العددية في معالجة الأرقام والإقدام بحل المسائل البسيطة بسرعة ودقة. كما تزداد سرعة التحصيل

وإمكانياته وتنمو القدرة على التعلم وعلى اكتساب المهارات والمعلومات. وتنمو القدرة على الربط بين المتغيرات وتطور الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى العقلي الذي يصبح عقلياً نحو المستوى القريب والبعيد وتحليله للتفاصيل بدقة ، وينمو الانتباه مدى وعمقاً ومستوى ويستطيع المراهق في هذه الفترة أن يحل المسائل المعقدة عقلياً ويتحمل مسؤولية ويسير نفسه ويدرك أهمية العلاقات والعلاقات والانفعالات ، وتنمو عنده القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ وتزداد لديه قدرة على التخيل الإدراكي المبني على الإنطباعات وتنمو فيه الحساسية إلى الرموز والمعاني ويزداد لديه الميل إلى التفكير التأملية. ويكون في هذه المرحلة التفكير المجرد وتزداد لديه القدرة على الاستدلال والاستنتاج والحكم والتخطيط للمستقبل وإدراك المعاني والمفاهيم المجردة. ويتضح لديه فهم العلاقات السببية كما تنمو لديه الأساليب الخاصة في التفكير. ويزداد فضوله نحو ما لا يعرفه ويحب الاكتشاف. (Berk2007)

5-7 النمو الانفعالي:

يلاحظ على المراهق في هذه المرحلة صعوبة نحو تحقيق نوع من الاستقلال الانفعالي أو ما يسمى بالقدرة الانفعالية أو الاتزان الانفعالي للمراهق. وقد تزيد مظاهر القلق عنده إلى حد التوتر والتقلبات الانفعالية خاصة لدى الفتيات والشعور بالذنب والخل والانطواء نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة. خاصة في بداية هذه المرحلة. وتزداد حالات الغضب عند المراهق بسبب نقص الثقة بالنفس خاصة في بداية هذه المرحلة وتزداد حالات الغضب عند المراهق نتيجة بعض المواقف وحتى صورة فشله في أماكن ومواقف معينة ويبدو عليه التوتر والقلق ويشعر بالعداء أو الغضب أو الانتقام من والديه لأنه لا يستطيع أن يحقق ذاته أو طموحاته أو أنه لا يجد من يفهمه ويؤدي التوجيه الخاطئ أو عدم فهمه إلى تطورات سلبية في سلوكياته وقد يلجأ إلى العنف والتمرد أحياناً خاصة إذا لم يجد من يرشده ويؤكد له ذاته ويساعده على اكتساب المعايير التي تحكم سلوكه وتضبطه بما يحقق له التوازن. (العامر، 2014)

تصنف مظاهر النمو الانفعالي في ثلاثة أصناف ويتحدد هذا التصنيف على نوعية السلوك والنتائج من هذه الانفعالات وهي كما يلي:

- ✍ الحالات العدوانية: غضب ، غيرة ، كراهية ، عدوان.
- ✍ حالات الذعر والكآبة: قلق ، شعور بالرعب ، أسى ، حزن ، خوف ، ذعر ، اضطراب.
- ✍ حالات مبهجة: حب ، سرور ، سعادة ، إثارة ، مرح.
- ✍ انفعال الخوف: تتلخص أهم مخاوف المراهق في هذه المرحلة كما تدل على ذلك الدراسات التي قامت بها (أنتسازي) وغيرها من العلماء والباحثين فيها بـ:
- مخاوف مدرسية: مثل الخوف من الامتحانات والتقصير في الواجبات والخوف من سخرية المدرسين والزملاء.
- مخاوف صحية: الخوف من الإصابات ، الحوادث ، العاهات ، المرض ، الموت.

- **مخاوف عائلية:** وتتبدى في الخوف على الأهل أو الإخوة حينما يتأخرون أو يصابون في حادثة.
 - **مخاوف اقتصادية:** تدور حول الخوف من الفقر ، البطالة ، هبوط مستوى الاقتصادي للأسرة ، والخوف من إذلال ممتلكات الآخرين.
 - **مخاوف جنسية:** وتتبدى في علاقة المراهق بالجنس الآخر وخاصة في أوائل المراهقة وتزيد في هذه التأثير المظاهر كالرغبة الأولية والثانوية وشعوره بالحرج والاضطراب تجاه تناسب أعضاء جسده وخوفه من أعضائه الجنسية.
- (سليمان، 2015)

خصائص النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة:

- التقلب الانفعالي.
- العجز عن ضبط مظاهر الانفعال.
- الشعور بالنقص والعجز.
- التعرض لوطأة الشعور بالذنب.
- الشعور بفقدان الأمن (سليمان، 2015)

7-6 النمو الاجتماعي:

ويفضل المراهقون أن يكون نشاطهم الاجتماعي بعيداً عن مشاركة الكبار وعن رقابتهم. ويتناول المراهقون في أحاديثهم موضوعات الرياضة والنشاط الموسيقي والرحلات والأزياء الجديدة. ويجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي ويحتاج المراهق إلى الخصوصية في كثير من أموره كما يحتاج المراهق إلى الترفيه والاسترخاء والتسلية كالاستماع إلى الموسيقى أو عزفها والاشتراك في أوجه النشاط الرياضي وتجمعات الشباب والحفلات والتمثيل وتقد المعسكرات فائدة كبيرة بالنسبة للنمو الاجتماعي للمراهق بنمو الميل إلى الزعامة كما يشارك المراهق في الواجبات الوطنية كعمليات التصعيد والمشاركة الإيجابية بقراره في المؤتمرات الشعبية الأساسية وكذلك القيام بواجباته الوطني والدخول في التعليم العسكري ويلاحظ الاهتمام بأمور السياسة العامة في المجتمع وعلاقة بلاده بالبلاد الأخرى (هاشم، 2004)

وكما و يلاحظ النفور والتردد والمجابهة والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وموضوعية سلوكهم. وتعتبر المنافسة إحدى مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة. فيسعى دائماً لإثبات نفسه كما يرغب دائماً أن يلحق بهم ليحقق مكانه أو يتفوق عليهم لكنه مع ذلك كثيراً ما يقارن ذاته بتجارب الآخرين. ويحكم على سلوكه استناداً لتأثير السلوك الذي تحدته الجماعة (Baer.2009) وتتميز المرحلة بحساسية ومجاراته وموافقة وامتنال الرفاق والتناسق ومحاولة الاندماج في الجماعة خاصة مع التأثير بتقدير جماعة الرفاق والتوافق مع القيم والمعايير الجديدة في القبول والرفض الاجتماعي (Greenberger et al.1998)

ووصف جيرسيلد Jersild الذات بأنها جوهر وجود المراهق، وأنها العالم الداخلي الذي يختبر فيه الخبرة الإنسانية بما فيها من أفرح وأحزان وأمل ومخاوف وعطف وقسوة. (القضي، 1995)

وأشار إريكسون في هذا المجال إلى أن المراهق من المرفوضة لا يجد بناءها الهوية التي أرادها أبوه أو يسعون لتحقيقها ولذلك فإن المراهقين في هذه المرحلة لا يستطيعون الإجابة على سؤال من هم دون السؤال عما إذا كانت تلك القيم والأهداف صحيحة أم خاطئة بالنسبة له ، وعندما يغير المراهق بيئته مكان للبحث وكيفية بعيدة عن بلده أو بهدف إلى مكان للعمل فإن البيئة الجديدة سوف تؤثر في شخصيته وسيلة للبحث عن أسس لمعايير بطريقتة تفتح أنماط شخصيته والفرق عن ذلك هو تجنب المراهق للناس الذين لا يعاملونه به هذه الطريقة.

(Wigfield et al., 1995)

7-7 النمو الديني:

ومع ظاهرة النمو الملاحظة عند المراهق فإنه يحدث تغير وتطور ونمو الشعور الديني لديه حيث يبعد المراهق عن فهمه الطفولي للدين فنلاحظ ازدواج الشعور لدى المراهق حيث يوجد لديه شعور ديني مركب مزدوج يحوي عناصر متناقضة ، فكان يوجه ذاته حب الله إلى جانب الخوف منه وقد يوجد الإيمان بالله إلى جانب كرهه له ككناية أو مبرر منها .

(Markstrom, 1999)

7-8 النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة من المراهقة يتبع المراهق معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال سنوات عمره السابقة وما مر به من خبرات وما تعلمه من معايير السلوك الأخلاقي كما تلاحظ بين رغبة في محاكاة سلوك أو تقليده وشعوره أحياناً بأننا نقدره حباً نابغاً بين سلوكه الفعلي وبين ما يعرفه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي. ويمر المراهقون في هذا التناقض إلى محاولة التوفيق بين ما يعرفه من سلطة أخلاقية وبين ما يعتقد أنه سلوك مقبول نتيجة الاحترام العقلي .

(Papalia & Olds, 2005)

7-9 النمو النفسي :

تميز هذه المرحلة بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تألف وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي:

أ - خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً.

ب - إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

ج - خيالات واسعة.

د - آمانيات وأمانى جديدة وكثيرة.

هـ - عواطف وطنية، ودينية، وجنسية.

و - أفكار جديدة.

ز - نقد وشك جديدين للمجتمع والأهل.

ق - انجذاب واهتمام بالجنس الآخر.

م - إغراء على الذات أو اندفاع نحو الحياة. (جورج، 2000)

8-المراهق وأسرته:

إن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق هي علاقة المراهق بالراشدين وعلى وجه الخصوص الآباء ومخالفتهم التدريجية للتمرد من سلطات الآباء من أجل أن يعمل إلى مستوى الكبار من حيث التركيز والاستقلال لكنه يواجه متطلبات يعجز الطفل سلوكه فعلياً أن يذهب إلى المدرسة وتدخل الآباء في شؤون الخاصة فيمارسون عليه بسلطة صارمة مثل : أين كنت؟ ومع من كنت؟ إلى غير ذلك من الأسئلة التي يطرحها الآباء للتدخل في شؤونهم الخاصة.

(حمدي و احمد، 2004)

بنية الأسرة:

وأوردت "شريم" إلى أن الأسرة تقوم بأربع وظائف رئيسية هي:

✍ النشأة الاجتماعية للأطفال.

✍ غرس القيم الأخلاقية.

✍ التنشئة الثقافية للأطفال.

✍ توفير الأمن الجسمي والعاطفي. (شريم ، 2009)

9-العوامل البيئية التي تؤثر في المراهق:

هنالك عوامل بيئية متعددة يمكن أن تظهر في بيت أي مراهق وتؤثر على درجة تكيفه بعض هذه العوامل تتصل بالجو السائد في المنزل.

9-1 البيت المفكك:

أثبتت الدراسات المختلفة على أن المراهقين الذين كانوا يعيشون في بيوت مفككة كانوا يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية وصحية واجتماعية وإن غالبية المعروفين من المجرمين والمنحرفين قد تخرجوا من أبناء البيوت المفككة ، كما أثبتت الدراسات أيضاً أن الأطفال الذين طلق أبائهم أو انفصلوا ظهر لديهم ميل شديد للغضب ورغبة في العدوان وكانوا أقل حساسية للنقد الاجتماعي وأقل قدرة على ضبط النفس وأكثر ضعفاً. (فهيم، 1995)

أن الخلافات والنزاع والمشاجرات التي تسبق الطلاق وليس الطلاق في حد ذاته هو الذي يؤثر على المراهق ويؤدي إلى المشكلات النفسية والسلوكية والمعرفية والاجتماعية خاصة إذا اقترنت هذه المنازعات المزمنة بنقص الحب

الوالدي للأبناء مما يكون أكبر الضرر على الطفل ويبدو أنه كلما طالت المنازعات الأسرية زاد شدة وقعها على المراهق ولا تخفف من هذه الآثار الضارة سوى وجود علاقة طيبة مع أحد الوالدين. (مخيمر و علي، 2006)

9-2 ترتيب وضع المراهق في العائلة:

تشير الدراسات في هذا الصدد إلى أن مركز الطفل الأول في الأسرة يتيح له فرصاً طيبة لكي ينمو ويزيد من قدرته على القيادة. وجود الطفل الأول في الأسرة يؤثر في الطفل الثاني وخاصة إذا كان الفارق بينهما في السن ملحوظاً. وقد تزداد الفجوات الإنفعالية داخل العائلة فهذا الطفل لا يشعر بحب حقيقي فيشعر دائماً بعدم إحترام الطفل الأكبر ويشعر بالخوف من طريق الأخ الأصغر. أما الطفل الأخير في الأسرة فغالباً ما تحيطه عوامل من الإعجاب. (الشناوي وعبد الرحمن، 2002)

9-3 الاختلاف في الجنس:

يشترك الأطفال الذكور والإناث معا في ميولهم بدرجة تجعلهم غير متشابهين ولكن عندما يتفاعلون داخل أسرنا نلاحظ مظاهر لقدرات تميزهم.

9-4 إشباع الحاجات الأساسية للمراهقين:

من وجهة النظر المعرفية فقد نظم "ماسلو" الحاجات الأساسية للفرد ضمن هرمية تتوافق وقوة هذه الحاجات وأهميتها وتشمل على نوعين: الحاجات الفسيولوجية (كالأكل، والأمن، الحب والرعاية، الحاجة إلى الانتماء، الاعتراف والتقدير، الحاجة إلى المعلومات والمعرفة، والحاجة إلى تحقيق الذات. (Halonen & Santrock, 2009)

9-5 تحقيق الشخصية السوية للمراهقين:

فالشخصية السوية للمراهق يصدر عنه سلوك أدائي فعال ويستخدم طاقاته في غير تبديد لجهوده حيث يقبل الإحباط وضعف الأهداف ويعيد توجيه طاقاته من تكوين توقعاته بدرجة أكبر و لديه الأفكار والمشاعر والإنفعالات التي تكون ملائمة ويشارك مع الآخرين مشاركة فعالة ويعتمد على ذاته في تنظيم سلوكه وتحقيق أهدافه وتمثل لديه استقلالية وتكامل وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة مع الآخرين. وعلى الجانب العقلي والعطاء ضمن جماعات تتفاعل إيجابيا مع القيم الإنسانية جميعا. (زهير، 1995)

ويرى علماء النفس بأن معظم الذين شخوصوا كمرضى نفسيين يشعرون بالحزن والقلق والاكتئاب وفقدان الشعور بالإضافة إلى أعراض مرضية مختلفة أخرى. وإن القسر الذاتي كان هو العرض النفسي الوحيد بالنسبة إليهم. كما أن السلوك العدائي يظهر عادة في المظاهر الخارجي للعدوان ولا يمكن التحكم عليه من مظاهره الخارجية. إلا أن بعض أشكال العرض تتطوى على سلوك "المرض النفسي" الشخصية السيكوباتية" أو الانحرافات الحقيقية. (عبد الغفار، 2007)

10- حاجات المراهق و معيقاتها :

أوضحت الدراسات أن حاجات المراهقين يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات هي:

- **الحاجات العضوية:** كالحاجة إلى الطعام والشراب والراحة والجنس.
- **الحاجات النفسية:** كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي والحاجة إلى تأكيد الذات والاستقلال والإنجاز.
- **الحاجات الاجتماعية:** مثل الحاجة إلى الانتماء ، العطف ، الأصدقاء ، وإلى المكانة الاجتماعية.(الزغلول و عماد،2005)

لقد تحدث عنه "ماسلو كمهوية" عن الحاجات الأساسية للفرد مستنتجة للدراسات المستفيضة التي قام بها علماء النفس على أن الاحتياجات تنظم نفسها حسب نظام أولويات معين . فإذا ما أشبع الإنسان رغباته واحتياجاته الدنيا فإنه يرتقي إلى أشباع احتياجاته الكاملة على المستويات الوسطى والعليا ، فبعض من المراهقين يحاولون جاهدين محاولة إشباع حاجاتهم العليا قبل إشباع جميع احتياجاته الدنيا. ويفهم من رأى أن المراهق المشكل هو ذاك المراهق الذي ينحرف سلوكه انحرافاً محسوساً عما متفقه عادياً يعتبره المجتمع .

(Heward & Orlansky, 2007)

ويرى معظم الناس أن السلوك يكون سويًا ومقبولاً عندما يكون متوافقًا ومتطابقًا مع سلوك الطلبة المتماثل مع المراهقين في مثل سنه ، فإن كان المراهق غير قادر على التكيف مع المعايير السائدة في المجتمع أو لا يريد التكيف معها فإنه يصبح مراهقًا غير متكيف (فران،2005)

لذلك تعتبر مسألة تحديد ماهية الشخص المشكل أو الشخص غير المشكل مسألة غير موضوعية. وليس من المستغرب أن نرى عددًا من الاختصاصيين التربويين العاملين في المؤسسات النفسية يختلفون في تقديراتهم لعدد من الأفراد بسبب إدراكهم بعقولهم "لا موضوعية الشخص المشكل أو غير المشكل". وتحدث "البورت" عن شخصية المراهق و انعكاسها باستجابات الفرد المميزة لتغيرات اجتماعية وأساليب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة ، وهذا يعني أن شخصية المراهق دالة لسلوكه واستجاباته لمواقف المختلفة (Papalia & Olds, 2005).

11- مشكلات المراهقين:

11-1 نحو مفهوم الذات لدى المراهق:

ان المراهق أثناء نموه الذاتي يبدأ في إدراكه لعدد من صفاته الشخصية التي تميزه عن أقرانه التي تبدو متقاطعة مع توجهاته نحو البيئة المحيطة أما المفهوم الذاتي الذي يربط عليه المراهق هو عدد من الصفات فهي استجابات الشخص نفسه نحو مواقف الحياة المختلفة.

إن نجاح المراهق في تطوير شخصيته يعتمد على عدد من الظروف والعوامل التي من أبرزها:

- يجب تحديد الشخصيات المثالية بصورة أقرب للواقعية .
- يجب تحديد نقاط القوة والضعف لدى المراهق بطريقة واقعية .
- يجب أن يكتسب المراهق مفهوماً مستقراً للذات.
- يجب أن يرضى المراهقون عن إنجازاتهم ويكونوا متوافقين فعلياً حتى لا تحدث تناقضات في أي مجال يشعرون فيه بالتقصير. (عبد الرحمن و شحاته، 2003)

11-2 أحلام اليقظة:

اليقظة تجنب المراهق القلق وتساعد على التحرر من الانفعالات والمواقف المؤلمة وسلوك يكون أن يتخذ صيغة حل المشكلات والتفكير ورسم التجربة الإنسانية بالتكامل الزمني واستبطانها واستيعابها عبر مشاعره وهي ظاهرة طبيعية لا ضرر منها إذا كانت طبيعية وأخذت طابعاً معتدلاً أما إذا أفرط المراهق فإنها تصبح مرضاً لديه إذا أسرف في استخدامها مما يؤدي إلى عزله الفرد عن الاتصال بالواقع وإلى التناس الحي للخيال بالواقع. (عكاشة و احمد ، 2001)

أساليب علاج المراهق المضطرب:

- الاسترخاء العضلي Relaxation training
- التقليل الحساسية التدريجي Systematic Desensitization
- الواجبات المنزلية Home work
- التخيل الإيجابي
- الغمر Flooding
- الإشراف للتخلص من القلق Anxiety Relief Conditioning
- التعزيز Reinforcement:
- النمذجة Modeling:
- العمليات العقلية بإحباطات الذات كمثير غير عقلائي.
- الجوانب المعرفية المتصلة على القدرة في حل المشكلات ومهارات التفاعل. (عبد الستير، 2002)

11-3 التدخين:

- أشار "الخالدي " إلى عدد من الأسباب التي تؤدي إلى انتشار عادة التدخين بين المراهقين وهي:
- الإغراء الاجتماعي والتقليد .
- الاعتقاد بأن التدخين يساعد على القيام بالأعمال الفكرية أو قد ينشط الذاكرة أثناء المذاكرة أو الامتحان.
- ضغوط الحياة العاطفية أو النفسية المتعلقة بكون شخصية الفرد متقلبة أو انعزالية.
- الاعتقاد بأن التدخين وسيلة من مظاهر النضوج.

• المؤثرات العامة والاجتماعية ووسائل الإعلام المختلفة.

• الدافع للحصول على اللذة وطردها الموموم. (الخالدي، 2008)

11-4 الحساسية الزائدة للنقد:

تعرف الحساسية الزائدة بأنها استجابة الشخص بشكل مبالغ فيه وإن شعر بإثارة أوي انفعال بسيط. فقد يستجيب الشخص بشكل مبالغ فيه لاتجاهات الآخرين وتصرفاتهم فقد يفسر السلوك بعدم الاحترام. ففسر أكثر الانتقادات البسيطة على أنها هجوم موجه ضده. وعندما يواجه الواقع الشعوري الكثيف من الآخرين فإنه يصاب بنوبة أمل على نحو مستمر. وقد يدور المراهقون في دائرة مغلقة لطريقة نظرة الآخرين إليه. فيضطر لاستخدام الانتقام في ثقافته الداخلية والانفعالية والاستجابة للمواقف الجديدة بسلبية أو انسحاب ويضعف التكليف للتغيير وتكرار المراجعة السلبية.

11-5 العدوان:

العدوان السلوكي يقصد به المتعمد إيذاء الآخرين وتطلق صفة العدوان على أشكال محددة من السلوك (كالضرب والشتم مثلاً) أو على أشكال معينة من الحوادث الانفعالية أو كليهما معاً وقد تترافق الحوادث الانفعالية كالغضب والكراهية أو على متضمنين أهدافه (كالرغبة في الإيذاء والدافع). ولا يتضمن مفهوم العدوان سلوكاً غالباً ما يترافق بالصراع والنزاع والعنف. فالسلوك العدواني يتضمن سمات إيجابية كالطموح والحرص والتوقع وقوة الإرادة (رضوان، 2011)

للعنوان أسباب عديدة من أبرزها : الغيرة ، التخلص من الشعور بالنقص والحرمان أو الحب الشديد والحماية الزائدة ، كما أن الجو الأسري والنقطة الأسرية لها دورها أيضاً في إبراز مظاهر السلوك العدواني عند الأفراد ، فالشعور بعدم الأمان وعدم الثقة أو الشعور بالنقص أو الإهانة والتوبيخ أو الشعور بالغضب قد يتعلم المراهق العدوان من خلال النموذج أو القدوة نتيجة لعدم قدرة الفرد من نجاح غيره من الأشخاص أو الشعور بالنقص والرغبة في جذب الانتباه واستغلال الإحساس أو التفوق الجسدي.

11-6 العنف:

العنف وسيلة لتوجيه العدوانية الى الخارج وهو نمط سلوكي مرتبط بالاضطرابات النفسية والانفعالية والاجتماعية وغالباً ما يكون ناتجاً عن الإحباط أو الفشل أو ضعف الشخصية لدى البعض ويمارس المراهق العنف لأسباب نفسية أو اجتماعية أو انفعالية وضعف التربية لقيم ومبادئ التفاهم والتقدير والقبول إلى الانتماء إلى الزمر والجماعات وعدم القدرة على مواجهة المشكلات. (الحوالة، 2008)

11-7 سلوك التمرد / الاستقواء / المشاغبة:

ويطلق عليه أحيانا سلوك التنمر Bullying وهو مشكلة واسعة الانتشار في المدارس وهي ظاهرة تترك آثاراً سلبية على المناخ العام للمدرسة.

ويُقصد بسلوك المشاغبة Bullying behavior على أنه إساءة استخدام القوة الحقيقية أو الرمزية بين التلاميذ داخل المدرسة بصفة مستمرة ومتكررة بغرض فرض السيطرة والتحكم...؟! الأسلوب يتضمن هذا التصرف التكرار المستمر لإيلاام الآخرين عن طريق إثارة مشاعرهم ببعض الكلمات والعبارات وتكرار الهجمات الجسدية من قبل فرد واحد أو مجموعة من الأفراد. ويحدث في فناء المدرسة أو في الفصل أو في أي مكان داخل المدرسة. (سليمان و اخرون ، 2007)

11-8 الخجل واضطراب التجنب (الانزواء) : Avoidance Disorder :

يطلق على حالة الخجل الشديد اضطراب الانسحاب الاجتماعي ويشير إلى المراهق الخجل المفرط في خجله من مواجهة الآخرين خاصة في مواجهة ما يظهر أمامه من أمور عادية حتى وإن كانت جيدة... ويعد اضطراب القلق الاجتماعي من أحد الاضطرابات النفسية المرتبطة بصعوبة الاختلاط بالغير ويكون في صور مخالطة الآخرين والتحدث إليهم ويخشى حضور اللقاءات العامة أو المناسبات ويعبر عنها بوجود علامات جسدية أو نفسية سلبية منها: أن يشعر بنفسه صغيراً عديم القيمة، علامات أخرى كاضطراب مستوى الشباب المراهق دراسياً نتيجة لخجله من المعلمات أو زملائه داخل الفصل وتكاسل عن أداء بعض المهام كالإجابة الشفوية أو طلب الكمال أمام الزملاء (أبو عيب، 1996)

11-9 الغيرة Jealous

الغيرة حالة انفعالية يشعر بها الفرد في صورة ضيق من نفسه أو من المحيطين به أو أحبابه ويرتبط الشعور بالغيرة بنمو المشاعر والعلاقات بين المراهق وأمه منذ الأيام الأولى لولادته وتصبح هذه العلاقة مهمة ومؤثرة في حياة المراهق مع العمر.

عوامل الخطورة في ظهور الغيرة:

- الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس
- ميلاد طفل جديد في الأسرة
- اهتمام الأم الزائد بالأب على حساب الأطفال.
- انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة
- مقارنة الطفل بأشقائه أو زملائه دون مراعاة قدرات الطفل يجعل الطفل يشعر بالغيرة من الآخرين.
- الإعاقة الجسمية عند بعض الأطفال.
- التفرقة في المعاملة بين الذكور والإناث عند الإناث نظراً لما يتمتع به الذكور من مزايا.

(مخيمر و علي، 2006)

11-10 الكذب:

الكذب ونقيضه الصدق سلوكان مكتسبان ولا يولدان فطرياً في ذلك شأن الأمانة. ويعرف الكذب على أنه سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية مثل عدم احترام الصدق والأمانة وغالباً ما يقوم به المراهق من أجل تغطية سلوك خاطئ قام به أو ذنب ارتكبه أو جريمة قام بها بهدف التخلص من العقاب. ينتشر "الكذب الخيالي Fantastic lies" لدى المراهق و قد يلجأ إلى الكذب أحياناً من غير قصد (كذب الأماني) حينما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده الذاكرة على سرد التفاصيل. فيحذف بعضها ويضيف بعضها الآخر بما يتناسب وقدراته العقلية وقد يشير المراهق بالتقصير فيها إلى التعويض عن نقصه بتخيل الذات أمام الآخرين .

الكذب الادعائي وكذاب التفاخر (Lies of Exaggeration) إلا أن أكثر أنواع الكذب شيوعاً بين المراهقين الكذب الدفاعي (الافتعالي)، وهم يقومون بهذا النوع من الكذب إلى إبعاد الأذى عنهم ومنع عقوبة متوقعة لسلوك ما أو لتبرير سلوكهم وهو صغير من أبويه والمحبيين له ويسعى لتبرير أنماط السلوك التي يصدرها له ويدفع المراهق إلى الكذب حتى لا يقع عليه العقاب من قبل المعلم وأن يصدق الأب قوله دون أن يتحرى الحقيقة منه أو تبرير المراهق لفعله .

12- التنبؤ بالموهبة الرياضية لدى الناشئين :

الصفات النفسية:

تشمل الصفات النفسية العديد من المتغيرات النفسية مثل الدافعية والمثابرة، وتحمل الضغوط والقدرة على التركيز وغير ذلك وتشير الدراسات إلى أن بعض من هذه الصفات النفسية يرتبط بالأداء البدني والبعض الآخر يرتبط بالطاقة على تعلم المهارة أو المواظبة على التدريب البدني (المثابرة والاستمرار على التدريب). ولا يوجد حتى الآن الكثير من المعلومات المؤكدة حول تأثير الصفات النفسية في الصغر على التنبؤ بالأداء البدني في مرحلة متقدمة من العمر خاصة في رياضات مثل كرة القدم في حين أن البعض لا يجد جدوى من استخدام الاختبارات النفسية كوسيلة للتنبؤ بالأداء الرياضي في المستقبل نظراً لعدم استقرار معظم تلك الصفات عبر المراحل العمرية المختلفة بدءاً من الطفولة إلى المراهقة فالرشد وعلى الرغم مما سبق من قول فإن بعض الاختبارات الذهنية الحسية (مثل التوقع والإدراك) تُفيد وتُعدّ في التنبؤ بدرجة لا بأس بها لتفريق التلاميذ المتميزين وغير المتميزين طبقاً لنتائج بعض البحوث. (الهزاع، 2010)

13- التغذية عند المراهق :

وتُعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النشاط والحياة في عمر الشخص ونظراً لمضاعفة متطلبات النمو من خلال هذه المرحلة فإن احتياج المرء للطعام يزداد ويتضاعف أيضاً ومن الملاحظ أن كلا الجنسين من الشباب سواء الذكور أو الإناث يتمتعون بشهية عالية تجاه تناول الأطعمة من خلال هذه المرحلة من العمر.

ومن هنا كان الاهتمام بتغذية المراهقين واعتبارهم من الفئات الحساسة إذ لا بد من إمدادهم بكمية من العناصر الغذائية اللازمة لهذه المرحلة. إن المراهقة هي مرحلة انتقالية في مراحل الحياة وهي تربط ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والكِبَر وعادة ما يوصف المراهقون بأنهم "صعب التعامل معهم" و"لديهم عادات غذائية سيئة". (نجاتي، 2015)

ثانياً: الخصائص النفسية لناشئ كرة القدم :

إن المدرب مطالب بأن تكون له دراية بعمر اللاعب الزمني وكيفية تدرجه وأن يضع برامج تدريبية تتماشى مع ما يتلاءم مع قدرات الناشئين حتى يستطيعون تنفيذ التدريبات بنجاح. كل المهارات والخطط التي تمارسها أثناء اللعب هي في الواقع مهارات مكتسبة يتم تعلمها في سن الطفولة فالتعلم والممارسة هما وسيلتا اكتساب المهارات. لذلك فإن عملية التدريب تحتاج إلى برامج علمية مدروسة ذلك ان التدريب من أهم العمليات التي لا بد منها في إعداد الفرق وإذا تم التدريب على المهارات الأساسية والخطط والعاطفة للناشئ فإن اللاعب سوف يستطيع أن يؤدي أدواراً ناجحة.

إن التدريب الذي يقدم في هذه المرحلة يصبح في حاجة إلى مراعاة النضج العقلي والانفعالي للناشئ. يمكن للمدرب أن يشمل صفات تحمل السرعة وتحمل القوة مع زيادة الحجم الكلي للتدريب. أما فترة الإعداد الخاص فيمكن أن تشمل السرعة وتحمل السرعة وقوة السرعة. وهنا تكون زيادة التكرارات أكثر من زيادة الأحمال وإن إعداد اللاعب في هذه المرحلة يكون على المدرب أن يراعي أن اللاعب لا يحتاج إلى راحة طبية ولكن عليه مراعاة الجوانب النفسية. (محمود، 1997)

14- مدى قدرات اللاعب الناشئ في التدريب على الملعب القانوني:

حقيقة الأمر أن اللاعب الناشئ لا يستطيع أن يقوم بأداء فني صحيح من خلال اللعب والتدريب في ملعب قانوني مخصص لكبار السن اللاعبين الكبار لأن اختلاف التكوين الجسماني عند الناشئين واختلاف قوته البدنية وقلة مهارته الفنية سواء على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي - تجعله يقوم بأداء فني مختلف تماماً عن الأداء الفني الصحيح لأصول اللعبة. وهنا تكمن الخطورة وهي تحقيق نتائج عكسية للمستوى الفني عند الناشئ وتصيب موهبة اللاعب معرضة للضياع وتبتعد عن الهدف المطلوب من التدريب ألا وهو تنمية موهبة الناشئ وتعليمه مهارات إلى درجة الإتقان لهذه المهارات. (السيد، 2006)

15- القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم:

تعتبر القدرات العقلية من الموضوعات التي اهتم بها جميع العاملين في المجال الرياضي لغرض دراستها ومعرفة الفروق الفردية بين كافة اللاعبين من خلال القدرات ومستوى ومقدار تفتح كل لاعب بها ومن من تفسير هذه الفروقات على أسس علمية وتشير الدراسات العلمية بهذا الخصوص بأن هناك فروقاً وتبايناً بمستوى القدرات العقلية بين

لاعبي كرة القدم مثل (الذكاء، الانتباه، التصور، التذكر، وبعض القدرات الأخرى)، وهذا الاختلاف والتباين في كل منهم له طبيعته الخاصة وفي درجة النمو الذي وصل إليها من كل جانب من جوانب شخصيته ، بالإضافة إلى مهارات وسلوك اللاعب ومدى توظيفها في أداء ذلك اللعب. ومن الطبيعي أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جداً. (محسن ، 1990)

16- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي في كرة القدم:

- ❖ طول فترة التدريب
- ❖ دوام فترة التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة العلمية
- ❖ توزيع فترات التدريب
- ❖ نوع التدريب العقلي المستخدم
- ❖ نوع المهارة
- ❖ ميكانيكية الأداء. (سعد الله و فرات ، 2011)

17- المهارات النفسية الخاصة لناشئ بعض الأنشطة الرياضية:

إن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وحركية وأيضاً عقلية وانفعالية ويقع على عاتق الأخصائي النفسي الرياضي أو من يقوم بدوره "غالبا المدرب" تطوير واكتساب الناشئ المهارات النفسية "العقلية والانفعالية" التخصصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي على ضوء المتطلبات والواجبات الحركية والتخطيطية المطلوبة في إطار النشاط التخصصي. كما أن كل مركز من مراكز اللعب والوظيفة التخصصية التي يشغلها الناشئ في الفريق الرياضي يتطلب توافر مهارات نفسية خاصة بذلك المركز أو تلك الوظيفة حتى يستطيع الناشئ أداء ما يكلف به من واجبات حركية بنجاح في مركزه الذي يشغله.

18- المهارات النفسية المميزة لناشئ الأنشطة الجماعية (كرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة):

- ☞ الانتباه (الحدة - الثبات - التوزيع)
- ☞ الإدراك البصري.
- ☞ الحديث الذاتي الإيجابي.
- ☞ الإبداع الخططي.
- ☞ استراتيجيات التفكير.
- ☞ التذكر الحركي.
- ☞ حسن التوقع. (محمد، 2014)

19- الأهداف السيكولوجية خلال مراحل الانتقاء:

- ✍️ التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلاً إذ يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات والعكس صحيح.
- ✍️ توجيه عمليات الإعداد للناشئ ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.
- ✍️ زيادة فاعلية استخدام الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء إذ يستفاد من البيانات المجتمعة من مرحلة إلى مرحلة أخرى.
- ✍️ دراسة اللاعبين الموهوبين دراسة نفسية من الأهمية البالغة بالنسبة للمدربين فالمدرّب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً هاماً من عناصر إعدادهم فكم من لاعب دولي فشل في أداء مهمته وذلك لعدم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدرّبه خلال السنة الدراسية.
- ✍️ العناية بالموهوبين تقع مسؤوليتها على جهات عدة تستعرض منها جهة لها أهمية قصوى في عملية رعاية الموهوبين ألا وهي الإعلام لأن الإعلام يبرز في العقلية للأفراد ويرسخ لديهم المعلومات المعرفية والثقافية الرياضية ويجب أن يقوم الإعلام بمهمة كبيرة ومهمة تفي باكتشاف الموهوبين وانتقائهم.
- ✍️ وهناك بالطبع أساليب وأدوات الكشف عن الموهوبين المبدعين وقد تتعدد الأساليب والأدوات المستخدمة في الكشف عن اللاعبين الموهوبين وفي التعرف عليهم وبعض هذه الأساليب والأدوات تقليدية معروفة منذ القدم وبعضها الآخر حديثاً نسبياً. (سمير، 2014)

20- نظرية الإعداد النفسي لكرة القدم:

- المشكلات التي يواجهها لاعب كرة القدم في عملية التدريب وما ينتج عنها من تغييرات سيكولوجية ونفسية واجتماعية تجعله بحاجة إلى رعاية خاصة أثناء فترات التدريب، وهذا ما يدعى بـ(الإعداد النفسي)، والهدف من الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يظهر في المباراة على عدة صور منها: (محسن، 1990)
- ✍️ • لاعب غير مستواه عندما يتعرض للضغط النفسي.
- ✍️ • يفقد اللاعب إمكانياته وقوته.
- ✍️ • الفشل المتكرر من إصابة الهدف.
- ✍️ • لاعب تتأثر علاقاته مع بقية اللاعبين وأثر ذلك على أدائه.
- ✍️ • تعرض اللاعب لحادث ما جعله ما يوجد في نفسه الخوف أو الحزن أو القلق.
- ✍️ • لاعب يشارك في المباراة وهو يخشى الإصابة ويتجنبها.
- ✍️ • شعور اللاعب بوجود حكم عادل ومنحاز إلى الفريق الآخر.
- ✍️ • جمهور الفريق المنافس.

- ✍ • لاعب يخاف من خوض المباراة لأهميتها وحساسيتها.
- ✍ • لاعب يضعف أمام الحالات الصعبة التي تحتاج إلى تحمل كبير.

21- أهمية الاعداد النفسي لكرة القدم :

وهناك عشرات الأمثلة التي تدل على أهمية موضوع الإعداد النفسي الكبيرة للاعب كرة القدم، حيث إن الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن على الآتي:

- ✍ • الإعداد النفسي العام ويسمى كذلك إعداد الإرادة والعزم،
- ✍ ويشمل هذا الإعداد جميع اللاعبين من أجل تطوير تلك الصفات التي
- ✍ يحتاجها لاعب كرة القدم بغض النظر عن موقعه في الفريق.
- ✍ • الإعداد النفسي الخاص بكل مركز من مراكز الفريق.
- ✍ • الإعداد النفسي للفريق لمباراة بعينها.
- ✍ • الإعداد النفسي للاعب لمباراة بعينها أو لمواجهة منافس معين.

22- تخطيط التحضير النفسي في لعبة كرة القدم:

التخطيط للإعداد النفسي في لعبة كرة القدم لا ينفصل عن التخطيط لباقي جوانب أو مكونات اللعبة وإنما يرتبط به ارتباطاً وثيقاً ، والمنهج العلمي في التخطيط يسمح بالتخلص من العفوية والارتجال في معالجة الظواهر النفسية المختلفة من حيث تقسيم الوقت حسب الوسائل النفسية التي تستخدم في عملية الإعداد أو بداية الموسم التدريبي أو المباريات. للوصول إلى نتائج موضوعية فعالة عند التخطيط، فإنه من الضروري تطبيق تدريبات كمية موضوعية لحساب مقدار النمو والتطور في السمات والعمليات النفسية. (سعيد ، 2011)

23- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي في كرة القدم:

- ✍ طول فترة التدريب
- ✍ دوام فترة التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة العلمية
- ✍ توزيع فترات التدريب
- ✍ نوع التدريب العقلي المستخدم
- ✍ نوع المهارة
- ✍ ميكانيكية الأداء (سعد الله و فرات ، 2011)

24- السمات النفسية الهامة للناشئين في المجال الرياضي:

يمكن تقديم السمات النفسية التي ينبغي اكسابها للناشئين الرياضيين والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى على النحو التالي:

- ✍ • الدافعية للعبة الرياضية

✍ • الاستقلالية

✍ • المبادرة

✍ • الشجاعة

✍ صلابة العود. (عبدو ، 2017)

25- التأهيل النفسي للناشئ بعد الإصابة النفسية:

تُعد الإصابة النفسية التروما Trauma اضطراب نفسي شرطي في الشخصية نتيجة المرور بأحداث أو خبرات غير سارة مرتبطة بالممارسة الرياضية تؤدي إلى تغيرات في الجوانب النفسية للشخصية.

25-1 تعريف الإصابة النفسية:

ويعرفها المؤلف بأنها "اضطراب نفسي شرطي ناتج عن خبرات أو أحداث أو أفكار معينة ومرتبطة بالجمال الرياضي تؤدي إلى تغير في الشخصية الرياضية مصحوباً بانخفاض بمستوى القدرة على الإنجاز الرياضي."

25-2 أسباب الإصابة النفسية:

يشير "محمد حسن أبو عيبة وطارق محمد بدر الدين" إلى أن أهم أسباب الإصابة النفسية تتعدد في:

✍ نتيجة لإصابة بدنية مؤلمة.

✍ نتيجة خوف بدون التعرض للإصابة البدنية.

✍ تتم بصورة غير مباشرة عن طريق رؤية أو الاستماع إلى شخص آخر بدنياً.

ويجب التأكيد على أن الإصابة النفسية عملية ليست حتمية بمعنى أن حدوثها ممكن وغير ممكن كما أن حدوثها يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسمات الشخصية المميزة للناشئ ولذا فإن إمكانية التنبؤ عليها يتوقف على امتلاك الناشئ للسمات التالية:

التحمل الإنفعالي - القابلية على التكيف - الثقة بالنفس - مستوى الكبرياء - مستوى الإدارة والدافعية - الخبرة الشخصية - التفكير الإيجابي. (أبو عيبة و بدر الدين ، 2000)

25-3 كيف يستطيع المدرب والطبيب الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي أن يساعد الناشئ على

تجنب حدوث الإصابة النفسية؟:

يشير داستهيل Dustin Hill إلى أهمية النقاط التالية حتى يتجنب الناشئ حدوث الإصابة النفسية:

✍ سيطرة الناشئ على مصادر الضغوط النفسية خلال المنافسة الرياضية.

✍ التعامل مع مواقف المنافسة الرياضية كعوامل إيجابية وليست مواقف تهدد لشخصية الناشئ.

✍ مرافقة الأخصائي النفسي الرياضي للطبيب عند علاج الإصابة المصاب وهذا في إطار إكساب المصاب

إحساس السيطرة والاحتفاظ بالهدوء والتفاؤل من السقوط في الإحباط أثناء استعادة الشفاء بعد الإصابة البدنية.

✍ التعاون بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي في التغلب على الضغوط النفسية التي تنشأ بعد الإصابة البدنية وتطوير دافعية تحقيق الأهداف وإعادة بناء طريقة تفكير الناشئ نحو الإصابة وأثناء العلاج منها.

✍ إعطاء نماذج عن أبطال وناشئين أُصيبوا ثم تجاوزوا الإصابة البدنية واستعادوا مستواهم وأصبحوا أكثر قوة وسرعة عما قبل.

✍ يسهم تدريب بعض المهارات النفسية وتطويرها لناشئ كالاسترخاء والحوار الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس في سرعة تأهيل الناشئ بعد الإصابة النفسية وتجاوزه لمرحلة الإصابة النفسية. (trent.2002)

25-4 أهم الإجراءات للتأهيل النفسي بعد الإصابة النفسية:

استناداً على ما سبق يمكن اقتراح بعض الإجراءات التي تساعد في التأهيل النفسي للناشئ بعد الإصابة النفسية أهمها:

- ✍ تعريف الناشئ لماهية العمليات النفسية التي تصاحب الإصابة النفسية.
- ✍ يجب أن تتم الممارسة الرياضية بعد الشفاء من الإصابة البدنية بعيداً عن تلك المواقف والأدوات والأجهزة التي سبق أن تسببت في ظهور الإصابة النفسية.
- ✍ عدم استخدام سلطة المدرب في إرغام الناشئ للأداء، بل نفس الوقت محاولة إشراكه نفسياً وجسدياً في الأنشطة الرياضية التي تساعد في التغلب على الإصابة النفسية.
- ✍ إكساب الناشئ سمات الشجاعة والثقة بالنفس للتغلب على المشاعر النفسية الناتجة عن الإصابة النفسية. (مُجد ، 2014)

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى مرحلة المراهقة و ما تحمله من تغيرات نفسية و انفعالية تؤثر على بناء الشخصية الخاصة بالمراهقين الناشئين ، كما و تم التركيز على الخصائص النفسية الخاصة بهم في رياضة كرة القدم و عليه نستخلص إن تحقيق التطور الرياضي يتطلب فهما دقيقا لجميع الجوانب بما فيها الجانب النفسي لما له من دور فعال في العملية التدريبية و اساس لعملية التحضير النفسي الرياضي العلمي و ذلك من اجل الرفع من الحالة النفسية للرياضي ، و تحقيق اداء عالي و نتائج مرضية .

الفصل النظري الثالث :

استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي عند
الناشئين

تمهيد:

يعتبر التحضير النفسي الرياضي احد الركائز الأساسية في بناء الرياضيين الناشئين وصقل شخصيتهم الرياضية اذ يعتبر جانباً مكماً ومتكاملاً للتحضير البدني والفني بصفة عامة ، بحيث يكتسي أهمية متزايدة في هذه الفئة الحساسة ، و يعود ذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية و انفعالية عميقة ما يجعل الدعم النفسي القائم على اسس علمية ضرورة ملحة لضمان التوازن الشخصي والنجاح الرياضي . وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأداء الرياضي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والفنية بل يتطلب أيضاً تنمية مجموعة من المهارات النفسية مثل:التصور العقلي ، توجيه الانتباه ، التفكير الايجابي ، بناء الاهداف ، مواجهة الضغوط النفسية. و انطلاقاً من هذا بات من الضروري تبني استراتيجيات تحضير نفسي علمية تستند إلى أسس و مبادئ مدروسة تضمن تهيئة الرياضيين الناشئين لمواجهة الضغوط النفسية المختلفة سواء داخل المنافسة أو خارجها.

يتناول هذا الفصل عرضاً مفصلاً لأهم المفاهيم المرتبطة بالتحضير النفسي الرياضي العلمي مع توضيح أبرز الاستراتيجيات المعتمدة في هذا المجال وكذا استعراض أهم المهارات النفسية التي ينبغي تطويرها لدى اللاعبين الناشئين و ذلك انطلاقاً من فهم عميق لخصائصهم النفسية والاجتماعية. كما سيتم إبراز دور التحضير النفسي في تعزيز الأداء الرياضي ودعم النمو المتكامل للرياضي الناشئ وفق أسس علمية تراعي الفروق الفردية ومتطلبات كل مرحلة على حدا.

بالرغم من الأهمية التربوية للرعاية النفسية للناشئ الرياضي إلا أنها لم تلقى القدر الكافي من الاهتمام أثناء إعداد وتخطيط برامج التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الشائع أن يفقد المجال الرياضي ناشئاً واعداداً كان يمتلك المقومات الأساسية للتفوق الرياضي نتيجة لعدم إحاطته بالرعاية النفسية اللازمة من قبل المدرب والأسرة والمهتمين بالرياضة الناشئة. (مُجَد، 2014)

كما و يرتبط الإعداد البدني إرتباطاً وثيقاً بالعديد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات أثناء التدريب أو المباراة والتحليل العلمي لهذه الصفات أثبت أن تنميتها يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالصفات والخصائص النفسية لذا تزامن التحضير النفسي مع التحضير البدني وكذلك المهاري وحتى الخططي حيث يعد من الضروريات للاعب كرة القدم في عملية التدريب لجميع المراحل العمرية.

1- الأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

أولاً: تطوير دوافع الناشئ نحو الممارسة الرياضية:

إن سلوك الناشئ خلال الممارسة الرياضية ليس سلوكاً تلقائياً وإنما هو رد فعل طبيعي نتيجة مجموعة من الدوافع وتختلف تلك الدوافع باختلاف وتطور مراحل الممارسة الرياضية بدءاً بمرحلة الميل نحو ممارسة النشاط الرياضي حتى يصل الناشئ إلى منصة التتويج محققاً الإنجاز الرياضي.

ولهذا تعتبر الدوافع بمثابة مثيرات تنشيط وتوجه سلوك الناشئ مما يساهم في استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية لديه نحو تحقيق الأهداف المنشودة خلال الممارسة الرياضية.

وقد اهتم الباحثون وعلماء النفس الرياضي بتحديد أهم الدوافع المحركة لسلوك الناشئ خلال مراحل الممارسة الرياضية. ويلخص "مُجَد حسن أبو عيبة وطارق مُجَد بدر الدين" الدوافع الفردية الخاصة للناشئ الرياضي والتي تكون موجهة نحو إشباع حاجات حيوية أو ذاتية للناشئ على النحو التالي:

👉 الحاجة إلى الحركة.

👉 السعي إلى اكتساب الخبرة.

👉 السعي وراء التقدير.

👉 السعي إلى الثقة في الذات.

👉 السعي لإعلاء الذات.

👉 السعي إلى العلاقة الاجتماعية. (أبو عيبة و بدر الدين، 2000م)

كما توصلت دراسة آدم هانتر وآخرون (Adam Hunter, et al 2003) (م) إلى أن التغذية المرتدة الخارجية والممتعة في عبارات تشجيع المدرب، وتشجيع الأسرة، صيحات الإعجاب من الحاضرين قد أثرت إيجابياً على تطوير دافعية الأطفال خلال الممارسة الرياضية مما أدى إلى تحسين أداء المهارات الحركية للأطفال.

كما يؤكد "ستيف بيرك" أن المناخ الدافعي حول الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية لابد أن يدعم ويركز على الأهداف التالية:

👉 تحسين الذات.

👉 المتعة خلال الممارسة.

👉 تعلم وتطوير المهارات الجديدة.

👉 الاستقلالية.

👉 التعاون.

👉 التنسيق مع الأطفال عند اتخاذ القرارات (Steif Burke 2003).

ثانيا: تعليم وتدريب المهارات النفسية للناشئ الرياضي:

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية (Psychological Skills Training)

للإشارة إلى العملية التي يتم في عضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Mentr Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لناشئ الرياضي. فالمهارة النفسية شأنها كشأن المهارة الحركية يمكن تعلمها واتقانها من خلال التدريب المستمر الموجه، كما أن تدريبها يمكن أن يطور من فاعليتها وحسن توظيفها خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية".

2- تعريف المهارة النفسية للناشئ الرياضي:

هي مجموعة من القدرات و الاستعدادات العقلية و الفاعلية التي يتمتع بها الرياضي و التي يمكن تطويرها بالتدريب بهدف تحسين الاداء في المنافسات الرياضية وزيادة القدرة على التحكم بالضغوط و تحقيق افضل النتائج الممكنة.(الزعبي و اخرون، 2009)

3- المهارات النفسية العامة للناشئ الرياضي :

يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة والتي يمكن تطويرها من خلال برامج تدريب المهارات النفسية أو ما يعرف ببرامج تدريب المهارات النفسية (PST). نموذج طارق محمد بدر الدين "المهارات النفسية للرياضة التنافسية:" وقد توصل "طارق محمد بدر الدين" إلى المهارات النفسية للرياضة التنافسية خمس مهارات التي تصدرت المركزين الأول والثاني على الترتيب والتي اتفق عليها معظم الباحثين وكذلك نتائج الدراسات الحديثة والتي تكررت في أغلب التصنيفات تعتبر بمثابة نموذج للمهارات النفسية الأساسية للرياضة التنافسية على النحو التالي:

1. التصور العقلي

2. توجيه الانتباه

3. بناء الأهداف

4. التفكير الإيجابي

5. التحكم في الضغوط النفسية

وتعتبر هذه المهارات النفسية الأساسية للرياضة التنافسية يجب أن يكون قد تدرب عليها واكتسبها الناشئ خلال مراحل رعايته النفسية منذ أن كان ناشئاً حتى وصل إلى مستوى التنافس الرياضي بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي. (مُجد، 2014)

4- مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يُحسن كل من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب أو الفريق والوصول به إلى قمة المستويات بما يساهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء، وتتخلص عملياته في البحث عن الأسباب التي تؤثر في السلوك ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلاله آليات تساهم في تعديل السلوك بما يساهم إيجابياً في الوصول لقمة مستويات الأداء. ويضيف أحمد فوزي أن التحضير النفسي هو تلك العمليات الإجرائية التي تعمل على منح الاستشارة الإيجابية ومنع ما هو سلبي على المستوى الرياضي، والمساعدة على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة وما يرتبط بها من ضغوطات نفسية مما قد يؤدي إلى التأثير على الإنجاز الرياضي. (حماد، 1998)

ويمكن إيجاز مفهوم التحضير النفسي الرياضي بأنه تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف الزائد أو المنخفض الذي يؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها . من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال بالإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي (بدر الدين، 2001)

5- هدف التحضير النفسي الرياضي:

الهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بنفسه وحل مشاكله بنفسه، وعدم جعل من الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة. لكن الفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه. لأنه هو الهدف ، يوجد هنا " لا أعرف ماذا " الذي يجعله فائق ويصل إلى درجة الإنسان التام. هذا الهدف العام للتحضير النفسي الرياضي، وللوصول إلى هذا المستوى هناك النقاط يمكن إتباعها:

- ✓ السماح للرياضي التحكم في جسمه بإعطائه التقدم الشخصي الذي ينعكس على إسهاماته الرياضية.
- ✓ أن يكون التحضير النفسي لجميع الرياضيين، و لا يجب أن يكون للرياضيين ذوي المستوى العالي.
- ✓ السماح للرياضي بالتوجيه الايجابي واحترام حيويته الطبيعية.

✓ عدم السماح للرياضي بالانهيار النفسي وذلك بالتحكم في نفسه قبل المنافسة. - الوصول بالرياضي إلى أفضل استعداد وأداء نفسي يتناسب وتحقيق الانجاز الرياضي في النشاط الممارس.

(Fernandez.2015)

6- أهمية التحضير النفسي الرياضي:

حسب فوريينون " نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس، بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضة إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا أنه في الحقيقة للفريق، واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوات الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى التنظيمية للفريق، الهدف. ذلك من هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكداً على الأسلوب فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات التالية:

- ✓ طموح للتحمس الذاتي للنشاط.
- ✓ تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- ✓ تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- ✓ اكتساب إمكانيات التحكم والمراقبة والموازنة.
- ✓ اكتساب إمكانية الاسترجاع، دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصيته التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة. (طه ، 2017)

7- عوامل التحضير النفسي الرياضي:

تتضمن العوامل النفسية التي لا يمكن الاستغناء عنها أثناء المنافسة ثلاثة أقسام هي كالتالي:

- ✓ المكونة النوروبولوجي: وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التعليم والتذكر
- ✓ المكونة العقلية النفسية تتعلق أساساً بالناحية التشجيعية وتحفيز الموضوع.
- ✓ المكونة الاجتماعية: تكون بأخذ الاعتبار لمكانة الفرد في الجماعة وهذه النظرة ذات أهمية بالغة في

الرياضات الجماعية. (Lacoste، 1998)

8- نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

1. الاهتمام بالمنافسة : يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتماماً بنتائج المنافسة.

2. **الشعور بالجماعة :** يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع . منه عمله.وسهولة
 3. **الشعور بالقوة :** يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.
 4. **الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة :** يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي للمنافسة . هذا ومنه نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجري.
 5. **الشعور بالصبر :** يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفأول لديه.(راتب ، 1989)
- 9- **محددات التحضير النفسي الرياضي :**

يجب مراعاة التحضير النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية ، فانه لن يؤدي الى النتائج المنتظرة في حالة عدم التحضير النفسي لبقصير المدى في المنافسات الرياضية العامة كما يوضحه الشكل التالي :
(شريفى ، 2009)

الشكل رقم (01) : يمثل محددات التحضير النفسي الرياضي



59

11- طرق تعلم المهارات النفسية :

"إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في رياضتك فبدائيةً يجب أن تتعلم المهارات النفسية الأساسية وليس هناك بديل عن ذلك. ثم يجب أن تستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية الأساسية في مواقف المنافسة والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات " النفسية تفقد قيمتها إذا لم تستطع تنفيذها واستخدامها في مواقف المنافسة.

هناك ثلاث مراحل لبرنامج تدريب المهارات النفسية:

1. **مرحلة تعلم المهارة النفسية:** لتعليم اللاعبين أى مهارة نفسية فإن ذلك يتطلب:
 - ☞ التعرف على المهارات المراد تعلمها.
 - ☞ فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر في أدائه.
 - ☞ تعلم كيف يحسن مقدرته في هذه المهارة.
2. **مرحلة اكتساب المهارات النفسية:** مساعدة اللاعبين على إكتساب هذه المهارة خلال إعداد برنامج تدريب لهذا الغرض مستخدماً أفضل معلومات متاحة.
3. **مرحلة الممارسة:** ممارسة هذه المهارات النفسية مع التكرار (مثل المهارات البدنية) حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي آلياً.
4. **مرحلة التطبيق :** تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة. (عبد الحكيم و احمد ، 2015)

11- معوقات تدريب المهارات النفسية :

الهدف من الإجابة على هذا السؤال معرفة أسباب إعراض بعض المدربين عن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية والواقع أن هناك سببين رئيسيين نلخصهما على النحو التالي:

1. **عدم الاقتناع بأهمية التحضير النفسي:**

ان التركيز على التحضير البدني فقط وعدم الاهتمام بالتحضير النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة كما يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد ، فضلاً عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.
2. **عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي:**

العديد من المدربين لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها ، وبالتالي لا يخصصون وقتاً مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين ، إن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات. (عبد الحكيم و احمد ، 2015)

12- اكتساب المهارات النفسية:

تعطى برامج التدريب الرياضي اهتماماً للإعداد النفسي للناشئين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية .

12-1: التصور العقلي :

يعتبر التصور العقلي هو أكثر المهارات النفسية استخداماً في الممارسة الرياضية وعن طريقه سيسترجع الناشئ في ذاكرته جميع الخبرات والأحداث التي مر بها خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وكلما كانت الخبرات التي استرجعها الناشئ تساعده على حل المشكلات القائمة في موقف المنافسة كلما دل ذلك على نجاح وتوظيف عملية التصور العقلي خلال الممارسة الرياضية.

12-1-1 تعريف التصور العقلي:

- ✍ يعرفها العربي شمعون بأنها "عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها."
- ✍ ويعرفها أسامة كامل راتب بأنها "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء."
- ✍ ويعرفها أحمد أمين فوزي بأنها "إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها."

12-1-2 تعليم وتدريب مهارة التصور العقلي للناشئ الرياضي:

يشير "أسامة كامل راتب " إلى أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة تعلم واكتساب مهارة التصور العقلي ومن أهمها:

- ✍ الاسترخاء
- ✍ الأهداف الواقعية
- ✍ الأهداف النوعية
- ✍ تعدد الحواس
- ✍ سرعة الأداء
- ✍ الممارسة المنتظمة
- ✍ الممارسة باستمرار. (كامل، 2000)

12-2 : الانتباه:

إن الانسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط متى يستطيع حماية نفسه من الأخطار والشيء الأول لهذه المعرفة هو الانتباه الشخص الى ما يهمه في هذه البيئة وأن يدركها كحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها بفعله وعضلاته والانتباه يقودنا الى الفعل الحركي والتي تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي

12-2-1 تعريف الانتباه :

بأنه استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين كلي أو جزئي وإذا كان الموقف جديداً كلياً فيزداد الانتباه والتركيز على هذا الموقف الجديد.

والانتباه من حيث معناه العام (هو حالة تركيز العقل والشعور على بعض الأجزاء في المجال الحركي).

12-2-2 تركيز الانتباه:

ويعرف تركيز الانتباه بأنه العمليات والنشاط النفسي - أي الانتباه - الموجه نحو شيء أو نشاط واحد فقط إذ تعد هذه الصفحة احد الوسائل العامة لدفع مستوى اللاعبين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بدقة واضحة وجعل درجة التركيز فيها حادة ودقيقة.

12-2-3 عوامل تشتت الانتباه:

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى تشتت الانتباه فمنها عوامل داخلية تخص الفرد نفسه ومنها خارجية تحيط بالفرد وهي:

✓ عوامل جسمية : مثل التعب والإجهاد الجسمي وعدم النوم وعدم الراحة بقدر كاف أو عدم انتظام وجبات الطعام.

✓ عوامل نفسية : مثل انشغال الفكر الفرد في أمور كثيرة منها الرياضة أو الاجتماعات والعائلية.

(عواد، 2019)

12-2-4 إجراءات تعليم وتدريب مهارة توجيه الانتباه للناشئ الرياضي:

أولاً: تعليم وتدريب توجيه الانتباه الداخلي:

✍ تكليف الناشئ بحساب عدد ضربات قلبه وعدد مرات تنفسه خلال فترة زمنية محددة بإشارة من المدرب.

✍ تكليف الناشئ بحساب عدد ضربات قلبه وعدد مرات تنفسه عقب مجهود بدني عالي.

✍ تكليف الناشئ بأداء مهارة حركية محددة مع استشارة الانتباه الداخلي مثلاً: رفع الذراع للأعلى في كرة

اليد مثلاً ثم يذكر العضلات العاملة أثناء أداء هذه المهارة.

✍ تكليف الناشئ بكتابة مشاعر الانفعال التي يشعر بها قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.

ثانياً: تعليم وتدريب توجيه الانتباه الخارجي:

✓ تكليف الناشئ بحساب عدد التصويبات التي تمت من خارج منطقة التسعة أمتار لأحد الفرق الرياضية.

✓ تكليف الناشئ بالإجراء السابق مع تحديد عدد التصويبات الناجحة وعدد التصويبات التي صدها حارس

المرمى وعدد التصويبات خارج المرمى.

- ✓ تكليف الناشئ بحساب عدد التصويبات التي تمت من خارج منطقة التسعة أمتار ومن على حدود منطقة الستة أمتار مع تحديد عدد التصويبات الناجحة وعدد التصويبات التي صدها حارس المرمى وعدد التصويبات خارج المرمى.
- ✓ كما أن استخدام أسلوب إيقاف التفكير يعتبر فعالاً ومفيداً ويتم عن طريق إيقاف الأفكار السلبية واقتراح بدلاً منها أفكاراً بناءة تحل مكانها ولا يقتصر الأمر على أن تكون هذه الأفكار بناءة وإنما يجب أن تكون واقعية أيضاً.
- ✓ ولكي يكون لحديث الذات فعليه يجب مراجعة الناشئ لأفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب.
- ✓ بالإضافة إلى أهمية استخدام الناشئ لمهارة التفكير الإيجابي خلال مواقف المنافسة الرياضية بصفة خاصة أكثر من باقي مواقف الممارسة الرياضية الأخرى حيث أن موقف المنافسة يحتاج إلى التعبئة النفسية لجميع الطاقات المميزة للناشئ لاستخدامها خلال المنافسة وتعبير مهارة التفكير الإيجابي تعبئة للطاقة العقلية استعداداً للمنافسة حتى يحقق الناشئ أفضل أداء. (كامل ، 2004)

12-3 : بناء الاهداف :

غالبا ما تسمع أن الأشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني أو الرياضي يشعرون بإعداد مثل تلك الأهداف السابقة، فالحقيقة أن المشكلة لا تختصر في تحديد الأفراد لأهدافهم ولكن الأهم هو وضع الأهداف على النحو الصحيح، كما أنه قد يكون من السهولة وضع الأهداف ولكن الأصعب من ذلك إمكانية تحقيقها.

12-3-1 أنواع الأهداف:

☞ الأهداف الموضوعية

☞ أهداف النتائج:

☞ أهداف الأداء:

والخلاصة: فوائد الهدف الموضوعي يعني أن يطلب من الرياضي تحقيق مستوى معين من الكفاءة المهام محددة وخلال زمن محدد. وقد يكون هذا الهدف الموضوعي هدف نتائج إن التركيز على تحقيق النصر في مسابقة تنافسية؛ وهدف أداء: التركيز على تحقيق مستويات معينة على أساس الأداء السابق للشخصي وليس أداء الآخرين.

12-3-2 فوائد الأهداف:

تبدو فائدة بناء الأهداف في البرنامج الرياضي التأثير المباشر وغير المباشر على سلوك اللاعب .

✓ التأثير المباشر للسلوك :

☞ توجيه الانتباه

☞ تعبئة الطاقة والجهد

✓ زيادة المثابرة التأثير غير المباشرة:

12-3-3 تصميم برنامج بناء الاهداف :

اضافة الى المبادئ الخاصة ببناء الاهداف التي سبق تناولها هناك انظمة عديدة لبناء الاهداف معظمها يتضمن ثلاث مراحل اساسية :

☞ المرحلة الاولى : مرحلة الاعداد و التخطيط

☞ المرحلة الثانية : التعليم و الاكتساب

☞ المرحلة الثالثة : التطبيق و المتابعة (راتب، 2004)

12-3-4 المشكلات الشائعة في بناء الاهداف :

ذكرت ان وضع الأهداف من الأهداف النفسية السهلة الاستعمال لكن نخطأ لو تصورنا هذه العملية خالية من الاخطاء ومن بعض المشاكل التي تظهر عند وضع الاهداف:

☞ وضع اهداف عديدة في بداية منهج الاعداد النفسي.

☞ فشلك كمدرّب في تشخيص الفروقات الفردية بين اللاعبين.

☞ وضع اهداف عامة.

☞ أهداف غير واقعية.

☞ أهداف لا علاقة لها بالأداء.

☞ الفشل في تفعيل الأهداف يتطلب البرنامج التدريبي.

☞ الفشل في وضع الأهداف يتطلب التعامل مع الأهداف على أنها غير قابلة للتكيف.

☞ عدم الإقناع أن برنامج الأهداف فعال.

☞ وضع أهداف لا علاقة بالكفايات (عوديشو، 2002)

12-4 : التفكير الايجابي :

12-4-1 إجراءات تعليم وتدريب مهارة التفكير الإيجابي للناشئ الرياضي:

☞ تدريب الناشئ أولاً على أداة مهارة التصور العقلي لأنها تعتبر الأساس لتنظيم وتدريب مهارة التفكير الإيجابي.

☞ تحديد الناشئ للمثيرات التي يمكن أن تدفعه إلى التفكير السلبي مثل قوة مستوى المنافس - جمهور المنافس - أهمية المنافسة - اتجاهات المدرب.

☞ تحديد الناشئ للمثيرات التي يمكن أن تدفعه إلى التفكير الإيجابي (مثل استعداد الجاد للمباراة - فوزه في المنافسة السابقة - الطموح الذاتي الإيجابي). (مُجد، 2014)

12-5: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية :

12-5-1 تأثير المنافسة على سلوك الناشئ:

ينظر إلى خبرة اشتراك النشء في برامج التدريب الشاق .. والمنافسة الرياضية على أنها قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على جوانب السلوك المختلفة (الانفعالية - الاجتماعية - المعرفية) وأن هذا التأثير يمتد إلى سنوات العمر المتقدمة عندما يصبح شاباً أو راشداً في المجتمع . وأن توجيه خبرة المشاركة المبكرة للناشئين في الرياضة على النحو الإيجابي يتوقف - إلى درجة كبيرة - على مدى المعرفة والفهم وانتشار الثقافة التربوية الرياضية لدى هؤلاء النشء ولدى القيادات المسؤولة على التنشئة والتربية وفي مقدمتهم المدرب - الإداري - أولياء الأمور إلخ.

12-5-2 أساليب التحكم في الضغوط Stress Management Techniques :

هناك العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين وبشكل عام يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو:

1. التحكم في البيئة الرياضية

☞ زيادة التيقن.

☞ نقص الأهمية.

2. التحكم في الضغوط الجسمية

☞ الاسترخاء التصوري (التخيلي)

☞ الاسترخاء التعاقبي التقدمي - التدريجي

☞ استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

3. التحكم في الضغوط المعرفية

☞ الوعي بالأفكار السلبية

☞ إيقاف الأفكار.

☞ التفكير المنطقي. (راتب، 2004)

الضغوط المرتبطة بأفكار الناشئ:

☞ الضغوط المرتبطة بأفكار الناشئ نحو الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية.

☞ الضغوط المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ نحو الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية.

☞ الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب الرياضي.

☞ الضغوط المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئ.

☞ الضغوط المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئ. (محمد، 2002)

12-5-3 التوجيهات الاجرائية لمواجهة الضغوط لدى الناشئ :

- ☞ ملاحظة السلوك
- ☞ تنظيم فترات الراحة
- ☞ اهداف الاداء
- ☞ الاهداف المرحلية
- ☞ الاهداف الواقعية
- ☞ تدعيم الثقة
- ☞ الاتصال الفعال
- ☞ الرعاية النفسية بعد المنافسة
- ☞ المهارات النفسية. (كامل ، 2005)

12-6-6 بناء الثقة في النفس:

12-6-1 تعريفها :

هي ايمان اللاعب بقدراته و امكانياته لتحقيق الاداء الرياضي المطلوب ، رغم الضغوط و التحديات بحيث تعبر عند الناشئين عن مدى شعورهم بالكفاءة و القدرة على التحكم في ادائهم الرياضي و النفسي مما يؤثر على دافعيتهم و استمراريته. (علاوي و عبد الفتاح ، 1999)

12-6-2 انواع الثقة بالنفس حسب نموذج "فيلي" model of sport confidence : (1986) vealey's

- ☞ الثقة المثلى في الاداء البدني و هي ايمان اللاعب بقدرته على تنفيذ المهارات البدنية الرياضية بنجاح.
- ☞ الثقة في القدرة النفسية : هي شعور اللاعب بالكفاءة في استخدام المهارات النفسية كالتركيز و ادارة التوتر مثلا.
- ☞ الثقة في القدرة المعرفية : هي اعتقاد اللاعب بقدرته على اتخاذ القرارات السريعة و الصحيحة اثناء اللعب و فهم استراتيجياته.
- ☞ الثقة الاجتماعية : و هي قدرة اللاعب على التفاعل الايجابي مع زملائه و المدربين و الجمهور.

(Vealey.r.s.1986)

12-6-3 فوائد الثقة بالنفس:

- ☞ حيث إن الثقة بالنفس تعتبر بالتوقع بقدرة عالية للنجاح، فإن ذلك يستحق الفائدة في مجالات متعددة مثل :
- ☞ الثقة بالنفس تزيد الانفعالات الإيجابية :
- ☞ الثقة بالنفس تساعد على التركيز:

☞ الثقة بالنفس توفر الأهداف :

☞ الثقة بالنفس تزيد الجهد المبذول :

☞ الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب :

☞ الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية. (كامل ، 2004).

13- استراتيجية تحفيز و تدعيم الناشئين :

إذا كانت الحوافز المجزية هي لتدعيم الأداء الصحيح والحوافز المنفرة لتجنب الأداء الخاطئ فإنه في حالة ضرورة اللجوء إلى الحوافز المنفرة فإنه من المهم جداً أن يلوح المدرب بتقديم حوافز مجزية للأداء البديل ليحل محل الأداء الخاطئ".

13-1 التحفيز والتدعيم المادي والمعنوي:

يكمن دور المدرب في أن التدعيم سواء كان مادياً أو اجتماعياً فإنه يخاطب الجانب النفسي من شخصية اللاعب فقد يطلق على نوعية التدعيم النفسي المعنوي ومن هنا كانت أهمية التدعيم في الوحدات التدريبية للناشئين.

☞ الدعامات المادية:

هي الجوائز الملموسة ذات الأهمية للاعبين مثل الكؤوس والميداليات وشهادات التقدير وفترات الراحة عقب بذل الجهد المطلوب والتحكم في الأداء والقدرة على أداء تمرين صعب أو اختيار المتميزين المجيدين إلى السفر أو الانضمام إلى الفريق الأفضل الذي فيه عند التنافس على التدريب أو الحصول على نقطة أو درجة عن كل أداء أو نتيجة ناجحة في التدريب وغيرها.

☞ الدعامات الاجتماعية:

وتتمثل في تقرير الأداء واستحسانه والإشادة به عندما يكون موجبا وفي استحقاق الأداء وإدارته وإظهار عدم الموافقة عليه عندما يكون الأداء سلبياً. وهذا النمط من الدعم الاجتماعي يمكن للمدرب أن يخرج من أقل مستوى إلى أعلى مستوى على شكل تعبير الرضا على الأداء بدءاً من مجرد أن ينظر المدرب نظرة الموافقة إلى كلمة ممتاز جداً ومن استخدام التغيرات أو العبارات المناسبة إلى استخدام الاثنين معاً فالمدرب الواعي هو القادر على استخدام الدعم المناسب للأداء المناسب وهو كذلك الذي يقدم الدعم فور انتهاء الأداء مباشرة ويتأكد من أن اللاعب قد عرف الأداء المقصود تشجيعه أو لومه. (احمد امين، 2008)

14- نظريات التدريب العقلي:

• نظرية الإطار المرجعي الكلي **agross frame work theory** :

يعتبر "لوثر (1968) lowthr" هو رائد هذه النظرية والتي ترى أنه من الواجب على المتعلم أن يكون قادراً على تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء، وهذا يبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن الأداء المطلوب إنجازه. (عبد الكريم، 2007)

• نظرية الانتباه الانتقائي selective attention theory :

تشير هذه النظرية إلى أن أحد أولويات الاهتمام في تعلم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعلمها وتربط علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استخراج الجواب الهام في المهارة بالإضافة إلى أن تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ويساهم أيضاً على عدم نسيانها. حيث أن هذه النظرية تعمل على اتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم. (شقيز، 2002)

• نظرية التغذية الراجعة feed back theory :

تعود هذه النظرية إلى نظرية النظم ويعتبر التدريب العقلي أحد النظم من خلال عمل المقارنات بين المدخلات والمخرجات مع مطابقة الاستجابات الصحيحة بما يزيد من التوافق وتطوير الأداء.

• نظرية الاستبصار الداخلي inner comprehension theory :

وهي ترى أنه يمكن حل المشكلة عقب إدراك وتفهم العلاقات بين محاورها ويلعب التدريب العقلي دور في ذلك من خلال استدعاء الصور الشاملة للأداء المهاري بما يجعل لديهم خبرة كافية لتعديل أو تثبيت السلوك.

• نظرية الدافع motive theory :

تتلخص في أن وراء كل سلوك دافع أو مجموعة من الدوافع تحركه وإن التدريب العقلي يعمل على زيادة مستوى الدافع لدى اللاعب من خلال زيادة تركيزه وانتباهه وبناء دوافع جديدة ولكل مرحلة من مراحل التعليم أهداف.

• النظرية الترابطية acconnectional theory :

من الواضح أنها تتبع المدرسة السلوكية من خلال ارتباط الاستجابات بمثيرات معينة. ويعمل التدريب العقلي على فهم خصائص الاستجابات الحركية والجوانب المختلفة لتعلمها واستيعابها وتدعيمها من خلال إيجاد ترابط متين بينهما يتمثل بتكرار أدائها وشكل آخر أي من خلال استرجاع الصور العقلية زمنياً ومكانياً بما يساهم في قيمة الاستجابة الحركية لديه. (قطامي، 2004)

– النظريات التي تفسر حدوث التدريب العقلي:

هناك العديد من النظريات التي توضح أسباب فاعلية برامج التدريب العقلي وكيف يؤدي إلى تحسين عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء وهذه النظريات هي:

• النظرية النفسية العصبية العضلية أو الذاكرة العضلية

Psycho neuromuscular theory or muscle memory

تنجس هذه النظرية إلى التفسير من وجهة نظر علم وظائف الأعضاء للعمل العضلي. وينقل صلاح عيسوي عن سنن وجودي وهاريس أن الرياضي يستخدم العديد من الحركات الرياضية التي تتم من خلال إشارات تصدر من

المخ إلى العضلات، وتري هذه النظرية أنه عند تصور الرياضي لمهارة ما يكون قد مارس المهارة الحركية عقلياً بدون أداء فعلي. (حسين، 2006)

نظرية التعلم الرمزي symbolic learning theory: من الواضح أن تحسين الأداء يتم من خلال استحضار خبرات حركية متعددة ثم حفظها في المخ كما أشارت بذلك النظرية السابقة ونظرية التغذية الراجعة. لذا يرى فيلتز و لاندز، وهال وآخرون أن التدريب العقلي يصبح صورة من النظام الشعوري يساعد الرياضي على فهم متطلبات المهارة الحركية من حيث تتبع مراحلها واختيار الحلول المناسبة للموقف الحركي الذي يواجهه الرياضي، أي أن استجابة اللاعب تكون معرفة عقلية قبل أن تكون عضلية حركية، ومن خلال الممارسة العقلية، أو التدريب العقلي المثن يتم التعرف على الكثير من المثيرات واستجاباتها المختلفة قبل الدخول في مرحلة التنفيذ. (الحيلة، 2001)

نظرية المعلومات الحيوية Bioinformational theory: تفترض هذه النظرية أن التصور العقلي عبارة عن مجموعة منظمة من الأغراض محفوظة في الذاكرة الطولية والأبعاد المكانية للمثيرات والاستجابات المحتملة للحدث. أن دور التدريب العقلي من خلال هذا الإطار يكون من خلال تنشيط المثيرات المقترحة لوصف محتويات التصور. وتميز الاستجابات في شكل العديد من المشاعر النفسية كالخوف والقلق، والمظاهر البدنية كالتعب والشد العضلي يساعد التدريب العقلي أيضاً على التحكم في الأبعاد النوعية للأداء وتوجيه اللاعب نحو الاستجابات المودية للإنجاز.

• نظرية توجيه النشاط والاستثارة Activation/Arousal theory ؛:

يلعب القدر المناسب من الإثارة دوراً هاماً في تحقيق الواجب الحركي. لذلك فإن التدريب العقلي يساعد الرياضي على توجيه مستوى الإثارة وتوجيه الانتباه للمظاهر ذات العلاقة المباشرة بأداء المهاري. (قطامي، 2004) ومن خلال العرض السابق للنظريات ذات العلاقة بأسلوب التدريب العقلي يرى أحمد عشيبة (2013) أن برنامج التدريب العقلي المختار للتطبيق في الدراسة الحالية يأخذ في الاعتبار ما أكدت عليه وأشارت له تلك النظريات وذلك من خلال استخراج المعلومات ذات العلاقة المباشرة بمراحل أداء المهارة وهو ما أكدته نظرية الانتباه الانتقائي كذلك فإن اللاعب وقبل دخوله في مرحلة التنفيذ لمهارة التصويب يقوم بتجميع المعلومات ذات العلاقة ودراستها بغرض اتخاذ القرار المناسب. كما أشارت نظرية الاستثمار الداخلي وهو توجيه ذلك الجهد الذاتي إلى أداء المهارة الشخصية بالإضافة إلى ذلك فإن ذلك يمثل الهدف الرئيسي لأي من برامج التدريب العقلي تدريب المهارات العصبية التي تقوم بنقل الإشارات العصبية من أجهزة الإحساس في جسم اللاعب إلى الجهاز العصبي المركزي ومنه في شكل أوامر إلى العضلات المحددة لنوع وأسلوب العمل المطلوب تنفيذه وهو محور النظرية النفسية العصبية العضلية. (يوسف و عشيبة، 2014)

خلاصة:

يعتبر التحضير النفسي العلمي للرياضيين الناشئين الأساس في تكوين رياضيي المستقبل إذ يتجاوز حدود التحضير البدني والمهاري ليطلق بذلك بناء شخصية رياضية متزنة قادرة على التعامل مع تحديات الرياضة التنافسية العالية . وقد أظهر العرض النظري الذي قدمناه أن اعتماد استراتيجيات تحضير نفسي رياضي علمية وتنمية المهارات النفسية الأساسية للناشئين يساعدان في تعزيز الأداء الرياضي وتسهيل التكيف مع ضغوط المنافسة التي تصادفه . وعليه فانه تبرز لنا الحاجة إلى ضرورة إدماج برامج التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس و مبادئ علمية ضمن الخطط التدريبية الشاملة خلال الموسم التدريبي في البرنامج الستوي بما يتناسب مع خصوصيات الفئة العمرية واحتياجاتها النفسية كناشئين.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع:

الطرق المنهجية للدراسة:

تمهيد.

1_ منهج الدراسة.

2-متغيرات الدراسة

3_مجتمع وعينة الدراسة.

4_حدود الدراسة.

5_ادوات الدراسة الميدانية .

6_الخصائص السيكومترية للاستبيان.

7_ المعالجة الإحصائية.

8-الدراسة الاستطلاعية

خاتمة.

تمهيد:

لكل دراسة أسس منهجية يبني عليها الطالبة الباحثة قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث ، فبعد خطوة عرض الإطار النظري للدراسة بجميع فصوله ، يأتي الجانب الميداني الذي يعتبر بمثابة الموجه للطالبة الباحثة من أجل جمع البيانات اللازمة و الضرورية لدراستها وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيد ما جاء فيه من معلومات نظرية و دراسات سابقة ، وفي هذا الفصل سنستعرض المنهج المتبع لدينا في دراستنا خاصة وأن قيمة البحث ونتائجه مرتبطة به ارتباطا وثيقا و ذلك مع تحديد كل من عينة الدراسة والأدوات والوسائل المستخدمة بطريقة واضحة بحيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهان على صحة الفروض أو خطئها لتأكيدا أو تفنيدها ، لذلك سنحاول أن نستعرض جميع الخطوات بالتفصيل الكافي في هذا الفصل.

1- منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج اللازم استخدامه في الدراسة ، و الذي يؤدي إلى تحقيق أهدافها ، لذلك فإن اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة هو من الأمور المهمة في إتمام الدراسة وخطوة أولى على الطريق السليم لحل المشكلة ، ولما كان هدفنا هو التعرف على مدى ملائمة و توافق استراتيجيات التحضير النفسي المستخدمة من طرف مدربي كرة القدم للنائشين و المبادئ العلمية المحددة ، هذا الامر لا يتحقق إلى عن طريق الوصف و التحليل ، وقد كان هذا ما فرض على الطالبة الباحثة استخدام "المنهج الوصفي" لملائمته وطبيعة الدراسة ، وبشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه : أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية محددة معلومة ، و ذلك من اجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.(بن سالم ، 2024).

2- متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل وهو : الاستراتيجية الملائمة

المتغير التابع : التحضير النفسي الرياضي

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1:مجتمع الدراسة:

"عند اختيار عينة البحث على الباحث أن يحدد المجتمع الأصلي تحديدا دقيقا، وأن تقتصر دلائل نتائج البحث على المجتمع الذي اختير منه البحث " (سامي،2000).

تمثل مجتمع الدراسة في مجموع مدربي كرة القدم للنائشين ذوو الخبرة الدولية (في المنافسات الدولية) (فئة 12-15 سنة) بولاية باتنة، والمقدر عددهم ب:(38) مدرب.

3-2:عينة الدراسة:

قمنا باختيار العينة بالطريقة القصدية (غير عشوائية) و ذلك بناء على غرض دراستنا و الذي يتناسب مع اهدافها بمعايير و شروط محددة تتمثل في مدربي ذوي الخبرة الدولية و ذلك من خلال المشاركة في الدورات و المنافسات الدولية، ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي: "هي عينة يختارها الباحث على اساس يتماشى مع هدف دراسته كان

يختار الباحث عينة محددة من المحامين او عينة معلمين او عينة من الطلاب و تكون العينة ذات خصائص معينة
تخدم هدف الدراسة " (صابر, 2003).

و تم اختيار (38) مدرب كرة قدم للناشئين (فئة 12-15 سنة) ، حيث تم استبعاد مدربي التجربة الاستطلاعية
و البالغ عددهم 08 مدربين ، لبقى العدد الصافي للمدربين هو 30 مدرب كرة القدم لفئة الناشئين (12-
15 سنة) للنادي الرياضي الهاوي البراعم الرياضية باتنة BSBATNA و النادي الرياضي الهاوي
اوراس سبور اكايمي AURES SPORT ACADEMY .

جدول رقم (1): يبين خصائص أفراد العينة

الخصائص	من 21 الى 30 سنة	من 31 الى 40 سنة	من 40 الى 50 سنة	المجموع
العمر البيولوجي للمدرب	10	12	8	30
الخصائص	اقل من 3 سنوات	من 3 الى 5 سنوات	من 6 الى 10 سنوات	
العمر التدريبي لفئة الناشئين في كرة القدم	11	07	12	30
الخصائص	اقل من سنة	من 2 الى 5 سنوات	من 6 الى 10 سنوات	
الخبرة الدولية	14	13	3	30

يمثل الجدول رقم (01) خصائص افراد عينة الدراسة من حيث العمر البيولوجي للمدربين و العمر التدريبي الخاص
بهم لفئة الناشئين في كرة القدم و كذا الخبرة الدولية ، حيث كان اكبر عدد للمدربين عمرهم من 31 الى 40 سنة
اما التدريب لفئة الناشئين فقد كان معظمهم من 6 الى 10 سنوات و بالنسبة للخبرة الدولية فقد كان اكبر عدد
منهم له على الاقل سنة من الخبرة.

4-حدود الدراسة :

4-1:المجال الزماني:

مجال الدراسة النظرية:من الموسم 2019 / 2020 ، إلى غاية 2024/2025.

مجال الدراسة الميدانية: 09 / 11 / 2022 إلى 17 / 06 / 2023 .

4-2:المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني في النادي الرياضي الهاوي البراعم الرياضية باتنة BSBATNA و النادي الرياضي الهاوي
اوراس سبور اكايمي AURES SPORT ACADEMY بولاية باتنة .

5- أدوات الدراسة :

يعتبر اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات متوقفا على العديد من العوامل كطبيعة المشكلة ، الفروض ، الاشكالية ، التساؤلات البحثية و ما تم استخدامه في دراستنا ما يلي :

➤ بالنسبة للجانب النظري : تمثل الاداة في البيبليوغرافيا و التي تضم مجموعة من المراجع و المصادر و الوثائق و كل ما تتضمنه من معلومات نظرية و دراسات لها علاقة بموضوع دراستنا.

➤ بالنسبة للجانب التطبيقي : تمثل الاداة في استمارة استبيان تم تصميمها و صياغتها ، و تضمنت 20 سؤالاً موزع على أربعة محاور كل محور يختبر فرضية و يحقق هدف معين و تم توزيعهم كالتالي :

✓ البيانات الشخصية للمدرب : تمثل خصائص العينة المختارة.

✓ المحور الاول : يدرس الحالة الحالية للتحضير النفسي الرياضي في النادي (بمعنى كيف يتعامل المدربون حاليا مع جانب التحضير النفسي الرياضي في تدريباتهم ؟)

و يحتوي هذا المحور على 06 أسئلة متنوعة بين سؤال مغلق و سؤال متعدد الخيارات و سؤال مفتوح .

✓ المحور الثاني : يدرس درجة توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية (بمعنى الى اي مدى تتوافق ممارسات المدرب في التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية ؟)

و يحتوي هذا المحور على 05 أسئلة متنوعة بين سؤال مغلق و سؤال متعدد الخيارات و سؤال مفتوح.

✓ المحور الثالث : يدرس العوامل المؤثرة على الالتزام بالمبادئ العلمية لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي (بمعنى ما العوامل التي تساعد أو تعيق تطبيق المدرب للأسس العلمية الخاصة باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي ؟)

و يحتوي هذا المحور على 04 أسئلة متنوعة بين سؤال مغلق و سؤال متعدد الخيارات و سؤال مفتوح.

✓ المحور الرابع : يدرس التحديات العملية التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات تحضير نفسي رياضي قائمة على مبادئ علمية صحيحة (بمعنى ما أبرز التحديات التي تواجه المدرب و طريقة مواجهتها)

و يحتوي هذا المحور على 05 أسئلة متنوعة بين سؤال مغلق و سؤال متعدد الخيارات و سؤال مفتوح .

6- الخصائص السيكمومترية لاستبيان الدراسة:

6-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية بعد ذلك، ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

6-2-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين الخصائص السيكمومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (02): يبين نتائج الخصائص السيكمومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.96	0.92	المحور الأول
0.97	0.95	المحور الثاني
0.95	0.90	المحور الثالث
0.96	0.93	المحور الرابع
0.96	0.92	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال [0.90، 0.95]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.95 و 0.97 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

7-الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

ب. اختبار كا تربيع:¹

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$K^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}] . (\text{رضوان، 2002})$$

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02. $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

8- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها، ويرى " الكيلاني أنها " تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية ليست جزءا من العينة الرئيسية - ولكنها تنتمي لنفس مجتمع العينة الرئيسية، الدراسة الاستطلاعية تفيد الباحث في التنبيه إلى أمور لم يلتفت إليها الباحث (الكيلاني، 2004)".

منذ ضبط موضوع الدراسة بصفة نهائية، قامت الطالبة الباحثة بزيارة لمجموعة من النوادي الرياضية الهاوية لكرة القدم للناشئين، قصد الإلمام ببعض الأمور الميدانية، وقد كان لنا إطلاع مباشر مع المدربين و اللاعبين لكيفيات سير الحصص التدريبية من جميع الجوانب البدنية و المهارية و التقنية و النفسية و كذا نهج كل نادي و انجازاته على المستوى الدولي خاصة، ليتم اختيار نادي البراعم الرياضية BSBATNA و نادي اوراس سبور أكاديمي AURES SPORT ACADEMY BATNA لإجراء الدراسة بهما.

وبعدها قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان النهائية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية بعد ذلك، ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

خلاصة:

يعتبر المنهج العلمي الصحيح أسلوب العمل الذي يعتمد عليه الباحث بصفة عامة لتنظيم أفكاره و تحليلها ، و عرضها للتوصل إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة قيد الدراسة ، حيث يمر الباحث بمجموعة من المراحل المتسلسلة و المترابطة التي توجهه و ترشده لإتباع المسار الصحيح بغية الوصول إلى الهدف المنشود ، وكنا قد تناولنا في هذا الفصل منهج الدراسة المتبع و كل الإجراءات الميدانية التي أنجزناها خلال مراحل الدراسة ، لتتماشى و طبيعة البحث العلمي و متطلباته ، حيث تم بالتفصيل توضيح المنهج المتبع في الدراسة و طبيعة العينة التي اشتملت عليها دراستنا و طريقة اختيارها بالإضافة إلى متغير الدراسة و مجالاتها، و الأداة المستخدمة في الدراسة ، و أيضا أهم شيء الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الميدانية التي عن طريقها تم جمع البيانات اللازمة لدراستنا و تختتمها الدراسة الإحصائية .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج:

تمهيد

- 1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 3_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 4_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.

خاتمة

تمهيد:

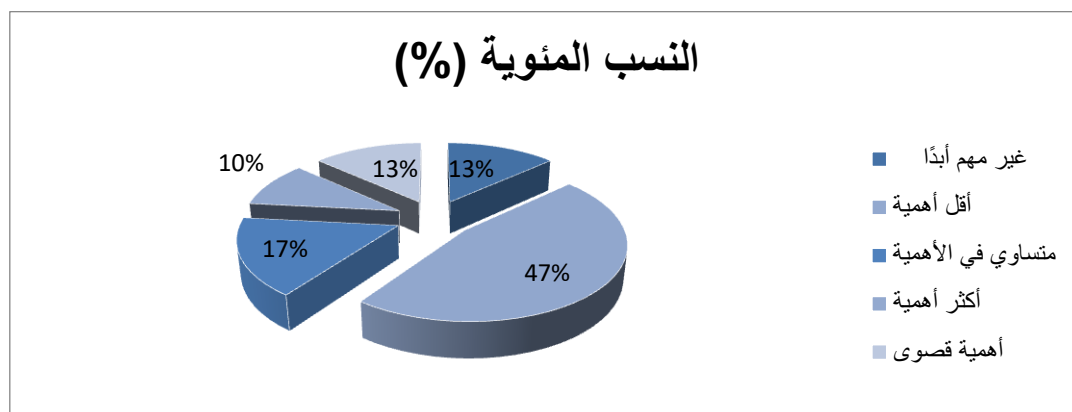
بعد تطرقنا إلى الطرق المنهجية بجميع مراحلها والتي اتبعتها الطالبة الباحث في دراستها من اجل معالجة المشكلة المطروحة ومعرفة مدى توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المعتمدة مع المبادئ العلمية لدى ناشئي كرة القدم 12-15 سنة ، وسنحاول في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج المتوصل اليها للتأكد من صحة الفروض أو نفيها لكون أن الفرض احتمال قد يحمل الصحة أو الخطأ .

المحور الأول: الحالة الحالية للتحضير النفسي الرياضي.

السؤال الأول: ما مدى أهمية التحضير النفسي في رأيك مقارنة بالتدريب الفني والبدني والمهاري؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية عملية التحير النفسي الرياضي مقارنة ببقية جوانب التحضير الفني و البدني و المهاري

جدول رقم (03): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	04	0.05	9.49	13.67	13	04	غير مهم أبداً
					47	14	أقل أهمية
					17	05	متساوي في الأهمية
					10	03	أكثر أهمية
					13	04	أهمية قصوى
					100	30	المجموع



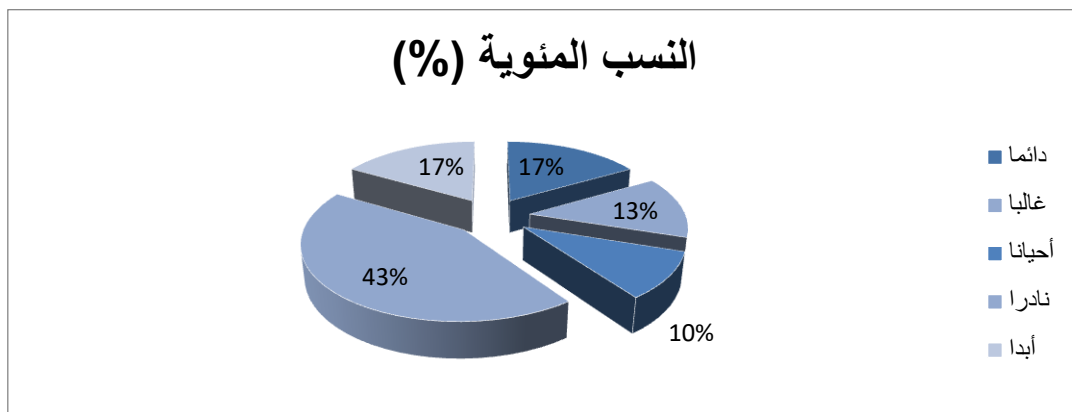
شكل رقم (02): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

من خلال الجدول رقم (03) و الشكل رقم (02) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 47% يرون أن التحضير النفسي أقل أهمية مقارنة بالتدريب الفني والبدني والمهاري، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه أكثر أهمية منهم، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 13.67 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير النفسي أقل أهمية مقارنة بالتدريب الفني والبدني والمهاري.

السؤال الثاني: هل تدرج برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى إدراج برامج التحضير النفسي الرياضي ضمن خطط التدريب السنوية .

جدول رقم (04): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
		الجدولية	المحسوبة			
دائماً	05	9.49	10.67	0.05	04	دال
غالباً	04					
أحياناً	03					
نادراً	13					
أبداً	05					
المجموع	30					



شكل رقم (03): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

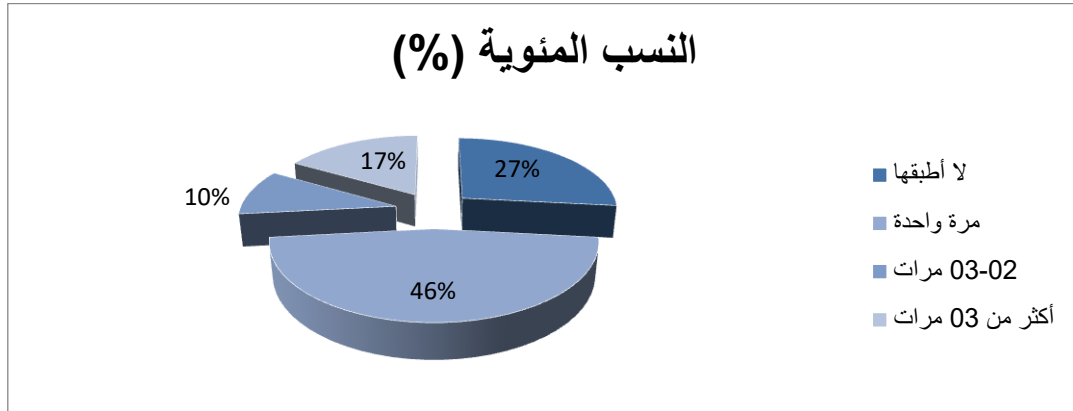
من خلال الجدول رقم (04) و الشكل رقم (03) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 43% أفادوا أنهم نادرا ما يدرجون برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يقومون في بعض الأحيان بذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 10.67 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا أنهم نادرا ما يدرجون برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية.

السؤال الثالث: كم مرة تطبق تمارين و أنشطة التحضير النفسي الرياضي في الاسبوع ؟

الغرض من السؤال: التعرف على مدى تكرار تمارين و أنشطة التحضير النفسي الرياضي خلال الدورة التدريبية الاسبوعية .

جدول رقم (05): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	9.20	27	08	لا أطبقها
					46	14	مرة واحدة
					10	03	03-02 مرات
					17	05	أكثر من 03 مرات
					100	30	المجموع



شكل رقم (04): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03

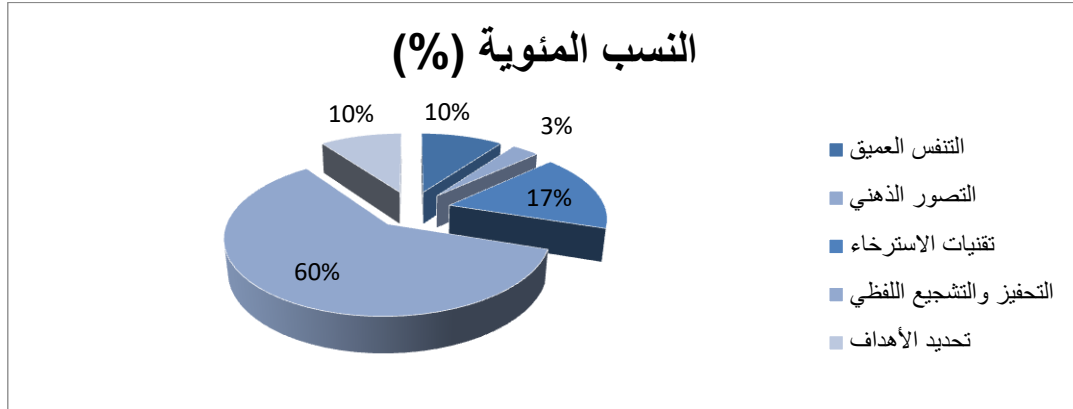
من خلال الجدول رقم (05) و الشكل رقم (04) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 46% يطبقون أنشطة التحضير النفسي مرة واحدة في الأسبوع، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يطبقونه مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 9.20 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يطبقون أنشطة التحضير النفسي مرة واحدة في الأسبوع.

السؤال الرابع: ما هي المهارات النفسية التي تجدها الأكثر فعالية في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الناشئين؟

الغرض من السؤال: معرفة أكثر المهارات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين الناشئين.

جدول رقم (06): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
		المحسوبة	الجدولية			
التنفس العميق	03	31.33	9.49	0.05	04	دال
التصور الذهني	01					
تقنيات الاسترخاء	05					
التحفيز والتشجيع اللفظي	18					
تحديد الأهداف	03					
المجموع	30					



شكل رقم (05): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04

من خلال الجدول رقم (06) و الشكل رقم (05) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% يرون أن التقنية النفسية الأكثر فعالية في تحسين أداء اللاعبين الناشئين تتمثل في التحفيز والتشجيع اللفظي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يرون أنها تتمثل في التصور الذهني، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 31.33 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التقنية النفسية الأكثر فعالية في تحسين أداء اللاعبين الناشئين تتمثل في التحفيز والتشجيع اللفظي.

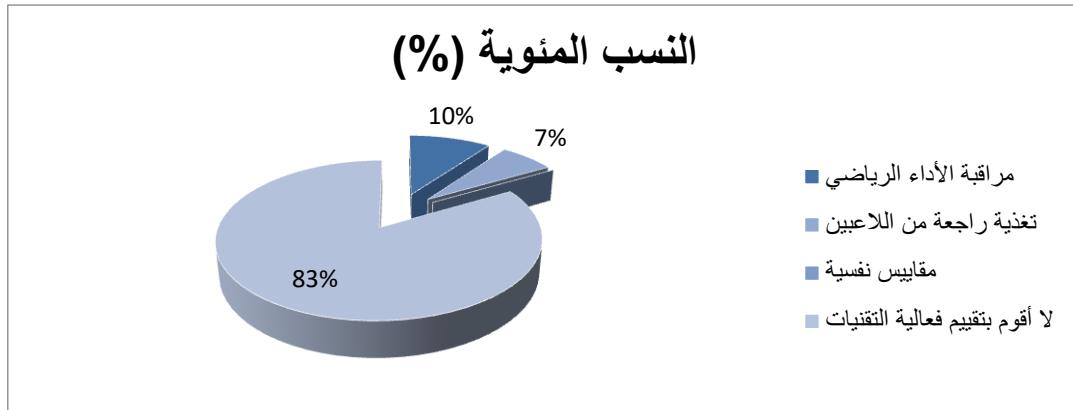
السؤال الخامس: كيف تقيم فعالية المهارات النفسية التي تستخدمها خلال تدريباتك ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قيام المدربين بمراقبة و تقييم اثر المهارات النفسية المستخدمة عللا اداء اللاعبين.

جدول رقم (07): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
		المحسوبة	الجدولية			
مراقبة الأداء الرياضي	10	55.07	7.82	0.05	03	دال
تغذية راجعة من اللاعبين	07					
مقاييس نفسية	00					

					83	25	لا أقوم بتقييم فعالية التقنيات
					100	30	المجموع



شكل رقم (06): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول رقم (07) و الشكل رقم (06) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 83% لا يقومون بتقييم فعالية التقنيات النفسية التي يستخدمونها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% يرون أنها تقدم تغذية راجعة للاعبين، كما بلغت قيمة كاسي² المحتسبة 55.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسي² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لاحظوا اندماج العديد من التلاميذ الذين يقومون بتقييم فعالية التقنيات النفسية التي يستخدمونها.

السؤال السادس (سؤال مفتوح): "يرجى وصف كيف تدمج التحضير النفسي الرياضي في جدول التدريبات العادي".

الغرض من السؤال: وصف طريقة دمج كل مدرب لعملية التحضير النفسي الرياضي ضمن جدول تدريباته. اوضحت لنا إجابات المدربين حول كيفية دمج كل مدرب التحضير النفسي الرياضي في جدول تدريباته عن تعدد الطرق المستخدمة حيث أشار العديد منهم إلى دمج التحضير النفسي الرياضي بشكل عرضي أثناء الحصص التدريبية عبر أنشطة نفسية قصيرة أو الاقتصاء على توجيهات شفوية ضمن التمارين البدنية و الفنية. بعض الإجابات بينت أن عملية التحضير النفسي الرياضي يتم من خلال محاضرات نظرية و دروس اخلاقية قبل أو بعد الحصة التدريبية في حين خصص بعض المدربين فترات محددة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة قبل بداية الحصة

للقيام بتمارين تصور ذهني أو استرخاء نفسي مؤهل. كما تكررت الإشارة من بعض المدربين إلى دمج الجوانب النفسية بشكل مدمج في التمارين العملية سواء لتحفيز انتباه اللاعبين أو ضبط انفعالاتهم أثناء أداء المهارات الفنية. هذا التنوع في طرق الدمج يعكس تفاوتاً واضحاً في مستوى الوعي والتنفيذ العملي لمبادئ التحضير النفسي الرياضي كما يظهر أن معظم المدربين لا يتعاملون مع التحضير النفسي كبرنامج تدريبي مستقل بل كجزء مكمل للتدريبات البدنية والفنية اليومية.

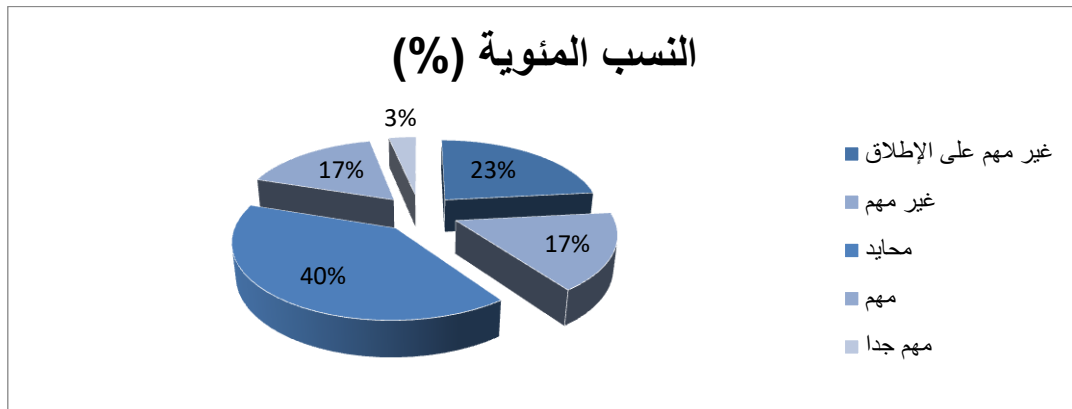
المحور الثاني: درجة توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية.

السؤال السابع: ما مدى أهمية الاعتماد على المبادئ العلمية في تصميم برامج التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال : قياس مدى ادراك المدربين لأهمية الاعتماد على المبادئ العلمية أثناء بناء برامج التحضير النفسي الرياضي.

جدول رقم (08): يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	04	0.05	9.49	10.67	23	07	غير مهم على الإطلاق
					17	05	غير مهم
					40	12	محايد
					17	05	مهم
					03	01	مهم جداً
					100	30	المجموع



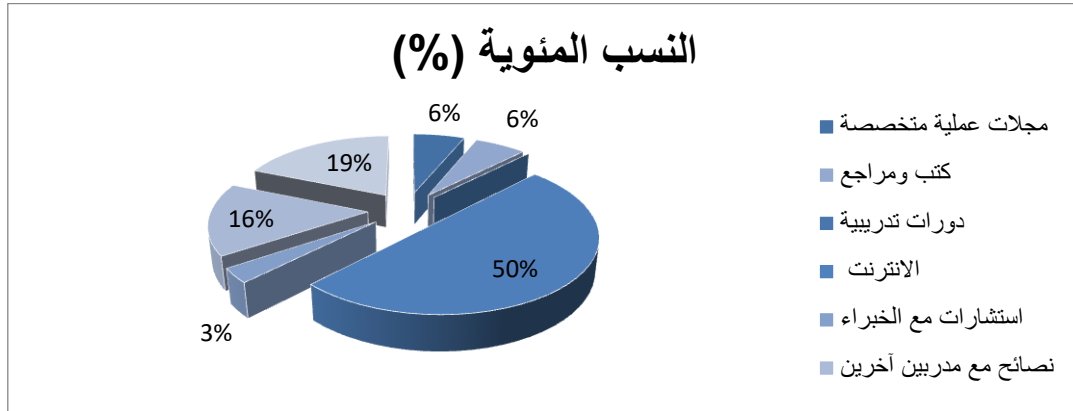
شكل رقم (07): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول رقم (08) و الشكل رقم (07) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 40% التزاموا الحياد فيما يخص أهمية الاعتماد على المبادئ العلمية في تصميم برامج التحضير النفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يرون أنه مهم جدا في تصميم برامج التحضير النفسي، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 10.67 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين التزاموا الحياد فيما يخص أهمية الاعتماد على المبادئ العلمية في تصميم برامج التحضير النفسي.

السؤال الثامن: ما هي المصادر التي تعتمد عليها للحصول على معلومات حول التحضير النفسي الرياضي؟
الغرض من السؤال: التعرف على المصادر التي يعتمد عليها كل مدرب لتطوير امكانياته في التحضير النفسي الرياضي

جدول رقم (09) : يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	06	0.05	12.59	39.31	06	02	مجالات عملية متخصصة
					06	02	كتب ومراجع
					00	00	دورات تدريبية
					50	16	الانترنت
					03	01	استشارات مع الخبراء
					16	05	نصائح مع مدربين آخرين
					19	06	خبرات شخصية
					100	32	المجموع



شكل رقم (08): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

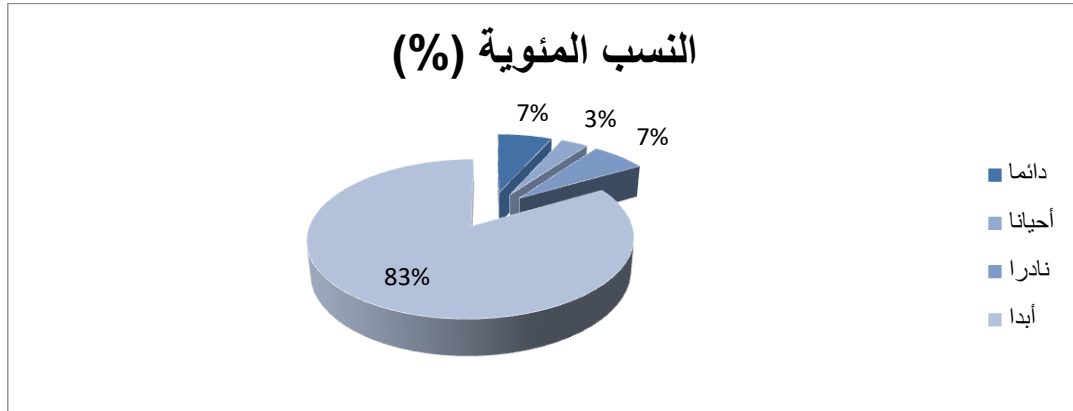
من خلال الجدول رقم (09) و الشكل رقم (08) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 50% يعتمدون على الانترنت للحصول على معلومات حول التحضير النفسي الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يقومون باستشارة الخبراء للحصول على ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 39.31 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 12.59 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يعتمدون على الانترنت للحصول على معلومات حول التحضير النفسي الرياضي.

السؤال التاسع: هل تقوم بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي بناءً على أحدث الدراسات العلمية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى التزام المدربين بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي .

جدول رقم (10): يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	54.53	07	02	دائماً
					03	01	أحياناً
					07	02	نادراً
					83	25	أبداً
					100	30	المجموع



شكل رقم (09): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

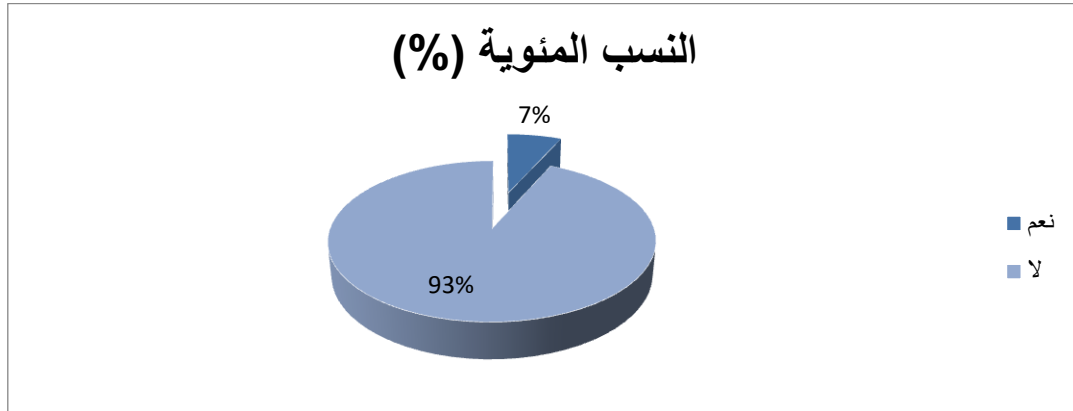
من خلال الجدول رقم (10) و الشكل رقم (09) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 83% لا يقومون بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي بناءً على أحدث الدراسات العلمية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 54.53 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لا يقومون بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي بناءً على أحدث الدراسات العلمية.

السؤال العاشر: هل تتبع برامج تحضير نفسي رياضي مخصصة للناشئين؟

الغرض من السؤال: قياس مدى تخصيص برامج تحضير نفسي رياضي لفئة الناشئين .

جدول رقم (11): يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	01	0.05	3.84	22.53	07	02	نعم
					93	28	لا
					100	30	المجموع



شكل رقم (10): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول رقم (11) و الشكل رقم (10) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 93% لا يتبعون برامج تحضير نفسي رياضي مصممة خصيصا للناشئين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% يتبعون برامج تحضير نفسي رياضي مخصصة لذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لا يتبعون برامج تحضير نفسي رياضي مصممة خصيصا للناشئين.

السؤال الحادي عشر(سؤال مفتوح): "يرجى وصف كيف تضمن أن الممارسات النفسية التي تستخدمها متوافقة مع المبادئ العلمية".

الغرض من السؤال: وصف كيف يضمن كل مدرب ان الممارسات النفسية التي يستخدمها متوافقة مع المبادئ العلمية.

أظهرت اجابات المدربين المتعلقة بكيفية ضمان توافق الممارسات مع المبادئ العلمية أن معظم المدربين يعتمدون على مصادر معرفية متنوعة لضبط معرفتهم و تدخلاتهم النفسية على لاعبيهم . فقد أشار بعضهم إلى اتباع بعض الممارسات التدريبية الحديثة المأخوذة من البرامج التكوينية القليلة أو الاطلاع الشخصي على المستجدات العلمية في مجال علم النفس الرياضي و ها نادرا. بينما اعتمد آخرون على مصادر الإنترنت والمراجع الإلكترونية كأدوات أساسية لتحديث معلوماتهم بشكل دوري. كما برز اعتماد ملحوظ للبعض منهم على التحليل الذاتي لأداء اللاعبين وتوظيف التغذية الراجعة للاعبين. ومع ذلك لاحظنا غياباً كلي للإشارة لاستخدام أدوات علمية رسمية (كالاختبارات أو المقاييس النفسية المقننة المعروفة) في تقييم فاعلية الممارسات النفسية . توحي هذه النتائج بأن عملية ضمان توافق ممارسات المدربين مع المبادئ العلمية تتم بدرجة كبيرة عبر اجتهادات فردية ذاتية ومعايير شخصية مع تحلي ضعف واضح في الاعتماد على الأدوات العلمية المقننة المعروفة

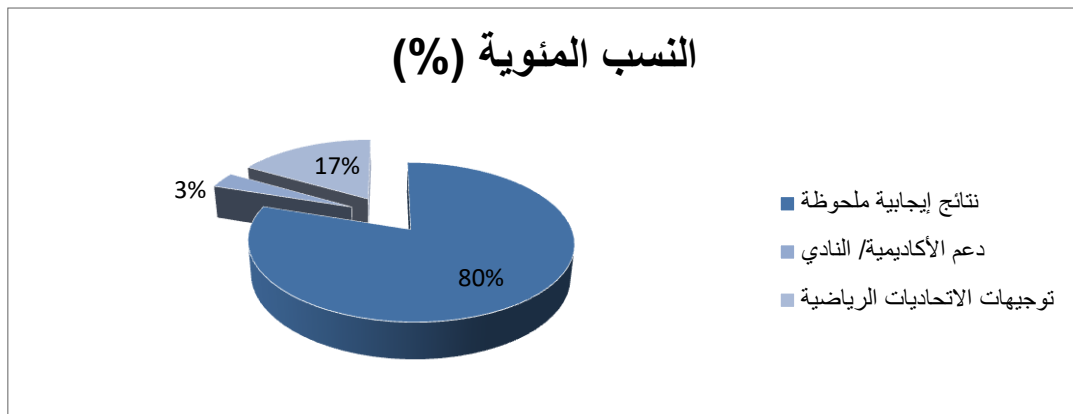
محور الثالث: العوامل المؤثرة على الالتزام بالمبادئ العلمية لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي.

السؤال الثاني عشر: ما العوامل التي تدفعك للالتزام بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: تحديد العوامل المحفزة التي تشجع المدربين على الالتزام بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي

جدول رقم (12): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	30.20	80	24	نتائج إيجابية ملحوظة
					03	01	دعم الأكاديمية/ النادي
					17	05	توجيهات الاتحاديات الرياضية
					100	30	المجموع



شكل رقم (11): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12

من خلال الجدول رقم (12) و الشكل رقم (11) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن العمل الذي يدفعهم للالتزام بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي هو النتائج الإيجابية الملحوظة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يرون أنه يتمثل في دعم الأكاديمية والنادي، كما بلغت

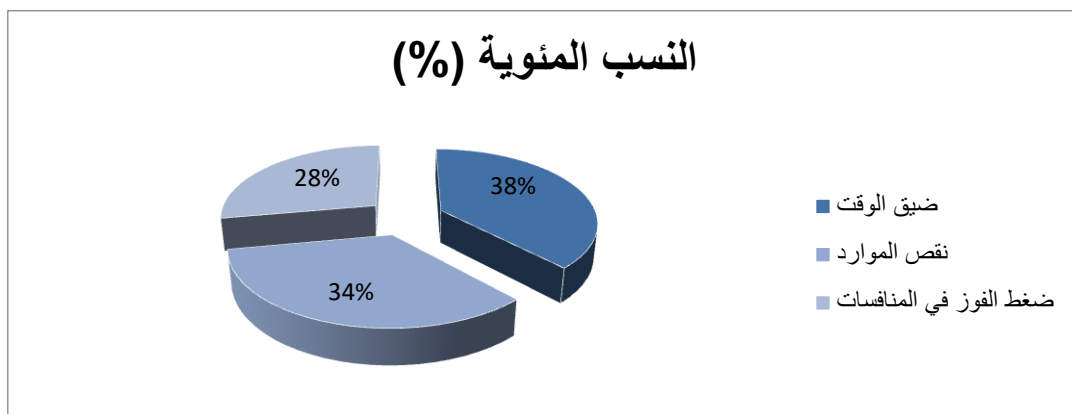
قيمة χ^2 المحسوبة 30.20 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن العمل الذي يدفعهم للالتزام بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي هو النتائج الإيجابية الملحوظة.

السؤال الثالث عشر: ما العوامل التي قد تُقلل من التزامك بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: تحديد العوامل المعيقة التي تمنع المدربين على الالتزام بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي.

جدول رقم (13): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
غير دال	02	0.05	5.99	1.24	38	30	ضيق الوقت
					34	27	نقص الموارد
					28	22	ضغط الفوز في المنافسات
					100	79	المجموع



شكل رقم (12): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

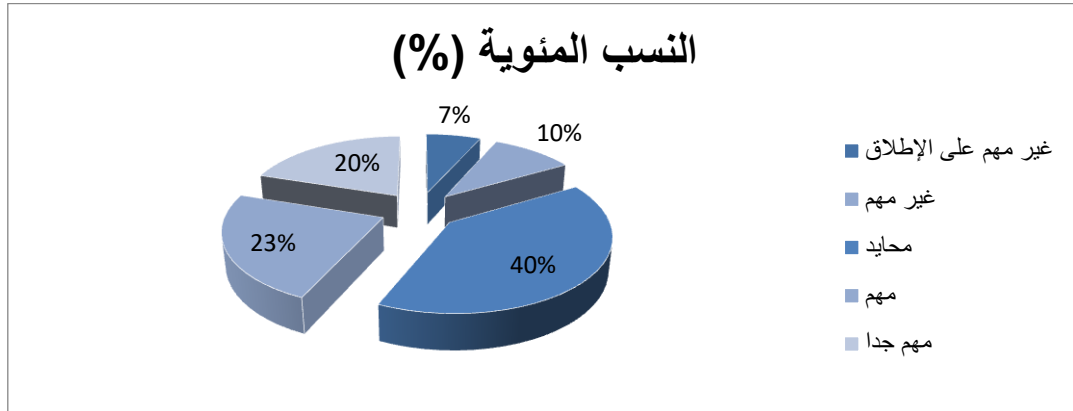
من خلال الجدول رقم (13) و الشكل رقم (12) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 38% يرون أن العوامل التي قد تقلل التزامهم بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي تتمثل في ضيق الوقت، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 28% يرون أنها تتمثل في ضغط الفوز في المنافسات، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 1.24 وهي أقل من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.

السؤال الرابع عشر: ما مدى أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بعملية التحضير النفسي الرياضي في تعزيز التزامك بالمبادئ العلمية المحددة ؟

الغرض من السؤال: تقييم دور التكوين العلمي المستمر في مجال التحضير النفسي الرياضي في دعم الالتزام بالمبادئ العلمية .

جدول رقم (14): يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	04	0.05	9.49	10.33	07	02	غير مهم على الإطلاق
					10	03	غير مهم
					40	12	محايد
					23	07	مهم
					20	06	مهم جداً
					100	30	المجموع



شكل رقم (13): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

من خلال الجدول رقم (14) و الشكل رقم (13) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 40% التزموا الحياد فيما يخص أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بالتحضير النفسي الرياضي في تعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% يرون أنه غير مهم على الإطلاق، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 10.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كاي² الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لاحظوا اندماج العديد من التلاميذ الذين التزموا الحياد فيما يخص أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بالتحضير النفسي الرياضي في تعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية.

السؤال الخامس عشر (سؤال مفتوح): "يرجى وصف كيف يمكن دعم مدربي كرة القدم الناشئين لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية الخاصة باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي".

الغرض من السؤال: وصف طرق امكانية دعم مدربي كرة القدم للناشئين لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية الخاصة باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي.

اوضحت إجابات المدربين حول طرق دعمهم لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية أن هناك اتفاقاً و ادراكاً واسعاً على أهمية التكوين العلمي الممنهج حيث تنوعت الاقتراحات بين تنظيم دورات تدريبية تخصصية في التحضير النفسي الرياضي وتوفير ورشات و دورات تطبيقية تسمح لهم بتعلم المهارات النفسية و تدريبها في بيئات تدريبية حقيقية و مختلفة . كما برزت مناشدات إلى تدخل الهيئات الرياضية الرسمية عبر تنظيم برامج تطوير لضمان الرفع من كفاءة المدربين في مجال التحضير النفسي الرياضي من خلال اقامة دورات تكوينية دورية. تظهر هذه النتائج إدراكاً واضحاً لدى المدربين لحاجتهم إلى تأطير علمي متواصل لتطوير أدائهم في مجال التحضير النفسي الرياضي و ذلك مع وجود وعي بضرورة دعم مؤسساتهم لتعزيز التزامهم بالممارسات النفسية ذات الطابع العلمي

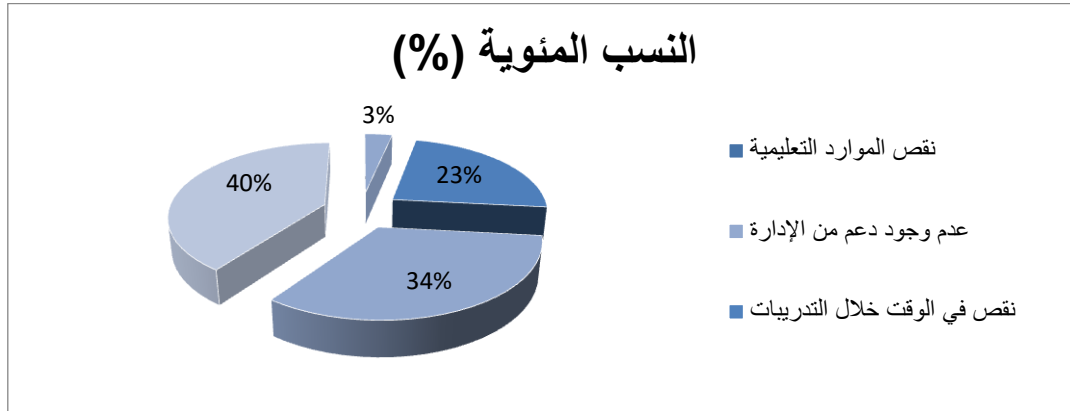
المحور الرابع: التحديات العملية التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات تحضير نفسي رياضي قائمة على مبادئ علمية صحيحة.

السؤال السادس عشر: ما هي العقبات التي تحول دون استخدامك لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي بشكل أكثر فعالية؟

الغرض من السؤال: التعرف على العقبات التي تحول دون استخدام كل مدرب لاستراتيجيات تحضير نفسي رياضي بشكل أكثر فعالية.

جدول رقم (15): يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر

دلالة اختبار χ^2	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة χ^2		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	04	0.05	9.49	19	00	00	نقص الموارد التعليمية
					03	01	عدم وجود دعم من الإدارة
					23	07	نقص في الوقت خلال التدريبات
					34	10	عدم اهتمام أو مقاومة من اللاعبين
					40	12	عدم وجود تدريب كاف في التحضير النفسي
					100	30	المجموع



شكل رقم (14): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16

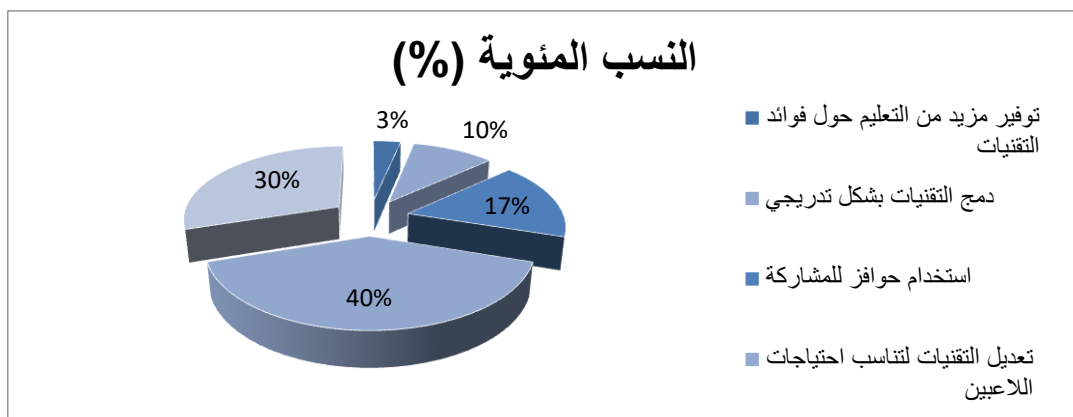
من خلال الجدول رقم (15) و الشكل رقم (14) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 40% يرون أن عدم وجود تدريب كاف في التحضير النفسي يحول دون استخدامهم لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي بشكل أكثر فعالية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يرون أن عدم وجود دعم من الإدارة يحول أمام ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 19 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن عدم وجود تدريب كاف في التحضير النفسي يحول دون استخدامهم لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي بشكل أكثر فعالية.

السؤال السابع عشر: كيف تتعامل مع المقاومة من اللاعبين الناشئين تجاه تدريب المهارات النفسية؟
الغرض من السؤال: معرفة طريقة تعامل كل مدرب مع مقاومة اللاعبين الناشئين تجاه تدريب المهارات النفسية.

جدول رقم (16): يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
		المحسوبة	الجدولية			
توفير مزيد من التعليم حول فوائد التقنيات	01	03	9.49	0.05	04	دال
دمج التقنيات بشكل تدريجي	03	10				
استخدام حوافز	05	17				

							للمشاركة
					40	12	تعديل التقنيات لتناسب احتياجات اللاعبين
					30	09	لا أتعامل مع المقاومة بشكل خاص
					100	30	المجموع



شكل رقم (15): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17

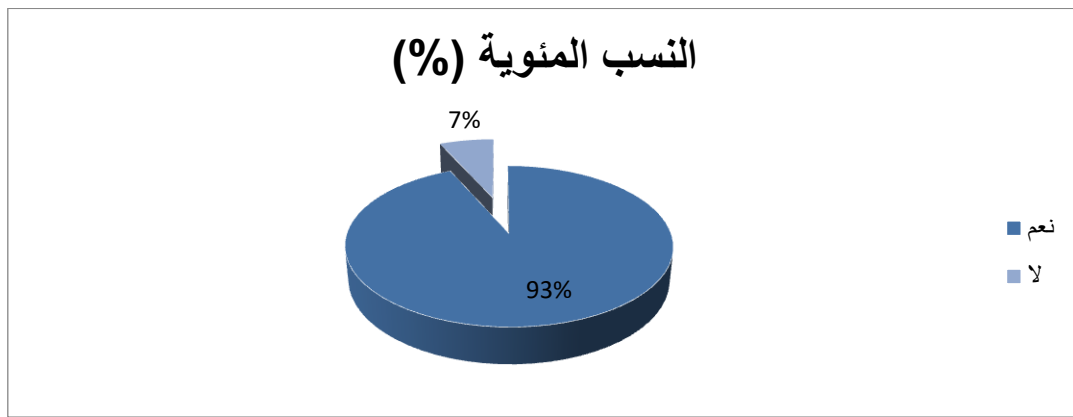
من خلال الجدول رقم (16) و الشكل رقم (15) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 40% يقومون بتعديل التقنيات النفسية لتناسب احتياجات اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يقومون بتوفير مزيد من التعليم حول فوائد التقنيات النفسية، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لاحظوا اندماج العديد من التلاميذ الذين غلب عليهم الخوف والانطوائية في النشاط الرياضي الجماعي الذي يقومون بتعديل التقنيات النفسية لتناسب احتياجات اللاعبين.

السؤال الثامن عشر: هل تواجه مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على اسس علمية؟

الغرض من السؤال: قياس مدى وجود مقاومة من اللاعبين أو اهلهم عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على اسس علمية.

جدول رقم (17): يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	01	0.05	3.84	22.53	93	28	نعم
					07	02	لا
					100	30	المجموع



شكل رقم (16): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19

من خلال الجدول رقم (17) و الشكل رقم (16) نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 93% يواجهون مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% لا يواجهون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يواجهون مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية.

السؤال التاسع عشر (سؤال مفتوح): "ما أصعب تحد تواجهه في تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟"

الغرض من السؤال: معرفة اصعب التحديات التي تواجه المدربين في تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على اسس علمية.

أبرزت إجابات المدربين أصعب التحديات التي تواجههم أثناء تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي عدة معوقات رئيسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات كبرى. الفئة الأولى تتعلق بالمعيقات التنظيمية حيث أكد العديد على ضيق الوقت المخصص أثناء الحصص التدريبية و هذا اهم معيق مما يجعل من الصعب دمج الأنشطة النفسية بفعالية ضمن الوحدات التدريبية . الفئة الثانية تخص المعوقات التكوينية حيث تحدث المدربون عن ضعف التكوينين النظري والعملي لديهم فيما يخص الجوانب النفسية الأمر الذي يعيق تطبيق تقنيات حديثة بشكل منهجي علمي . أما الفئة الثالثة فتتعلق بالمعيقات الاجتماعية حيث أشار بعض المدربين إلى مقاومة اللاعبين و اهاليهم و حتى الطاقم الاداري للنادي خاصة لفئة الناشئين لتقبل ادراج الأنشطة النفسية التي يعتبرونها غريبة أو غير مفهومة او حتى غير مهمة. كل هذه العوائق تكشف لنا عن اسلوب تدريبي تواجه تحديات معقدة في تطبيق أسس التحضير النفسي الرياضي القائم على اسس علمية.

السؤال العشرون(سؤال مفتوح): "هل تواجه مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات

التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟ صف كيف ذلك".

الغرض من السؤال: وصف كيفية مواجهة كل مدرب لمقاومة اللاعبين و اهلهم عند تطبيق استراتيجيات

التحضير النفسي الرياضي القائمة على اسس علمية.

كشفت إجابات المدربين المتعلقة بطريقة مواجهة المدربين لمقاومة اللاعبين و الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي عن أن هناك نسبة معتبرة من المدربين يواجهون صعوبات واضحة في هذا الجانب. تركزت أغلب الإجابات على ان مقاومة اللاعبين الناشئين أنفسهم حيث وصفوا أنهم يظهرون عدم اهتمام أو ترددًا تجاه التمارين النفسية التي يطرحها المدربين ويرجع ذلك غالبًا إلى نقص وعيهم بأهمية التحضير النفسي الرياضي أو تصورات خاطئة تربط بين التحضير النفسي الرياضي والضعف في الجانب البدني. كما أشار البعض إلى وجود مقاومة من بعض أولياء الأمور الذين لا يدركون أهمية و دور التحضير النفسي في تطوير الأداء الرياضي لابنائهم مما يجعلهم أحيانًا يعارضون تخصيص وقت لهذه الأنشطة و التمارين . هذه المقاومة تشير إلى نقص واضح في الثقافة النفسية داخل الوسط الرياضي عمومًا وفي المجتمع كذلك مما يفرض على المدربين تحديات إضافية في مجال توعية و تحفيز الوسط الرياضي و خارجه

السؤال الواحد و العشرون(سؤال مفتوح): "ما اقتراحاتك لتذليل هذه التحديات والارتقاء بمستوى التحضير

النفسي الرياضي الخاص بالناشئين ليكون قائمًا على أسس علمية".

تضمنت اقتراحات المدربين لتذليل التحديات التي تواجههم في عملية التحضير النفسي الرياضي للناشئين مجموعة من الحلول ، من بين أهم اقتراحاتهم برزت الدعوة إلى ضرورة الملحة لإدماج برامج تدريبية خاصة بالتحضير النفسي الرياضي ضمن الخطة التدريبية الرسمية و كذا تخصيص اخضائيين نفسانيين بحيث يتم التعامل مع التحضير النفسي الرياضي كعنصر أساسي وليس كعنصر ثانوي . كما شدد المدربون على أهمية تكوين المدربين وفق

منهجيات علمية حديثة تتضمن التزامهم بتطبيقات عملية مباشرة الامر الذي يسهل التنقل من النظري الى التطبيقي و في نفس السياق طالب بعض المدربين بتوفير الوقت الكافي لدعم تطبيق الأنشطة النفسية ميدانياً من خلال توفير منشآت اضافية رياضية . وأخيراً اشاروا إلى ضرورة تنظيم حملات توعوية تستهدف اللاعبين وأولياءهم و الوسط الرياضي و الاجتماعي لتعزيز فهمهم لدور و اهمية التحضير النفسي الرياضي وتقليل المقاومة الاجتماعية سواءً من اللاعبين او اهلهم او ادارة النادي لهذه الأنشطة.

الفصل السادس:

مناقشة نتائج الدراسة:

تمهيد

1_ مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2_ مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3_ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4_ مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

خاتمة

تمهيد:

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات ، وبتوظيف أحدث الوسائل العلمية من أجل معالجة مشكلة البحث ، ستهتم الطالبة الباحثة في هذا الفصل بمناقشة النتائج بالاستعانة بالجانب النظري ، وبأهم الدراسات السابقة والمشاهدة كما سنعرض مجموعة من الاستنتاجات المتوصل إليها ، وعرض أهم الاقتراحات و التوصيات المستقبلية .

تفسير النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات و استنادا بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشاهدة :

الفرضية الرئيسية:

التوافق بين استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربو لاعبي كرة القدم الناشئين (12-15 سنة) ذوو الخبرة الدولية والمبادئ العلمية محدود.

الفرضية الجزئية الاولى:

يتعامل المدربون مع التحضير النفسي الرياضي كجانب منفصل بدلا من دمجها بشكل كامل مع بقية جوانب الاعداد.

المحور الاول : الحالة الحالية لعملية التحضير النفسي الرياضي في النادي الرياضي :

السؤال الأول : "ما مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الرياضي مقارنة بالتحضير البدني والفني؟"

تشير نتائج الجدول رقم (03) إلى أن اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الرياضي كان أقل من اهتمامهم ببقية جوانب التحضير البدني و الفني وهو ما يتفق مع ما ورد في الخلفية النظرية والتي تفيد بأن المدربين ذوو الطابع التقليدي غالبًا ما ينظرون إلى الجانب النفسي كعامل مهمش لا كعامل اساسي في تحقيق الإنجاز الرياضي العالي حيث أن الجانب التحضير البدني والفني عادة ما يحظى بالأولوية على حساب التحضير النفسي . (مُجد، 2014) و بذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ben Ohuruogu.2016) التي أوضحت الاعتماد على التحضير البدني و الفني فقط دون دمج ممنهج للتحضير النفسي يقلل من فرض تحقيق اداء عالي و اوصت بذلك على ضرورة دمج برامج التحضير النفسي داخل البرامج التدريبية الموسمية الخاصة بالرياضيين.

كما و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التحفيز الذاتي (Deci & Ryan, 1985) التي ترى أن الإهمال النسبي للتحضير النفسي يؤدي إلى هبوط في مستوى الدافعية الذاتية لدى الرياضيين ، وهو أمر بالغ الأهمية خاصة لدى مثل الناشئين مما يكشف ضرورة العمل على دمج التحضير النفسي كجزء اساسي من البرامج التدريبية وذلك وفق أسس علمية ممنهجة.

السؤال الثاني: "هل تدرج برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية" أوضحت نتائج الجدول رقم (04) أن الاغلبية الساحقة من المدربين لا يقومون بادراج برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية مما يشير إلى وجود ضعف في دمج الممارسات النفسية الخاصة بالناشئين بطريقة منهجية ومستمرة مع بقية الممارسات البدنية و الفني هذه النتيجة تتماشى مع ما ورد في الخلفية النظرية للبحث حيث تم التأكيد على أن التحضير النفسي الفعال خاصة لفئة الناشئين يتطلب إدماجه كجزء اساسي من البرنامج التدريبي السنوي. (طه ، 2017)
و هذا ما تتوافق معه دراسة سفيان زهواني (2021) حيث افادت أن غياب التخطيط المنتظم للتحضير النفسي يعيق تطوير القدرات الذهنية للاعبين الناشئين.

ومن جانب النظريات السيكلوجية تتوافق هذه الجزئية مع مبدأ التكرار في نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1977) و التي تفيد بأن تنمية المهارات النفسية تتطلب تكرارًا تدريجيًا وممارسة مستمرة لترسيخ السلوكيات الذهنية الإيجابية. و بناء على ذلك فإن التقليل من الاستخدام المنتظم للاستراتيجيات العلمية للناشئين قد يُضعف بذلك فرص اللاعبين في بناء مهارات نفسية قوية تؤهلهم بذلك لمواجهة التحديات و الضغوطات النفسية بكفاءة.

السؤال الثالث: "ما مدى التزام المدربين بتطبيق أنشطة التحضير النفسي الرياضي اسبوعيا : أظهرت نتائج الجدول رقم (05) أن اغلبية المدربين يستعملون أنشطة التحضير النفسي الرياضي مرة في الاسبوع مما يدل على وجود فجوة في ادراك اهمية الجانب النفسي و كذا الامام الجيد بتقنيات تخطيط برامج و حصص التحضير النفسي الرياضي.
هذه النتيجة تتوافق مع ما أشارت إليه الخلفية النظرية التي تناولت أهمية التحضير النفسي الرياضي و كذا التخطيط الجيد للوحدات التدريبية و ذلك لضمان فعالية عملية التحضير النفسي الرياضي حيث أن غياب المنهجية الصحيحة في عملية التخطيط يؤدي إلى تطبيق عشوائي يقلل من جودة التحضير النفسي وأثره على الأداء. (Fernandez.2015)

كما و يدعم هذا الطرح ما توصلت إليه دراسة هلال عبد الكريم ودراسة بن رابح العلمي (2020)، حيث أكدت على أهمية التحضير النفسي الرياضي و كذا ضرورة التخطيط الجيد لعملية التحضير النفسي الرياضي. ومن منظور نظري يمكن فهم هذا الضعف استنادًا إلى مبادئ نظرية الفعل المتعمد (Ajzen, 1991) ، حيث أن النوايا الحسنة للتطبيق قد لا تتحقق فعليًا بسبب غياب المعرفة الدقيقة أو نقص التدريب الكافي. هذا يدعو إلى ضرورة تعزيز برامج التكوين الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي وتكثيف ورشات العمل التي تدرب المدربين على نقل المبادئ النظرية إلى تطبيق ميداني عملي .

السؤال الرابع: " ما أهم المهارات النفسية التي يركز عليها المدربون أثناء تحضير اللاعبين الناشئين؟"

بينت نتائج الجدول رقم (06) أنه أثناء تحضير اللاعبين الناشئين يركز المدربون على مهارات مثل التحفيز الذاتي، إدارة الضغوط النفسية، وتنمية التركيز مع إهمال نسبي لمهارات أخرى مهمة مثل التصور العقلي وإدارة القلق.

هذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الإطار النظري حيث تم التأكيد على أن المهارات النفسية الأساسية تشمل إلى جانب التحفيز والتركيز، مهارات التصور العقلي، تركيز الانتباه، وضبط الانفعالات، وكلها ضرورية لإعداد شامل ومتكامل للاعب الرياضي الناشئ لتكوين شخصية متزنة تواجه التحديات و الضغوط التنافسية. (كامل، 2004)

كما و تتوافق هذه النتيجة مع ما ذكرته دراسة افروجن (2018)، التي أوضحت أن المدربين عادة ما يركزون على الجوانب السلوكية الظاهرة (كالتحفيز اللفظي) بينما يهملون الجوانب الذهنية الأخرى الأعمق (مثل إدارة التصور العقلي) وذلك لضعف التكوين النظري الأكاديمي أو صعوبات التطبيق العملي. ومن جانب نظري توضح نظرية الاستثارة الانفعالية (Hanin, 1986) أهمية أن يشمل التدريب النفسي التحكم في مستويات القلق والضغط والانفعالات لتحقيق الأداء الأمثل. وبناءً عليه يظهر أن ممارسات المدربين تظل قاصرة عن تلبية كل متطلبات التحضير النفسي الرياضي العلمي الشامل مما يستدعي بذلك القيام بتدخلات تكوينية ترفع مستوى الوعي لدى المدربين و اللاعبين بأهمية تدريب كافة المهارات النفسية الأساسية دون التركيز على جوانب معينة.

السؤال الخامس: " ما مدى استعمال المدربين لوسائل التقييم النفسي الرياضي أثناء التحضير النفسي للاعبين الناشئين؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (07) أن نسبة استخدام المدربين لوسائل التقييم النفسي أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي جاءت بشكل منخفضة مما يدل على وجود ضعف في الاعتماد على أدوات القياس النفسي العلمي في متابعة وتطوير الجوانب الذهنية للاعبين الناشئين .

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه الإطار النظري للبحث حيث ذكر أن غياب وسائل التقييم النفسي الدوري يحرم المدرب من فرصة ضبط البرامج التدريبية وفق الحاجات الحقيقية لكل لاعب ناشئ. (سمير، 2014)

كما و تتماشى هذه الملاحظة مع ما أوردته دراسة "Gregory et al. 2001" التي أكدت أن أغلب مدربي الفئات الناشئة يعتمدون على الملاحظة العامة والانطباعات الشخصية بدلاً من استخدام اختبارات ومقاييس نفسية مقننة لقياس الجوانب مثل القلق، الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز. من جانب آخر.

ووفقاً للنظرية التقييمية في علم النفس الرياضي فإن غياب أدوات التقييم يجعل التحضير النفسي عشوائياً ويفقده خاصية التكيف مع احتياجات اللاعب الفردية. وعليه تبرز الحاجة إلى تطوير وعي المدربين بأهمية استخدام أدوات التقييم النفسي كجزء أساسي من الخطة التدريبية لضمان تحقيق الأهداف الذهنية والسلوكية بشكل علمي ومدروس.

السؤال السادس (سؤال مفتوح) : "كيف تدمج التحضير النفسي الرياضي في جدول التدريبات العادي؟" أظهرت إجابات المدربين أن عملية دمج التحضير النفسي الرياضي في الحصص التدريبية يتم غالباً من خلال اجراء تحفيز لفظي في بداية الحصة أو نهايتها مع إدخال أهداف ذهنية بسيطة أثناء بعض التمارين البدنية بينما خصص بعض المدربين أوقاتاً مستقلة للتحضير النفسي قبل أو بعد التدريب الرياضي. هذا النمط من الدمج يُظهر وعياً خفيفاً بأهمية التحضير النفسي الرياضي و لكنه يفتقر في كثير من الاحيان إلى التخطيط المنهجي المستند إلى أسس علمية واضحة .

تتفق هذه الملاحظة مع ما أشار إليه الإطار النظري للبحث والذي أكد أن التحضير النفسي الرياضي ينبغي أن يكون جزءاً متكاملًا ومخططاً له من البرنامج التدريبي وليس مجرد إضافة هامشية (بدر الدين، 2014). كما تتوافق هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة (اكيوان و جناد، 2001) والتي أوضحت أن الكثير من المدربين يتعاملون مع عملية التحضير النفسي الرياضي بصورة سطحية ويركزون على التحفيز اللحظي بدلاً من تطوير مهارات ذهنية معينة عبر التدريب المستمر و اوصوا بضرورة دمج بصوره اكبر .

اضافة على ذلك يرتبط هذا النمط من الدمج غير ممنهج بنظرية "الاستثارة المثلى (Optimal Arousal Theory) (Yerkes & Dodson (1908) التي تبرز أن التحفيز العشوائي قد لا يؤدي إلى الأداء الأمثل ما اذا لم يتم التحكم فيه علمياً ضمن بيئة تدريبية منظمة.

ومنه يكشف تحليل الاجوبة أن هناك إدراكاً واضحاً لأهمية التحضير النفسي الرياضي و لكنه لا يزال بحاجة إلى إعادة هيكلة عملية راسخة من خلال بناء برامج تحفيز ذهني تعتمد على خطط مدججة علمياً ضمن التحضير البدني والفني اليومي للاعبين الناشئين.

الفرضية الثانية : تظهر ممارسات المدربين الحالية وجود توافق محدود جداً مع المبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي.

• **المحور الثاني :** درجة توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية.

السؤال السابع: "ما مدى أهمية الاعتماد على المبادئ العلمية في تصميم برامج التحضير النفسي الرياضي للناشئين؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (08) أن غالبية المدربين يعترفون بأهمية الاعتماد على المبادئ العلمية عند تصميم برامج التحضير النفسي الرياضي ولكن مع تفاوت نسبي في مدى تطبيق هذه المبادئ بشكل فعلي على ارض الواقع. تعكس هذه النتيجة وعياً من الجانب النظري بأهمية البناء العلمي المنهجي المنظم للبرامج النفسية وهو ما يتطابق مع ما ورد في الخلفية النظرية التي ركزت بشدة على أن فاعلية عملية التحضير النفسي الرياضي لا تتحقق إلا من خلال الالتزام بأسس علمية واضحة تضمن التدرج والملاءمة المناسبة لمتطلبات النمو بمختلف جوانبه خاصة العقلي والانفعالي للاعبين الناشئين. (العامر، 2014)

وتتوافق هذه الملاحظة مع ما أكدته دراسة (مرعيدي، 2024) التي أظهرت أن البرامج النفسية الرياضية المصممة وفق قواعد علمية تؤدي إلى تحسين عمليات التركيز الذهني، إدارة القلق، وزيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين الصغار.

أما من ناحية نظرية نجد أن نظرية إعداد الأداء الأمثل (Orlick, 2008) تبرز أهمية وجود بنية علمية واضحة لبرامج التحضير النفسي بحيث تعتمد على تحديد الأهداف الذهنية بدقة بتطوير المهارات النفسية تدريجيًا وضبط بيئة التدريب بطريقة تعزز سرعة التكيف العقلي الذهني للاعبين الرياضيين. وبناءً عليه يظهر أن إدراك المدربين لأهمية الاعتماد على المبادئ العلمية يمثل خطوة إيجابية أساسية و لكنه يبقى بحاجة ماسة إلى دعم عملي تطبيقي ميداني لتحويل هذا الوعي إلى ممارسات تدريبية منهجية و مستمرة.

السؤال الثامن: "ما هي المصادر التي يعتمد عليها المدربون للحصول على معلومات عن التحضير النفسي الرياضي؟"

كشفت نتائج الجدول رقم (09) أن المدربين يعتمدون بشكل أساسي على الخبرة الشخصية و الدورات التكوينية العامة والمراجع الإلكترونية كمصادر أساسية للحصول على معلومات تتعلق بالتحضير النفسي الرياضي . تعكس هذه النتيجة استمرار النمط التقليدي السائد بين المدربين في الاعتماد على الخبرات الذاتية والمعارف المكتسبة بشكل غير منظم و غير علمي وهي نتيجة تتماشى مع ما أوردته الدراسات السابقة مثل دراسة (خلف، 2016)، التي أظهرت أن غالبية مدربي اللاعبين الناشئين يعتمدون على الخبرة في الممارسة اليومية والتجربة الذاتية أكثر من اعتمادهم على التكوين الأكاديمي المتخصص في المجال النفسي الرياضي . من جانب الإطار النظري يشير هذا الاعتماد غير المنهجي و غير علمي إلى خلل في نقل المعرفة العلمية من النظرية إلى المجال التطبيقي الأمر الذي يتعارض مع مبادئ التعلم المهني المستمر (Côté & Gilbert, 2009)، والتي تفرض أن التطوير الفعال للمدربين يتطلب الدمج بين الخبرة العملية التطبيقية والمعرفة النظرية الأكاديمية على حد سواء .

ومن جانب آخر فإن الاكثار من المصادر غير الأكاديمية و غير علمية قد تؤدي إلى ترسيخ ممارسات غير دقيقة علميًا مما ينعكس سلبيًا على فعالية التحضير النفسي للاعبين الناشئين و بالتالي تأثير على النتائج العامة للاداء. و بناءً عليه تظهر لنا الحاجة لإعادة تنظيم جسر نقل المعرفة نحو المدربين و ذلك من خلال تشجيع التكوين المستمر الذي يستند إلى الأبحاث والدراسات العلمية .

السؤال التاسع: "هل يقوم المدربون بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي؟"

بينت نتائج الجدول رقم (10) أن نسبة معتبرة من المدربين لا تقوم بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي بصورة منظمة مما يدل على نقص ثقافة التقويم الذاتي الدوري والتطوير المستمر في الممارسات التدريبية و الأكاديمية.

تتماشى هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري للبحث و الذي شدد على أهمية المراجعة الدورية التطورية للاستراتيجيات النفسية و ذلك لضمان مواكبتها التطورات العلمية وملتغيرات البيئة التدريبية خصوصاً مع فئة الناشئة التي تمر بمراحل نمو سريع ومتباين من جميع الجوانب. (أبو عيبة و بدر الدين، 2000م)

كما تتقاطع هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عنوان، 2016) التي لاحظت أن قليل من المدربين يعتمدون برامج تقييم دوري للاستراتيجيات النفسية مما يؤدي إلى ضعف تكيف اللاعبين مع الضغوط النفسية خلال المنافسات.

ومن منظور النظريات الحديثة تبرز أهمية التحديث المنتظم في ضوء مفهوم "التعلم التكيفي" الذي أوضحته نظرية Vygotsky (1978) حيث أن البيئة الديناميكية للرياضة تتطلب إعادة ضبط دائم و مستمر للاستراتيجيات لمواجهة احتياجات الرياضيين المتغيرة.

وعليه فإن غياب التحديث المستمر للاستراتيجيات النفسية قد يؤدي إلى تثبيط الفاعلية التدريبية مما يقلل من تأثير البرامج النفسية على التطور على مختلف الجوانب للناشئين.

السؤال العاشر: "هل يتبع المدربون برامج تحضير نفسي رياضي مصممة خصيصاً للناشئين؟"

أوضحت نتائج الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من المدربين لا يعتمدون على برامج تحضير نفسي رياضي مصممة خصيصاً لتناسب خصائص الفئة العمرية للناشئين بل تميل إلى استخدام برامج عامة أو تعديلات سطحية طفيفة غير مبنية على أسس علمية دقيقة.

تتماشى هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري للبحث الذي أكد أن الفئة العمرية بين 12 و 15 سنة تتميز بخصائص نمو متنوعة : نفسية ومعرفية واجتماعية مما يتطلب برامج تحضير نفسي مخصصة تراعي هذه الجوانب و هذه التغيرات. (اسماعيل، 2001)

بحيث تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (مهدي عز الدين، 2022) التي بينت أن قلة قليلة من المدربين يعتمدون برامج مخططة علمياً تلائم النمو الخاص الذهني والانفعالي للناشئين مما يؤثر سلباً على تنمية مهارات معينة مثل ضبط الانفعال، التحكم في القلق، وبناء الثقة بالنفس.

ومن الناحية النظرية يتفق هذا الطرح مع مبادئ نظرية "التطور المتدرج للمهارات" (Ericsson, 1993) التي تشير إلى أن تنمية المهارات المعقدة تحتاج إلى برامج تدريبية خاصة مصممة لتناسب مع مرحلة النمو العقلي والانفعالي للمراهق.

بناءً على ذلك يبدو أن غياب برامج نفسية مخصصة للناشئين يعيق تحقيق الأهداف النفسية المحددة مما يستلزم تطوير استراتيجيات تحضير موجهة بوضوح للفئات العمرية الصغيرة خاصة الناشئين.

السؤال الحادي عشر(سؤال مفتوح): "كيف تضمن أن الممارسات النفسية المستخدمة متوافقة مع المبادئ العلمية؟"

أظهرت النتائج أن ضمان توافق الممارسات النفسية المستعملة مع المبادئ العلمية المحددة يتم غالبًا عبر الملاحظة الذاتية و التغذية الراجعة من أداء اللاعبين و كذا الاطلاع على بعض المصادر التكوينية العامة مع قلة الاعتماد على أدوات تقييم مقننة أو مراجعة علمية ذات منهجية واضحة .

هذا النمط في التطبيق يتماشى مع ما أشار إليه الإطار النظري الذي بين أن التحضير النفسي القائم على اجتهادات فردية دون استعمال تقييمات علمية يعاني من نقص الدقة والموضوعية. (الزعي و اخرون، 2009) كما تتفق هذه الملاحظة مع ما أوردته دراسة (Luis diego et al.2019) والتي كشفت أن كثيرًا من مدربي الناشئين يعتمدون على تقييمات غير رسمية و ذاتية مما يقلل من قدرة برامجهم النفسية على تحقيق الأهداف السلوكية المطلوبة.

ومن منظور نظري يتماشى ذلك مع المبادئ الأساسية للتحضير النفسي الرياضي كما أوضحها Orlick (2008) الذي شدد على أن تصميم البرامج النفسية وتقييمها يجب أن يخضع لمنهجيات علمية دقيقة لضمان الفعالية اللازمة .

بناءً عليه يبدو أن الممارسات الحالية للمدربين تحتاج إلى تدعيم واضح باستخدام أدوات علمية موضوعية مقننة لقياس وتطوير الجوانب النفسية للاعبين بشكل منتظم و ممنهج.

الفرضية الجزئية الثالثة : يتأثر التزام المدربين بالمبادئ العلمية في ممارساتهم للتحضير النفسي بتفاعل معقد من العوامل المتعلقة بالمدرّب والرياضي والسياق الأوسع.

الفرضية الجزئية الثالثة: يتأثر التزام المدربين بالمبادئ العلمية في ممارساتهم للتحضير النفسي بتفاعل معقد من العوامل المتعلقة بالمدرّب والرياضي والسياق الأوسع.

المحور الثالث : العوامل المؤثرة على الالتزام بالمبادئ العلمية لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي.

السؤال الثاني عشر: "ما هي العوامل التي تدفع المدرّب للالتزام بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي؟" بينت نتائج الجدول رقم (12) أن أبرز العوامل التي تدفع المدربين للالتزام بالمبادئ العلمية في التحضير النفسي الرياضي تشمل: الرغبة الجارحة في تحسين الأداء العام للفريق الرياضي و كذا السعي الجاد لتطوير المهارات الذهنية للاعبين و الرغبة في تحقيق نتائج تنافسية و اداء أفضل. كما أشار بعض المدربين إلى تأثير التكوين الأكاديمي والدورات التدريبية في تعزيز وعيهم بأهمية التحضير النفسي المبني على أسس علمية. هذه النتائج تتطابق مع ما ورد في الخلفية النظرية حيث تم التأكيد على أن التكوين المستمر والدافع لتحقيق التفوق الرياضي يعدان من المحركات الأساسية للالتزام بالتطبيق العلمي للممارسات التدريبية الرياضية. (أبو عيبة و بدر الدين، 2000م)

كما تتفق مع نتائج دراسة (بن التومي، 2018) التي أكدت أن وعي المدربين بأهمية العامل النفسي وارتباطه المباشر بتطور الأداء البدني و الفني للاعبين يعتبر من العوامل الأساسية التي تدفعهم نحو الالتزام بممارسات إعداد

نفسية مبنية على أسس علمية واضحة . بالإضافة إلى ذلك، تتناغم هذه الملاحظة مع نظرية التحفيز الداخلي (Deci & Ryan, 1985)، التي تشير إلى أن السعي نحو تحقيق الأداء الأمثل ينبع غالباً من دوافع داخلية لدى المدرب مثل الرغبة في التميز والإحساس بالكفاءة الذاتية اللازمة . بناءً عليه فإن وجود دافع قوي مرتبط بتطوير الأداء وتحقيق نتائج ملموسة يشكل عاملاً محورياً في تعزيز التزام المدربين الرياضيين بتطبيق مبادئ التحضير النفسي الرياضي بطريقة منهجية وعلمية.

السؤال الثالث عشر: "ما هي العوامل التي تقلل من التزام المدربين بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (13) أن أبرز العوامل التي تقلل من التزام المدربين بالمبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي تمثلت في: ضيق الوقت المتاح أثناء الحصص التدريبية ، وكذا نقص التكوين الأكاديمي المتخصص ، أيضاً ضعف قناعة بعض المدربين بأهمية التحضير النفسي الرياضي مقارنة بالتحضير البدني والفني فضلاً عن نقص الوسائل البيداغوجية المناسبة.

تتطابق هذه النتائج مع ما ورد في الخلفية النظرية التي أكدت أن التحضير النفسي الرياضي غالباً ما يتم تهميشه و عدم الاهتمام به بسبب أولويات التدريب البدني و الفني ، وغياب الوعي العميق لدى المدرب بأثر العامل النفسي على الأداء الرياضي للاعبين الناشئين . (راتب ، 1989)

. ومن منظور نظري تتوافق هذه النتائج مع نموذج العوائق المتعددة الذي أشار إليه Deci & Ryan (2000) في إطار نظرية التحفيز الذاتي حيث أن غياب الإطار الداعم وقلة الموارد ونقص الدافعية المعرفية كلها تؤدي إلى ضعف الالتزام بتطبيق السلوكيات العلمية المطلوبة لأداء أفضل .

بناءً عليه يتبين أن معالجة هذه العوامل تتطلب إصلاحات متعددة تشمل رفع كفاءة التكوين الأكاديمي ، وتعزيز ثقافة الاهتمام بالتحضير النفسي داخل البيئة الرياضية و خارجها.

السؤال الرابع عشر: "ما مدى أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بالتحضير النفسي الرياضي؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (14) أن غالبية المدربين يدركون أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بالتحضير النفسي الرياضي معتبرين إياه ضرورة أساسية لتطوير معارفهم ومهاراتهم التطبيقية في التعامل مع الجوانب النفسية للاعبين الناشئين لتحقيق أفضل النتائج.

هذه النتيجة تتماشى مع ما ورد في الإطار النظري للبحث الذي أكد أن التحضير النفسي لا يمكن أن يظل ذو تأثير واضح ما لم يترافق مع تحديث مستمر للمعارف المتعلقة بتطورات مجال علم النفس الرياضي خصوصاً فيما يتعلق بمراحل النمو النفسي للأطفال والمراهقين بمختلف جوانبه . (جورج، 2000)

كما تتماشى هذه الملاحظة مع ما أشارت إليه دراسة (زهواني، 2021) التي شددت على أن التكوين المستمر يمكن المدرب من التكيف مع المستجدات العلمية ويساعده على نقل المفاهيم النظرية إلى ممارسات تدريبية ميدانية فعالة و تطبيقية.

ومن منظور نظري تتماشى أهمية التكوين المستمر مع ما طرحته نظرية "التعلم مدى الحياة (Lifelong Learning Theory)"، التي تؤكد أن بقاء المدرب مواكبًا للأبحاث والمستجدات في مجاله ينعكس إيجابًا على جودة أدائه المهني وعلى قدرته على تطبيق البرامج النفسية بشكل علمي ومتكامل.

السؤال الخامس عشر (سؤال مفتوح) : "كيف يمكن دعم مدربي كرة القدم الناشئين لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية الخاصة باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي؟"

كشفت إجابات المدربين أن الدعم اللازم لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية يتمثل أساسًا في: توفير دورات تكوينية تخصصية منتظمة في مجال التحضير النفسي الرياضي ، إعداد برامج تدريبية عملية قابلة للتطبيق مع سعة الوقت للحرص التدريبي ، توفير مراجع علمية حديثة و بسيطة ، بالإضافة إلى إدراج التحضير النفسي كجزء رسمي من برامج تكوين المدربين.

تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه الإطار النظري الذي شدد على أن تأهيل المدربين علميًا يُعد من أهم عوامل تحسين جودة التحضير النفسي الرياضي خصوصًا في الفئات العمرية الحساسة كالناشئين. (شريف، 2009) كما تدعم هذه الملاحظة ما خلصت إليه دراسة (ملاوحيه و عبدلي، 2022) التي أكدت أن غياب التكوين النفسي المنهج يشكل أحد الأسباب الرئيسية لضعف أداء البرامج النفسية الرياضية.

ومن جانب آخر تتقاطع هذه النتائج مع ما أشار إليه (Orlick 2008) الذي أكد أن تطوير الكفاءات النفسية للمدربين يحتاج إلى تزويدهم بتكوين متواصل يعتمد على ورشات عمل تطبيقية وليس فقط محاضرات نظرية. وبالإضافة إلى ذلك أشارت دراسة (Stelvana 1.2023) إلى أهمية دمج الجانب النفسي ضمن الخطط التدريبية الرسمية للأكاديميات الرياضية وعدم تركه للمدرب كاختيار مما يساهم في رفع مستوى الالتزام العملي للمربين بالممارسات العلمية أكثر فاكتر.

وبناءً عليه يتضح أن رفع جودة التحضير النفسي الرياضي لدى مدربي اللاعبين الناشئين يستلزم خلق بيئة تعليمية داعمة تجمع بين التكوين المستمر، التطبيق العملي، وتوفير مصادر علمية ميسرة و توفير الوقت الكافي للتدريب في المرافق الرياضية.

الفرضية الجزئية الرابعة : يواجه المدربون في تنفيذ استراتيجيات الإعداد النفسي القائمة على أسس علمية تحديات متعددة تتعلق بنقص المعرفة والتدريب ، القيود الزمنية ، والافتقار إلى البيئة الداعمة".

المحور الرابع: التحديات العملية التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات تحضير نفسي رياضي قائمة على مبادئ علمية صحيحة.

السؤال السادس عشر: "ما هي العقبات التي تحول دون استخدامك لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي بشكل أكثر فعالية؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (15) أن أهم العقبات التي تحول دون استخدام استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي بشكل فعال تتمثل في: ضيق الوقت المخصص داخل البرنامج التدريبي خاصة ، نقص التكوين العلمي المتخصص للمدربين في مجال التحضير النفسي الرياضي ، نقص في ثقافة اللاعبين حول أهمية التحضير النفسي الرياضي ، إضافة إلى قلة الموارد البيداغوجية والمادية الداعمة لهذا النوع من التحضير .

تتماشى هذه النتائج مع ما تم عرضه في الإطار النظري حيث بينت الخلفية العلمية أن التحضير النفسي يحتاج إلى بيئة تدريبية تتيح له وقتاً كافياً واسعاً و تكويناً علمياً دقيقاً ، ودعمًا ماديًا وتقنيًا مناسبًا من قبل الادارات ليحقق بذلك أهدافه . (غازي، 2011)

كما تؤيد هذه الملاحظة ما توصلت إليه دراسة (Olmedilla.2016) التي أشارت إلى أن أبرز العراقيل أمام تطوير عملية التحضير النفسي في الفئات العمرية الناشئة تعود إلى ضعف التكوين التخصصي وضغط برامج التدريب البدني و الفني المخصص لها .

ومن منظور نظري تتفق هذه العوائق مع ما طرحته نظرية "الإعاقة السياقية (Contextual Interference Theory) التي تشير إلى أن العوامل الخارجية مثل ضيق الزمن وضعف الموارد قد تعيق تطبيق الممارسات التدريبية المثلى حتى مع وجود نوايا إيجابية لدى المدربين. وبالتالي يتضح أن تحسين فعالية التحضير النفسي الرياضس يتطلب معالجة العوامل التنظيمية من قبل الادارات ، رفع كفاءة التكوين للمدربين ، وتطوير ثقافة داعمة للتحضير النفسي ضمن بيئة التدريب و محيطها .

السؤال السابع عشر: " كيف تتعامل مع مقاومة اللاعبين عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (16) أن أغلب المدربين يعتمدون أساليب متنوعة للتعامل مع مقاومة اللاعبين لاستراتيجيات التحضير النفسي من بينها: التوعية المستمرة بأهمية التحضير النفسي الرياضي ، دمج الأنشطة الذهنية بطريقة تدريجية مع الأنشطة البدنية ، استخدام التحفيز الإيجابي ، وتقديم أمثلة واقعية للاعبين عن تأثير التدريب الذهني على الأداء الرياضي.

تتفق هذه النتائج مع ما ورد في الخلفية النظرية التي أكدت أن تقبل اللاعبين للبرامج النفسية يحتاج إلى جهود توعوية مدروسة تتناسب مع المرحلة العمرية الخاصة بهم ومستوى النضج النفسي لديهم .

(Papalia & Olds, 2005)

كما تتوافق هذه النتيجة مع ما ذكرته دراسة (Olmidilla orellio.2016) التي أوضحت أن دمج التدريب النفسي بشكل تدريجي وتوظيف قصص النجاح الرياضي يعد من أنجح الأساليب استخداماً في التغلب على مقاومة اللاعبين و ذلك من منطلق القدوة خاصة لدى الفئات الناشئة نظراً لحساسيتهم.

ومن ناحية نظرية نجد أن طريقة التعامل مع المقاومة تتفق مع مبادئ نظرية التغيير السلوكي المرحلي (Prochaska & DiClemente, 1982) والتي تفترض أن تقبل الأفراد للتغيير يمر بمراحل تبدأ من الرفض الأولي ثم الوعي التدريجي ومن ثم القبول والممارسة .

بناءً عليه يظهر أن نجاح المدربين في تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي العلمي يعتمد بشكل كبير على قدرتهم على إدارة هذه المقاومة بطريقة مرنة ومدرسة تربط بين الثقافة والتحفيز والممارسة التطبيقية الذكية الشاملة.

السؤال الثامن عشر(سؤال مفتوح): "ما أصعب تحدٍ تواجهه في تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟"

بينت إجابات المدربين أن أبرز التحديات التي تواجههم عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي العلمي تشمل: ضيق الوقت المخصص أثناء الحصص التدريبية بشكل بارو جدا ، مقاومة اللاعبين لبرامج التحضير النفسي ، نقص التكوين النفسي المتخصص للمدربين ، وندرة الوسائل التربوية والتقنية الداعمة.

تتفق هذه الملاحظات مع ما أشار إليه الإطار النظري الذي بين أن إدماج التحضير النفسي في البيئة التدريبية يتطلب توفر ظروف تنظيمية ومعرفية تتلائم و تضمن نجاح التدخلات النفسية و التحديات التناعسية. (عبد الحكيم و احمد ، 2015)

كما تتماشى هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة (Ezabell.2019) التي أوضحت أن غياب الدعم المؤسسي ونقص وعي اللاعبين بضرورة التحضير النفسي يعدان من أبرز العوائق التي تحد من فعالية البرامج النفسية لدى الفئات الناشئة.

ومن منظور نظري تتسق هذه النتائج مع مفاهيم "البيئة المعيقة للتعلم" كما أوضحها Vygotsky والتي تؤكد أن العوامل الخارجية كضيق الزمن وضعف البنية التحتية قد تعيق عمليات التعلم النفسي حتى مع وجود الرغبة الداخلية لدى اللاعبين والمدربين بذلك .

وبناءً عليه يبدو أن التغلب على هذه التحديات يتطلب إصلاحات هيكلية مباشرة تشمل تحسين التكوين النفسي للمدربين وكذا رفع وعي اللاعبين والأهالي بأهمية الجانب النفسي وتوفير موارد تنظيمية وتقنية داعمة للبرامج النفسية العلمية من قبل الإدارات .

السؤال التاسع عشر(سؤال مفتوح): "هل تواجه مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي؟ صف كيف ذلك".

كشفت النتائج أن غالبية المقاومة التي يواجهونها تأتي أساساً من جانب اللاعبين حيث يُظهر بعضهم تردداً أو ضعف اهتمام بالمشاركة في الأنشطة النفسية مثل التصور العقلي أو تدريبات التحكم في القلق مرجحين ذلك إلى قلة وعيهم بأهمية التحضير النفسي مقارنة بالتحضير البدني أو التقني بصفة أدق .

كما أشار بعض المدربين إلى مقاومة محدودة من طرف أولياء الأمور الذين لا يدركون تمامًا القيمة البناءة التي يقدمها التحضير النفسي الرياضي لأداء أبنائهم بشكل عام .

تتفق هذه النتائج مع ما ورد في الإطار النظري الذي أكد أن ضعف الثقافة النفسية لدى اللاعبين وأسرههم يعد من أهم العوامل المعرّقة لتطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائل على أسس علمية. (مخيمر و علي، 2006)

كما تدعم هذه الملاحظة ما أشار إليه دراسة (Zhanneta. 2019) الذي أوضح أن المراهقين الرياضيين غالبًا ما يتعاملون مع الأنشطة النفسية بدرجة من الرفض أو اللامبالاة نتيجة لضعف إدماجهم المبكر في برامج توعوية نفسية سابقة تشرح لهم أهمية الجانب النفسي في تحقيق أداء أمثل.

ومن منظور نظري تتناغم هذه الملاحظة مع مراحل التغيير السلوكي كما عرضها نموذج Prochaska & DiClemente (1982) الذي يرى أن مقاومة الأفراد للتغيير في البداية أمر طبيعي ويتطلب استراتيجية تواصل وتثقيف تدريجي لتجاوزها بسهولة .

وبالتالي يظهر أن التعامل مع مقاومة اللاعبين والأهالي يتطلب برامج توعوية موازية لبرامج التحضير النفسي الرياضي تقوم على التدرج في تقديم المفاهيم الأساسية وعلى ربطها المباشر بأداء اللاعبين في الميدان. و النتائج المحققة .

السؤال العشرون (سؤال مفتوح) : "ما اقتراحاتك لتذليل هذه التحديات والارتقاء بمستوى التحضير النفسي الرياضي الخاص بالناشئين ليكون قائمًا على أسس علمية؟"

بينت إجابات المدربين أن اقتراحاتهم لتذليل التحديات التي تعيق تطبيق التحضير النفسي العلمي شملت عدة محاور أساسية، أهمها: تنظيم دورات تكوينية مستمرة للمدربين تركز على الجانب النفسي الرياضي ، توفير موارد تعليمية مبسطة وعملية عن علم نفس الرياضي ، إدراج برامج تحضير نفسي ضمن الخطط الرسمية للأندية الأكاديميات زيادة التعاون مع الأخصائيين النفسيين الرياضيين و المدربين، وتوعية اللاعبين والأهالي بأهمية التحضير النفسي. تتفق هذه المقترحات مع ما ورد في الإطار النظري للبحث الذي شدد على ضرورة تطوير بيئة تعليمية وتدريبية متكاملة تجمع بين التكوين المستمر، الدعم المؤسسي، والتحفيز المجتمعي لنشر ثقافة التحضير النفسي الرياضي. (عبد الحكيم و احمد ، 2015)

كما تتقاطع هذه الأفكار مع ما خلصت إليه دراسة (Lira ulyaeva.2020) التي أوضحت أن التغلب على مقاومة اللاعبين والأهالي يتطلب حملات توعوية منظمة حول الجانب النفسي إضافة إلى دمج الإعداد النفسي تدريجيًا في البرامج التدريبية الرسمية.

كما ترتبط هذه الرؤية بما طرحته نظرية النظم البيئية لـ Bronfenbrenner (1979) التي ترى أن تطور الأداء النفسي الرياضي لا يعتمد فقط على عوامل داخلية بل يحتاج إلى تهيئة المحيط الاجتماعي والمؤسسي الداعم له. وبالتالي فإن الاستجابة لهذه الاقتراحات قد تشكل قاعدة لبناء برامج تحضير نفسي مبنية على أسس علمية وشاملة تساهم في تحسين الأداء الذهني والانفعالي للاعبين الناشئين بشكل مستمر.

خلاصة:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج وما أسفرت عنه المناقشة العلمية الممنهجة يتضح لنا أن استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المطبقة في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين 12-15 سنة ما تزال تحتاج إلى تطوير كلي لتحقيق التوافق المنشود مع المبادئ و الاسس العلمية المحددة . فقد أكدت النتائج والمقارنات مع الدراسات السابقة و المشاهدة العربية و الاجنبية وجود تحديات كثيرة الجوانب " تنظيمية ومعرفية وثقافية " تؤثر على فعالية التحضير النفسي الرياضي مما يستدعي تدخلات على الصعيدين العملي و العلمي و ذلك على مستوى التكوين المهني للمدربين والدعم المؤسسي للنوادي والتخطيط الرياضي الشامل على ضوء البيئة العامة . وبناءً على ما سبق سيتم في الفصل القادم تقديم الاستنتاج العام للدراسة و مجموعة من التوصيات العلمية والمقترحات العملية الهادفة و ذلك بهدف للارتقاء بواقع التحضير النفسي الرياضي على اساس علمي بحث خاصة للفئات العمرية الناشئة .

الاستنتاجات والتوصيات و

الاقتراحات:

الاستنتاجات والتوصيات و الاقتراحات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي توصلت إليها الطالبة الباحثة ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات استنتج الباحث ما يلي:

➤ الفرضية الرئيسية:

"التوافق بين استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي التي يستخدمها مدربو لاعبي كرة القدم للناشئين (12-15 سنة) ذوو الخبرة الدولية والمبادئ العلمية محدود".

📌 المناقشة:

بناءً على تحليل نتائج الدراسة توضح لنا أن التوافق بين استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المستخدمة من طرف مدربي الناشئين في كرة القدم والمبادئ العلمية يبقى محدوداً. بحيث أظهرت النتائج أن معظم الممارسات تنقصها الأساس العلمي و المنهجية العلمية الكاملة اذ تعتمد أكثر على الذاتية و الاجتهادات الشخصية. وبالتالي يمكن تأكيد تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة بشكل واضح.

➤ الفرضية الجزئية الأولى:

"يتعامل المدربون مع التحضير النفسي الرياضي كجانب منفصل بدلا من دمجها بشكل كامل مع بقية جوانب التحضير".

📌 المناقشة:

تحققت هذه الفرضية ، حيث كشفت النتائج أن التحضير النفسي الرياضي غالباً ما يُقدم كأنشطة منفصلة عن بقية جوانب التحضير كالبدني والفني ، أو يتم التعامل معه في أوقات ثانوية محدودة فقط دون دمج علمي ضمن المنظومة التدريبية اليومية او الشهرية او السنوية . وقد ظهر ذلك من خلال تركيز المدربين على التحفيز اللفظي بدلاً من إدماج المهارات النفسية و تدريبها ضمن التمارين البدنية والفنية بشكل مخطط و منهجي.

➤ الفرضية الجزئية الثانية:

"تظهر ممارسات المدربين الحالية وجود توافق محدود جدا مع المبادئ العلمية للتحضير النفسي الرياضي".

📌 المناقشة:

تؤكد النتائج تحقق هذه الفرضية ، و التي بيّنت أن التزام المدربين بالمبادئ العلمية خلال تنفيذ عملية التحضير التحضير النفسي الرياضي ضعيف نسبياً اذ ان اغلبية الممارسات النفسية افتقرت إلى التخطيط المبني على أسس علمية و منهجية دقيقة ، كما و غاب التقييم النفسي الدوري واستخدام الأدوات اللازمة له و المقننة في متابعة سيرورة عملية التحضير النفسي الرياضي.

➤ الفرضية الجزئية الثالثة:

"يتأثر التزام المدربين بالمبادئ العلمية في ممارساتهم للتحضير النفسي بتفاعل معقد من العوامل المتعلقة بالمدرّب الرياضي و البيئة المحيطة".

📌 المناقشة:

تحققت هذه الفرضية بوضوح جدا ، إذ بينت النتائج أن التزام المدربين بالمبادئ العلمية يتأثر بعدة عوامل متداخلة فيهما ، تتمثل في : ضعف التكوين الأكاديمي للمدربين في المجال النفسي الرياضي ، مقاومة بعض اللاعبين للبرامج النفسية و عدم اهتمامهم بها ، قلة دعم الأندية والبيئة التدريبية المحيطة ، وضغوط الوقت المحدود للحصص التدريبية . مما يؤكد أن هذا الالتزام لا يرتبط بعامل واحد فقط بل بتفاعل معقد بين عدة مؤثرات داخلية وخارجية كما تم ذكرها.

➤ الفرضية الجزئية الرابعة:

"يواجه المدربون في تنفيذ استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس و مبادئ علمية محددة تحديات متعددة تتعلق بنقص المعرفة و التدريب، القيود الزمكانية ، والافتقار إلى البيئة الداعمة لذلك ".

📌 المناقشة:

تحققت هذه الفرضية بشكل قوي جدا ، حيث اوضحت لنا إجابات المدربين أن أبرز التحديات تتمثل في نقص التكوين العلمي المتخصص لهم في مجال التحضير النفسي الرياضي ، ضغط الحصص التدريبية و توقيتها و مكانها ، صعوبات تقبل اللاعبين وأولياءهم للتحضير النفسي الرياضي ، وغياب الوسائل البيداغوجية والتقنية اللازمة لدعم تنفيذ البرامج النفسية بطريقة فعالة تسمح بتبني الاساس العلمي للاستراتيجيات.

و في الاخير ، بناءً على تحليل و تفسير نتائج الدراسة يمكن التأكيد أن الفرضية الرئيسية وكافة الفرضيات الجزئية قد تحققت بدرجات متفاوتة القوة ، مما يعكس وجود قصور واضح في توافق ممارسات التحضير النفسي الرياضي الحالية و استراتيجياته مع المبادئ و الاسس العلمية المحددة يدعو بذلك إلى تطوير التكوين العلمي المنهجي للمدربين في مجال علم النفس الرياضي وتوفير بيئات تدريبية أكثر دعماً لممارسات التحضير النفسي الرياضي في رياضة كرة القدم للناشئين بصفة عامة وخاصة فئة 12-15 سنة.

ثانيا: التوصيات:

- ✍ ضرورة إدماج التحضير النفسي كجزء أساسي ومخطط له من البرنامج التدريبي العام و الخاص للناشئين ، بدلاً من التعامل معه كجانب ثانوي تكميلي مع تحديد أهداف ذهنية لكل حصة تدريبية.
- ✍ العمل على تطوير برامج تكوين علمي مستمر للمدربين الرياضيين كل حسب فئته ، تتضمن محاور متخصصة في التحضير النفسي الرياضي الموجه للفئات السنية الصغيرة مع التركيز على التطبيقات العملية على ارض الميدان و ليس المفاهيم النظرية فقط.
- ✍ الحرص على إدراج مواد و مقاييس خاصة بالتحضير النفسي ضمن مناهج تكوين المدربين الرسمية المعتمدة من الاتحادات الرياضية الوطنية خاصة ، لضمان بناء قاعدة معرفية منهجية صحيحة للمدربين من بداية مسارهم المهني.
- ✍ توفير اخصائيين نفسيين رياضيين في كل النوادي الرياضية بجميع فئاتها و نشاطاتها بشكل حتمي و ضروري.
- ✍ تشجيع التعاون مع الأخصائيين النفسيين الرياضيين و المدربين ضمن الأندية والأكاديميات الرياضية لضمان التخطيط والتنفيذ العلمي المشترك لبرامج التحضير النفسي الرياضي للاعبين الناشئين.
- ✍ حتمية استخدام وسائل وأدوات تقييم نفسي مقننة لقياس تطور الأداء النفسي للاعبين بشكل دوري و علمي ، وعدم الاكتصار على الملاحظة الذاتية أو الانطباعات العامة للمدربين.
- ✍ الحرص على تنظيم ورشات تطبيقية توعوية موجهة للاعبين وأولياء أمورهم لرفع مستوى الوعي بأهمية التحضير النفسي لكسر المقاومة النفسية لديهم تجاه برامج التحضير النفسي الرياضي.
- ✍ محاولة تهيئة بيئة تدريبية داعمة ومحفزة تراعي الجوانب النفسية خاصة من قبل الادارة و وتقلل من الضغوط مما يساعد اللاعبين الناشئين على بناء مهارات نفسية قوية و مستمرة.
- ✍ العمل على تخصيص وقت كافٍ ضمن الحصص التدريبية للتحضير النفسي الرياضي بما يسمح بإدماج تدريبات للمهارات النفسية مثل التصور العقلي، الاسترخاء، وإدارة القلق بفعالية .. الخ

ثالثا: الاقتراحات لدراسات مستقبلية :

- ✍ إجراء دراسات تطبيقية على أثر البرامج المتخصصة في التحضير النفسي الرياضي الموجهة للفئات الناشئة بجميع فئاتهم ، مع تقييم تأثير هذه البرامج على الأداء البدني والذهني بشكل مقنن وطويل المدى لمعرفة التداخل في التأثير بين مختلف جوانب التحضير.
- ✍ دراسة أثر إدماج الأخصائي النفسي الرياضي المتخصص ضمن الطواقم التدريبية للأكاديميات الرياضية للناشئين ، وتحليل تأثير ذلك على التزام المدربين واللاعبين بتطبيق البرامج النفسية بشكل علمي و مستمر.
- ✍ القيام بأبحاث بين فعالية استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في بيئات تدريبية عربية وأخرى أجنبية و المقارنة بينهما ، لفهم تأثير البيئة الثقافية والتسيير المؤسسي على دمج التحضير النفسي الرياضي ضمن البرامج التدريبية للناشئين خاصة.
- ✍ استكشاف مواقف اللاعبين الناشئين وأولياء أمورهم تجاه التحضير النفسي الرياضي لمعرفة مصادر المقاومة أو القبول، وتصميم استراتيجيات توعوية وتدريبية أكثر ملاءمة لاحتياجاتهم النفسية والاجتماعية بناء على البيئة الاجتماعية المتاحة للجميع.
- ✍ تحليل الفروق في استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي بين الفئات العمرية المختلفة (ناشئين - شباب - أكابر)، ودراسة مدى تباين الأساليب النفسية المستخدمة حسب مراحل النمو من الجانب العقلي والانفعال خاصة .
- ✍ العمل على تصميم أدوات تقييم نفسي مخصصة للفئات العمرية الناشئة في كرة القدم ، تكون ملائمة لخصوصياتهم من جانب النمو ، وقابلة للاستخدام السهل داخل البيئة التدريبية و الاجتماعية.

خاتمة:

في ضوء ما تناولته هذه الدراسة المتمحورة حول الاستراتيجية الملائمة للتحضير النفسي الرياضي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) مدرب رياضي لفئة ناشئي كرة القدم 12-15 سنة من فريقي براعم و اوراس باتنة ، و باعتبار إن عملية التحضير النفسي الرياضي تمثل العمود الاساسي لتكوين الرياضي البطل الشامل ، خاصة في الفئات العمرية الناشئة و التي تتميز بخصائص نمو حساسة. ورغم التقدم الهائل الذي شهدته برامج التدريب الرياضي ، إلا أن جانب التحضير النفسي الرياضي لا يزال يعاني من التهميش و اعتباره جانب ثانوي الامر الذي ادى الى حدوث فجوة بين مختلف جوانب الاعداد لدى اللاعبين الناشئين.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على واقع الممارسات الخاصة مدربي كرة القدم للفئة العمرية 12-15 سنة فيما يتعلق باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي من خلال الكشف عن مدى توافقها مع المبادئ و الاسس العلمية المحددة و كذا وتحليل العوامل التي تؤثر في التزام المدربين بتطبيقها ميدانياً ، إضافة إلى الكشف عن أبرز التحديات التي تواجههم في هذا المجال الخاص.

واستندت هذه الدراسة إلى خلفية نظرية تضمنت مجموعة من النظريات النفسية والرياضية مثل نظرية التحفيز الذاتي ، نظرية التعلم الاجتماعي ، نظرية إدارة القلق الرياضي ، نظرية التصور العقلي ، ونظرية التدريب العقلي المتدرج ، و غيرهم من النظريات بما يتيح لنا فهماً اعمق لأهمية التحضير النفسي الرياضي في تطوير الأداء الرياضي المتكامل للاعبين الناشئي في المجال الرياضي بناء على اسس علمية.

إن نتائج هذا البحث من شأنها أن تساهم في إثراء الخلفيات والأدبيات العلمية المتعلقة بعملية التحضير النفسي الرياضي النفسي الرياضي للفئات العمرية الحساسة كفئة الناشئين ، ايضاً وتقديم توصيات عملية للمدربين والأكاديميات الرياضية من أجل تعزيز دمج جانب التحضير النفسي الرياضي ضمن البرامج التدريبية اليومية و الشهرية و السنوية بطريقة ممنهجة وعلمية. كما و تحاول فتح آفاق جديدة لدراسات مستقبلية أكثر تخصصاً في هذا المجال الخاص.

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب العربية :

- 1- أبو عبيدة، محمد حسن، وبدر الدين، طارق محمد. (2000). علم النفس الرياضي التطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 2- أحمد أمين فوزي. (2008). أسس علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
 - 3- أسامة كامل راتب. (1989). علم نفس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 4- أسامة كامل راتب. (2000). الإعداد النفسي للرياضيين: تطبيقات ومهارات. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 5- أسامة كامل راتب. (2004). مهارات التدريب العقلي والإعداد النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 6- الهاشمي، عادل، وسليمان، حازم. (2018). الإدارة الإستراتيجية في المؤسسات الرياضية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - 7- الكيلاني، محمد عبد الحميد. (2004). مناهج البحث في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 8- حسام عبد الكريم. (2007). أسس التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الجامعي.
 - 9- خلوف محمد. (2016). التكوين النفسي للمدربين الرياضيين. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
 - 10- سعد الله، مصطفى، وفرات، إبراهيم. (2011). التدريب العقلي في المجال الرياضي. عمان: دار الفكر.
 - 11- شريف حليم. (2009). علم النفس الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
 - 12- فاضل حسين. (2006). علم النفس الرياضي: المبادئ والتطبيقات. بغداد: دار الحرية للطباعة.
 - 13- غازي صالح. (2011). الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
 - 14- كامل طه يوسف. (2017). علم النفس الرياضي وتطبيقاته في التدريب الرياضي. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
 - 15- مكاوي، مصطفى. (2016). الأسس النفسية للإعداد الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 16- ممدوح صابر. (2003). أسس ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 17- ملحم سامي. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ### الكتب الأجنبية :

18-FIFA. (2020). Laws of the game

19-Orlick, T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- 20-Papalia, D. E., & Olds, S. W. (2005). Human Development (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- 21-Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology, 8(3), 221-246.
- 22-Weinberg, R. S. & Gould, D. foundations of sport and exercise psychology (7th rd). Human kinetics.

الدراسات السابقة العربية :

- 21- بن سالم، توفيق. (2024). محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3.
- 22- مصطفى جواد مرعيدي. (2024). برنامج تدريبي لتحمل الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. مجلة التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- 23- ملاوحيه، عبد الجليل، وعبدلي، سمير. (2022). أهمية التحضير النفسي في تطوير أداء حراس المرمى في كرة القدم. مجلة التحدي، جامعة أم البواقي.
- 24- نويري، بوبكر. (2022). علاقة بعض القدرات العقلية بمهارة التصويب على المرمى. مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة.
- 25- مهدي، عز الدين. (2022). الإعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. مجلة التحدي، جامعة أم البواقي.
- 26- زهواني، سفيان. (2021). دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي. مجلة Recherche Psychologiques et Education، جامعة السلطان 2.
- 27- اكيوان، مراد، وجناد، جمال. (2021). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي في المنافسة. مجلة المجتمع والرياضة، جامعة الوادي.
- 28- دحماني، نعيمة. (2019). أهمية التدريب النفسي في خفض السلوكيات العدوانية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3.
- 29- بن التومي، بلال. (2018). أثر التحضير النفسي على تحفيز لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3.
- 30- بن ساسي، رضوان. (2017). دراسة السمات الشخصية للاعبي كرة القدم الناشئين. مجلة المعيار، جامعة تيسمسيلت.

- 31-عنوان، رفيق. (2016). أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية. مجلة معارف، جامعة البويرة.
- 32-خلوف، مُجد. (2016). مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية. مجلة Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques، جامعة الجزائر 3.
- الدراسات السابقة الأجنبية :
- 33 -Hutomo, A. (2025). Self-Efficacy and Mental Toughness Analysis on Optimal Performance Among Under-16 Soccer Players. Indonesian Journal of Social Sciences, Global Prestasi School.
- 34-Sazonov, S. L. (2023). Theoretical and Methodological Aspects of Psychological Preparation of Athletes. Scientific and Educational Basics in Physical Culture and Sport, Ural University.
- 35-Sazonova, S. L., & Others. (2023). Scientific and Methodological Foundations for Psychological Training of Middle-Stage Hockey Players. Scientific and Educational Basics in Physical Culture and Sport.
- 36-Kuznetsov, V. V. (2022). Psychological Preparation of Young Football Players. Vestnik Alikhan Bokeikhan University.
- 37-Moore, E. W. G. (2020). Psychological and Social Climates Differentially Predict Goal Orientations Among Competitive Soccer Players Aged 12–14. Women in Sport and Physical Activity Journal, University of South Texas.
- 38-Lira, U., & Others. (2020). Scientific and Methodological Support for Psychological Care in Sports Activities. Revista de Psicología del Deporte, Autonomous University of Barcelona.
- 39-Kozina, Zh. (2019). Dynamics of Psychophysiological Functions and Readiness Indicators in Young Football Players. Physiotherapy Quarterly, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.
- 40-Fernandez, A. (2015). Psychological preparation and peak performance in sports. International Journal of Sports Psychology, 46(3), 201–219.

- 41-Olmedilla, O., & Others. (2016). Psychological Training to Improve Attention and Self-Confidence in a Professional Soccer Player. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, University of Murcia.
- 42-Olmedilla Zafra, A., & Others. (2013). Psychological Strategies and Techniques and Perception of Assistance in Young Soccer Players. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, University of Murcia.
- 43-Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

الملاحق

إلى السيد: رئيس النادي الرياضي الهواوي
AURES SPORT ACADEMY BATNA

الموضوع: طلب تسهيل مهمة ميدانية

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب، راجية منكم الموافقة على تسهيل مهمتي في إنجاز الجانب التطبيقي لأطروحتي لنيل شهادة الدكتوراه تخصص تحضير نفسي رياضي، والتي أتناول فيها موضوع: "الاستراتيجية الملائمة للتحضير النفسي الرياضي" لدى فريق كرة القدم للناشئين

وفي هذا الإطار، أود القيام بملاحظة ميدانية وجمع معطيات تطبيقية داخل ناديكم المحترم، لما له من أهمية كبيرة في إثراء الجانب العملي من بحثي الأكاديمي.

أتعهد باحترام كافة القوانين الداخلية للنادي، والحفاظ على سرية المعلومات، وعدم إزعاج سير العمل.

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

حرر بـ: 22 ففري 2023
في: باحثته.....

الإمضاء:



Zinebstaps93@gmail.com

[Handwritten signature]

اسماء المختصين المحكمين لاستمارة الاستبيان

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	أمجد زكرياء	استاذ	جامعة الزقازيق
02	عبد الله احمد	استاذ	جامعة الزقازيق
03	المغازي علي	استاذ	جامعة طنطا
04	محمد الصاوي نادية	استاذ	جامعة الزقازيق
05	عبد الله امال	استاذ	جامعة حلوان

جامعة الجزائر 03
معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم
قسم:التدريب الرياضي النخبوي
تخصص: التحضير النفسي الرياضي

استمارة استبيان

زميلي المدرب تحية عطرة وبعد

في اطار تحضيرنا لاطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, تخصص تحضير نفسي رياضي , بعنوان "الاستراتيجية الملائمة للتحضير النفسي الرياضي"

لذا يرجى من سيادتكم التفضل بالإجابة على الأسئلة التي تحتويها هذه الاستمارة بكل صدق و شفافية ، حيث أن ذلك يسهم مساهمة فعالة في إثراء هذا الدراسة ولسيادتكم كامل الاحترام والتقدير لحسن تعاونكم ومساهمتمكم في خدمة البحث العلمي .

المشرف: أ.د/ بن عكي محند اكلي

إعداد الطالبة الباحثة : شنوفي زينب

المشرفة المساعدة : أ.د/ بن عكي اميرة

أولاً: بيانات شخصية

- 1- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- 2- السن: اقل من 30 سنة ☐ من 30-40 سنة ☐ أكبر من 40 سنة ☐
- 3- الرتبة العلمية:
- 4- مدة العمل في مجال تدريب الناشئين: أقل من خمس سنو ☐ من 5-10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

ثانياً :

- يرجى من سيادتكم وضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب قيد الاستمارة.
- تأكد من عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

-المحور الأول : الحالة الحالية للتحضير النفسي الرياضي.

السؤال الأول: ما مدى أهمية التحضير النفسي في رأيك مقارنة بالتدريب الفني والبدني والمهاري؟

غير مهم أبداً
أقل أهمية
متساوي في الأهمية
أكثر أهمية
أهمية قصوى

السؤال الثاني: هل تدرج برامج التحضير النفسي الرياضي الخاصة بالناشئين في خطط التدريب الموسمية؟

دائماً
غالباً
أحياناً
نادراً
أبداً

السؤال الثالث: كم مرة تطبق تمارين و أنشطة التحضير النفسي الرياضي في الاسبوع ؟

لا أطبقها
مرة واحدة
02-03 مرات
أكثر من 03 مرات

السؤال الرابع: ما هي المهارات النفسية التي تجدها الأكثر فعالية في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الناشئين؟

التنفس العميق
التصور الذهني
تقنيات الاسترخاء
التحفيز والتشجيع اللفظي
تحديد الأهداف

السؤال الخامس: كيف تقيم فعالية المهارات النفسية التي تستخدمها خلال تدريباتك ؟

مراقبة الأداء الرياضي
تغذية راجعة من اللاعبين
مقاييس نفسية
لا أقوم بتقييم فعالية التقنيات

السؤال السادس(سؤال مفتوح):"يرجى وصف كيف تدمج التحضير النفسي الرياضي في جدول التدريبات العادي".

.....

.....

.....

المحور الثاني: درجة توافق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي مع المبادئ العلمية.

السؤال السابع: ما مدى أهمية الاعتماد على المبادئ العلمية في تصميم برامج التحضير النفسي؟

غير مهم على الإطلاق
غير مهم
محايد
مهم
مهم جدا

السؤال الثامن: ما هي المصادر التي تعتمد عليها للحصول على معلومات حول التحضير النفسي الرياضي؟

مجالات عملية متخصصة
كتب ومراجع

دورات تدريبية
الانترنت
استشارات مع الخبراء
نصائح مع مدربين آخرين
خبرات شخصية

السؤال التاسع: هل تقوم بمراجعة وتحديث استراتيجيات التحضير النفسي بناءً على أحدث الدراسات العلمية؟

دائماً
أحياناً
نادراً
أبداً

السؤال العاشر: هل تتبع برامج تحضير نفسي رياضي مُصممة خصيصاً للناشئين؟

نعم
لا

السؤال الحادي عشر (سؤال مفتوح): "يرجى وصف كيف تضمن أن الممارسات النفسية التي تستخدمها متوافقة مع المبادئ العلمية".

.....

.....

.....

محور الثالث: العوامل المؤثرة على الالتزام بالمبادئ العلمية لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي.

السؤال الثاني عشر: ما العوامل التي تدفعك للالتزام بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي؟

نتائج إيجابية ملحوظة
دعم الأكاديمية/ النادي
توجيهات الاتحادات الرياضية

السؤال الثالث عشر: ما العوامل التي قد تُقلل من التزامك بالمبادئ العلمية لعملية التحضير النفسي الرياضي؟

ضيق الوقت

نقص الموارد
ضغط الفوز في المنافسات

السؤال الرابع عشر: ما مدى أهمية التكوين العلمي المستمر الخاص بعملية التحضير النفسي الرياضي في تعزيز التزامك بالمبادئ العلمية المحددة ؟

غير مهم على الإطلاق
غير مهم
محايد
مهم
مهم جدا

السؤال الخامس عشر(سؤال مفتوح): "يرجى وصف كيف يمكن دعم مدربي كرة القدم الناشئين لتعزيز التزامهم بالمبادئ العلمية الخاصة باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي".

.....

.....

.....

المحور الرابع: التحديات العملية التي يواجهها المدربون في تنفيذ استراتيجيات تحضير نفسي رياضي قائمة على مبادئ علمية صحيحة.

السؤال السادس عشر: ما هي العقبات التي تحول دون استخدامك لاستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي العلمي بشكل أكثر فعالية؟

نقص الموارد التعليمية
عدم وجود دعم من الإدارة
نقص في الوقت خلال التدريبات
عدم اهتمام أو مقاومة من اللاعبين
عدم وجود تدريب كاف في التحضير النفسي

السؤال السابع عشر: كيف تتعامل مع المقاومة من اللاعبين الناشئين تجاه تدريب المهارات النفسية؟

توفير مزيد من التعليم حول فوائد التقنيات
دمج التقنيات بشكل تدريجي
استخدام حوافز للمشاركة
تعديل التقنيات لتناسب احتياجات اللاعبين

السؤال الثامن عشر: هل تواجه مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟

نعم
لا

السؤال التاسع عشر (سؤال مفتوح): "ما أصعب تحد تواجهه في تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟"

.....

.....

.....

السؤال العشرون (سؤال مفتوح): "هل تواجه مقاومة من اللاعبين أو الأهل عند تطبيق استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي القائمة على أسس علمية؟ صف كيف ذلك."

.....

.....

.....

السؤال الواحد والعشرون (سؤال مفتوح): "ما اقتراحاتك لتذليل هذه التحديات والارتقاء بمستوى التحضير النفسي الرياضي الخاص بالناشئين ليكون قائمًا على أسس علمية."

.....

.....

.....