



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التحضير البدني الرياضي

بمعنوان:

علاقة التعب النفسي بأداء لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية على فريق شبيبة آيث خليفة قسم شرقي برج بوعريرج)

إشراف الأستاذ:

الأستاذ الدكتور. قارة سعيد

إعداد الطالب:

يحيوي فريد

لجنة المناقشة:

الصفة	مؤسسة الانتساب	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر -أ-	والي عبد النور
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ تعليم عالي	قارة سعيد
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أستاذ تعليم عالي	بن تومي بلال

السنة الجامعية: 2026/2025

شكر وتقدير

قال الله تعالى: وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ. "صدق الله العظيم. سورة إبراهيم الآية 7

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقني وأعانني على إنجاز هذا العمل المتواضع.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف: الأستاذ الدكتور. "قارة سعيد" على ما قدمه لي من توجيهات قيمة ونصائح سديدة ومتابعة مستمرة طوال فترة إعداد هذه المذكرة فله مني كل التقدير والاحترام.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي الأفاضل الذين أشرفوا على تكويني العلمي. والشكر موجه أيضًا إلى الزميل والدكتور "حمادوش عبد السلام" الذي ساهم في إنجاح هذا البحث المتواضع ولم يبخل علينا بالمساعدة جزاه الله خيرا. وكذا أوجه الشكر إلى إدارة وأساتذة مدرسة بلفروم عبد الكريم وفريق شبيبة آيت خليفة على مد يد العون والمساعدة.

وفي الأخير نسأل الله تعالى أن يجزي الجميع خير الجزاء وأن يوفقهم لما فيه الخير والنجاح. والحمد لله رب العالمين.

يحياوي فريد

إهداء

إلى روعي والديّ الطاهرتين اللتين غابتا
عن ناظري ولم تغيب عن قلبي ودعائي رحمهما الله رحمة واسعة
وأسكنهما فسيح جناته..

إلى زوجتي الغالية وإلى أبنائي الأحبة "آلاء - أنفال
عمران ريان" ..

إلى كل من قدم لي يد العون والدعم من قريب أو من بعيد..
أهدي

ثمرة هذا الجهد المتواضع، راجيا من الله أن يجعله علما نافعا
وعملاً صالحاً.

والحمد لله رب العالمين.

المحتويات

الصفحة	الموضوع	
	شكر	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
أ-ب	مقدمة	
	الجانب المنهجي	
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1	إشكالية الدراسة.	1
3	فرضيات الدراسة.	2
4	أهداف الدراسة	3
4	أهمية الدراسة	4
5	أسباب اختيار الموضوع	5
5	المصطلحات الإجرائية للدراسة	6
6	الدراسات السابقة	7
	الجانب النظري	
	الفصل الثاني: التعب النفسي Psychasthénie	
15	تمهيد	
16	تعريف التعب النفسي (لغويا، اصطلاحا، إجرائيا)	-1
17	أنواع التعب النفسي Psychasthénie	-2
20	مستويات التعب النفسي Psychasthénie	-3

22	Psychasthénie	مكونات التعب النفسي	-4
24	Psychasthénie	أسباب التعب النفسي	-5
26	Psychasthénie	التعب النفسي في المجال الرياضي	-6
27	Psychasthénie	أساليب التعرف على التعب النفسي لدى الرياضيين	-7
29	Psychasthénie	علاج التعب النفسي	-8
29		الفرق بين التعب النفسي والتعب الجسدي	-9
32		خلاصة الفصل الثاني	
		الفصل الثالث: الأداء الرياضي	
34		تمهيد	
35		مفهوم الأداء	-1
35		دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	-2
36		اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	-3
37		الخصائص النفسية الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب	-4
38		أنواع الأداء	-5
40		العوامل المساعدة في الأداء	-6
41		علاقة القدرة بالأداء الرياضي	-7
41		سلوك الأداء الرياضي	-8
41		ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	-9
42		العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء	-10
43		العوامل المؤثرة على ثبات الأداء	-11
47		خلاصة الباب الأول	
		الفصل الرابع: كرة القدم	
49		تمهيد	
50		تعريف كرة القدم	-1
50		تاريخ كرة القدم	-2
51		قوانين كرة القدم	-3
53		المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم	-4
55		علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم	-5

57	أهم المنافسات في كرة القدم	-6
58	التمرير في كرة القدم وأنواعه	-7
63	خلاصة الفصل الرابع	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة	
66	الدراسة الاستطلاعية	-1
66	منهج الدراسة	-2
66	متغيرات الدراسة	-3
66	مجتمع وعينة الدراسة	-4
67	أدوات الدراسة الميدانية	-5
68	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات)	-6
68	تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	-7
69	خطوات إجراء الدراسة الميدانية	-8
	الفصل السادس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج	
71	عرض وتحليل نتائج الفرضيات	-1
71	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية	
71	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
74	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
76	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	
78	2- مناقشة نتائج اختبار الفرضيات	-2
78	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية	
79	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
80	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
82	2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	
	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
85	الاستنتاج العام	-1
86	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	-2
	قائمة المراجع.	

	قائمة الملاحق.	
--	----------------	--

الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	مفتاح مقياس الأداء (شبكة ملاحظة لمهارة التمرير) ومستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة	67
2	مفتاح مقياس التعب النفسي ومستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة	67
3	معاملات ألفا كرونباخ لثبات الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية لمتغيرات الدراسة	68
4	العلاقة الارتباطية بين مهارة التمرير والتعب النفسي	71
5	استجابات أفراد العينة على متغير التعب النفسي	71
6	استجابات أفراد العينة على مقياس الأداء (مهارة التمرير)	74
7	نتائج مخرجات اختبار ANOVA لاختبار الفرضية الثانية	76

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التعب النفسي بأداء لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات المتمثلة في: ما مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟ ما مستوى أداء لدى لاعبي كرة القدم؟ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي والأداء لدى لاعبي كرة القدم؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير سنوات اللعب؟

ولتحقيق هذه الأهداف والتحقق من الفرضيات المقترحة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة أو العلاقات الارتباطية، وقمنا بدراسة استطلاعية على عينة تقدر بـ 18 لاعب كرة قدم بهدف ضبط أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان للتحقق من ثباته. وبعدما تم التحقق من ثباته قمنا بتوزيعه وتطبيقه على عينة قصدية تقدر بـ 40 لاعباً، وتم الاعتماد على برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، واستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وANOVA.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم منخفض.

- مستوى أداء لاعبي كرة القدم متوسط.

- لا توجد فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: - التعب النفسي؛ - الأداء؛ - مهارة التمرير؛ - لاعبي كرة القدم.

Abstract:

This study aimed to identify the relation between psychological fatigue and the performance of football players by answering the following questions: What is the level of psychological fatigue among football players? What is the level of performance among football players? Is there a statistically significant correlation between psychological fatigue and performance among football players? Are there statistically significant differences in the level of psychological fatigue among football players attributable to the variable of years of playing experience?

To achieve these objectives and test the proposed hypotheses, the descriptive method was adopted using the comparative causal and correlational study approach. A pilot study was conducted on a sample of 18 football players with the aim of refining the study instrument, represented by the questionnaire, and verifying its reliability. After confirming its reliability, the questionnaire was distributed and administered to a purposive sample of 40 football players. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), employing descriptive statistical methods including the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and ANOVA.

The study yielded the following results:

- There is no statistically significant correlation between psychological fatigue and performance among football players.
- The level of psychological fatigue among football players is low.
- The level of performance among football players is moderate.
- There are no differences in the level of psychological fatigue attributable to the variable of years of playing experience among football players.

Keywords: Psychasthenia (psychological fatigue); Performance; Passing Skill; Football Players.

حقك حقة

الرياضة من أهم المجالات التي حظيت باهتمام كبير في العصر الحديث، لما لها من دور فعال في تنمية القدرات البدنية والنفسية والاجتماعية للأفراد، كما أصبحت المنافسات الرياضية اليوم تعكس مستوى التطور الحضاري والعلمي للمجتمعات. وتأتي كرة القدم من أشهر الرياضات الجماعية الأكثر انتشارا ومتابعة في العالم، حيث شهدت تطورا ملحوظا في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، الأمر الذي جعل تحقيق الأداء الرياضي المتميز لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والفنية للاعب، بل أصبح مرتبطا كذلك بمدى استعداداته النفسي وقدرته على التحكم في الانفعالات والضغوط المختلفة التي يواجهها أثناء التدريب والمنافسة.

وفي ظل التطور الكبير الذي تعرفه كرة القدم الحديثة، أصبح اللاعب مطالبا بتقديم مستويات عالية من الأداء تحت تأثير ضغوط متعددة، تتمثل في شدة المنافسة، وارتفاع حجم الأحمال التدريبية، وكثرة المباريات، وضغط النتائج، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلامية وال جماهيرية، وهو ما قد ينعكس سلبا على حالته النفسية ويؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية، من أبرزها التعب النفسي Psychasténie الذي يعتبر من الظواهر النفسية المهمة في المجال الرياضي.

ويشير التعب النفسي إلى حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي تنتج عن التعرض المستمر للضغوط النفسية والمتطلبات المتزايدة، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز والانتباه وضعف القدرة على التكيف والتحكم في المواقف المختلفة.

كما يظهر التعب النفسي لدى الرياضيين في عدة مظاهر، منها ضعف التركيز أثناء اللعب، وبطء الاستجابة للمواقف التنافسية، والشعور بالإرهاق الذهني وفقدان الدافعية للتدريب، بالإضافة إلى زيادة الأخطاء الفنية والتكتيكية أثناء المنافسة. وغالبا ما يرتبط هذا النوع من التعب بعوامل متعددة مثل شدة الحمل التدريبي، وكثرة المنافسات، والخوف من الفشل، والقلق المرتبط بتحقيق النتائج، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلامية التي يتعرض لها اللاعب، وهو ما يجعل الاهتمام بالجانب النفسي ضرورة أساسية لتحسين الأداء الرياضي والمحافظة على التوازن النفسي للاعبين.

ومن هذا المنطلق، أصبح علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي لاقت اهتماما متزايدا من قبل الباحثين والمدرّبين والأخصائيين النفسيين، نظرا للدور الكبير الذي يلعبه في إعداد الرياضيين نفسيا لمواجهة الضغوط والانفعالات المصاحبة لمنافسة الرياضة، حيث أكدت العديد من الدراسات أن العوامل النفسية تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء الرياضي والمهاري، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتميز بسرعة الأداء وكثرة المواقف الضاغطة أثناء اللعب.

إلا أن موضوع التعب النفسي بحد ذاته وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم ما يزال يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث، خاصة في البيئة الرياضية الجزائرية.

وعلى هذا الأساس، ستحاول هذه الدراسة تسليط الضوء على موضوع التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومحاولة الكشف عن مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومستوى أدائهم، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعب النفسي والأداء، إضافة إلى معرفة الفروق في مستوى التعب النفسي تبعاً لمتغير سنوات اللعب.

ولتحقيق هذه الأهداف المعرفية والعلمية، تم تقديم هذه الدراسة في ثلاث جوانب: جانب منهجي، جانب نظري وجانب تطبيقي، وكل جانب ضم مجموعة من الفصول، وهي كالتالي:

الجانب المنهجي، تضمن فصل وهو **الفصل الأول** هو خاص بالإطار المفاهيمي الذي ضم العناصر المتمثلة في إشكالية الدراسة، تساؤلاتها وفرضياتها، أهمية الدراسة، أهدافها، مصطلحاتها الإجرائية، والدراسات السابقة.

الجانب النظري، تضمن فصلين: **الفصل الثاني** فهو خاص التعب النفسي Psychasthénie، و**الفصل الثالث** خاص الأداء الرياضي أما **الفصل الرابع** خاص كرة القدم. وقد تم في هذه الفصول تناول الأدب والتراث النظري لهذه المتغيرات بالشرح والتفصيل.

وأما **الجانب التطبيقي**، فقد ضم فصلين: **الفصل الخامس** وهو خاص بإجراءات الدراسة الاستطلاعية والنهائية المتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الثبات)، تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية، خطوات إجراء الدراسة الميدانية. أما **الفصل السادس** ضمن الجانب التطبيقي والذي ضم: عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضيات، وتحليل ومناقشة نتائجها. أما **الفصل السابع** والأخير فهو خاص بالاستنتاجات والاقتراحات ويضم الاستنتاج العام، الاقتراحات والفرضيات المستقبلية، في الأخير تم عرض قائمة المراجع وقائمة الملاحق.

الجانف المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراصة

1- إشكالية الدراسة:

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية انتشارًا في العالم، حيث تشهد تطورًا كبيرًا ومتسارعًا في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، الأمر الذي جعل المنافسة الرياضية الحديثة لا تعتمد فقط على القدرات البدنية والفنية للاعب، بل أصبحت ترتكز بصورة أساسية على مدى امتلاكه للاستعداد النفسي والقدرة على التحكم في مختلف الانفعالات والضغوط التي يواجهها أثناء التدريب والمنافسة. فباللعب اليوم أصبح مطالبًا بتحقيق أعلى مستويات الأداء في ظل ظروف تنافسية صعبة ومتطلبات متزايدة، مما يجعله عرضة للعديد من المشكلات النفسية التي قد تؤثر على مردوده الرياضي، ومن بين أهم هذه المشكلات التعب النفسي الذي يُعد من الظواهر النفسية الشائعة في المجال الرياضي.

ويشير التعب النفسي إلى حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي الناتج عن الضغوط المستمرة، وكثرة المتطلبات التدريبية والمنافسات الرياضية، وما يصاحبها من قلق وتوتر وخوف من الفشل أو التعرض للنقد، حيث يرى هانس سيلبي (Hans Selye) أن "التعب النفسي بأنه نتيجة مباشرة للتعرض المستمر للضغوط النفسية، حيث يؤدي تراكم هذه الضغوط إلى حالة من الإجهاد العقلي والانفعالي تقلل من قدرة الفرد على التكيف وتضعف طاقته النفسية" (الجوبي، 2017، ص198) الأمر الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز والانتباه، وضعف الثقة بالنفس، والتأثير السلبي على الأداء المهاري والحركي للاعب داخل أرضية الميدان.

ويظهر التعب النفسي لدى الرياضيين في عدة مظاهر "مثل ضعف التركيز أثناء اللعب، وبطء الاستجابة للمواقف التنافسية، والشعور بالإرهاق الذهني وفقدان الدافعية للتدريب، كما قد يؤدي إلى زيادة الأخطاء الفنية والتكتيكية داخل المنافسة. وغالبًا ما يرتبط هذا النوع من التعب بعوامل متعددة مثل شدة الحمل التدريبي، وكثرة المنافسات، والضغط لتحقيق النتائج، والخوف من الفشل، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلامية التي يتعرض لها الرياضي". (عبد الله، 2008، ص50)

كما أن استمرار التعب النفسي لفترات طويلة قد ينعكس على الحالة النفسية العامة للاعب ويؤثر في قدرته على اتخاذ القرار والتوافق مع متطلبات اللعب الجماعي، وهو ما يجعل الاهتمام بالجانب النفسي ضرورة أساسية لتحقيق الأداء الرياضي الجيد.

وقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي حظيت باهتمام كبير من طرف الباحثين والمدرّبين والأخصائيين النفسيين، نظراً للدور المهم الذي يلعبه في إعداد الرياضيين نفسياً لمواجهة الضغوط والانفعالات المختلفة المصاحبة للمنافسة الرياضية. وفي هذا الإطار أكدت العديد من الدراسات أن العوامل النفسية لها تأثير مباشر على مستوى الأداء الرياضي والإنجاز، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتميز بسرعة الأداء وكثرة المواقف الضاغطة أثناء اللعب.

وفي هذا السياق، في دراسة خيرى جمال سنة 2011 توصلت إلى أن مستوى القلق لدى اللاعبين كان فوق المتوسط، كما بينت أن القلق يؤثر على أداء اللاعب، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة. وهو ما يؤكد أن الخبرة الرياضية قد تلعب دوراً مهماً في التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعب أثناء المنافسة.

كما أظهرت دراسة بلعيدى عادل سنة 2015 أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على الأداء المهاري للاعبين، وأن حالات الإخفاق الرياضي ترتبط غالباً بارتفاع مستوى الضغط النفسي، كما أكدت الدراسة أن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من حدة هذه الضغوط وتحسين الأداء أثناء المنافسة. وفي سنة 2016 توصلت دراسة غريش ودحو إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين كان مرتفعاً بصورة عامة، وأن الضغط النفسي يؤثر سلباً على مردود اللاعبين ومستوياتهم الرياضية. كما أكدت دراسة كسال خلال نفس السنة، أن القلق له أثر سلبي واضح على أداء اللاعبين أثناء المنافسة، وأن إهمال التحضير النفسي من طرف المدرب يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء الرياضي. أما دراسة لافي سنة 2017 أظهرت نتائجها أن ارتفاع الضغط النفسي فوق الدرجة المثلى يؤدي إلى التأثير السلبي على الأداء الحركي للاعب، كما أكدت أن نقص الخبرة الرياضية يزيد من مستوى الضغط النفسي ويؤثر على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

وفي سنة 2019 توصلت دراسة بريغت وبوشينة إلى وجود علاقة سلبية بين القلق النفسي والبدني والمعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وأوصت بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي وإدماج الأخصائي النفسي ضمن الطاقم الفني للفريق. كما أكدت دراسة ميهوبي وآخرون خلال نفس السنة وجود علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، حيث يؤثر القلق المعرفي والبدني بشكل مباشر على مستوى الأداء المهاري للاعبين. وفي سنة 2022 كشفت دراسة بوتميزين أن مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم كانت مرتفعة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية تبعاً للفئة العمرية، وهو ما يدل على أن بعض الخصائص والخبرات المرتبطة باللاعب قد تؤثر في مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها. أما دراسة زان سنة 2025 فقد أكدت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المهارات النفسية ومستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تبين أن اللاعبين الذين يمتلكون مهارات نفسية مرتفعة يكونون أقل عرضة للقلق وأكثر قدرة على التحكم في الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة.

ومن خلال استعراض هذه الدراسات السابقة نلاحظ أنها ركزت بدرجة كبيرة على متغيرات القلق والضغط النفسي وعلاقتهما بالأداء الرياضي والمهاري، كما أكدت في معظمها وجود تأثير سلبي لهذه

المتغيرات النفسية على أداء لاعبي كرة القدم، إضافة إلى إبراز دور الخبرة الرياضية أو الفئة العمرية في اختلاف مستويات الضغوط والانفعالات النفسية لدى اللاعبين. إلا أنه ورغم أهمية هذه الدراسات، فإن موضوع التعب النفسي بحد ذاته وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم ما يزال يحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة، خاصة في البيئة الرياضية الجزائرية، وذلك للكشف ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعب النفسي والأداء، إضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى التعب النفسي تبعاً لمتغير سنوات اللعب.

وانطلاقاً مما سبق، جاءت هذه الدراسة لمحاولة تسليط الضوء على موضوع التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، باعتباره من المتغيرات النفسية المهمة التي قد تؤثر على مستوى الأداء الرياضي، ومن ثم يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل للتعب النفسي علاقة بأداء لاعبي كرة القدم؟

ويتمتع عن هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية تتمثل في:

- ما مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

- ما مستوى أداء لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي والأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير سنوات اللعب؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وأداء لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم منخفض.

الفرضية الجزئية الثانية: مستوى أداء لاعبي كرة القدم متوسط.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

3-أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق مجموعة أهداف نوجزها ما يلي:

- التعريف بمفهوم التعب النفسي وشرح أبعاده وخصائصه على اعتبار أنها من المفاهيم التي لا تزال تحتاج إلى البحث على المستوى العربي والجزائري.
- الكشف عن مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن مستوى أداء لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التعب النفسي والأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف هل توجد فروق في مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير سنوات اللعب.

4-أهمية الدراسة:

إن التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم المختلفة وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل الرياضة أثر كبير في حياة المجتمعات البشرية.

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الإنجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى (مهاري، وبدني ونفسي وفني) ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض اللاعب إلى ضغوط تدريبية كبيرة الاجتماعية نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأعمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعاينه أثناء اليوم لما يرى حوله من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم إنتاجاتهم من خلال معاناتهم والنتيجة عن عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المشار إليها ومن هذه المظاهر التعب النفسي.

(هو حالة من الإرهاق الداخلي التي تنشأ نتيجة الصراع بين الدوافع النفسية والضغوط الاجتماعية، حيث يبذل الفرد جهدا عقليا كبيرا في محاولة التوفيق بين رغباته الداخلية ومتطلبات الواقع، مما يؤدي إلى شعور بالإرهاك الذهني والانفعال المستمر).

5-أسباب اختيار الموضوع:

ومن الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- انتشار العديد من حالات التعب النفسي لدى لاعبين قبل وبعد المباراة، الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات التعب النفسي.
- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

6- تحديد المصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

6-1-التعريف الاجرائي للتعب النفسي:

هو حالة الإرهاق التي تصيب اللاعبين، وهو الدرجة المحصل عليها من خلال استجابات لاعبي كرة القدم على مقياس التعب النفسي والذي يضم 22 بنداً.

6-2- التعريف الاجرائي للأداء :

هو مدى كفاءة اللاعب للقيام بأدائه وتم الاعتماد على مهارة التمرير كمؤشر للأداء، وهو الدرجة المحصل عليها من خلال شبكة ملاحظة مهارة التمرير والذي تضم 09 ملاحظات، ويقوم الملاحظ بملاحظة مهارة تمرير كل لاعب كرة قدم وتدوين النتائج المتحصل عليها.

6-3- التعريف الاجرائي لكرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب. يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينه كما لمدة 15 دقيقة بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما.

الدراسة الأولى: دراسة خيرى جمال (2011) تحت عنوان: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية - القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.

يسعى كل رياضي لتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة مختلف الصعوبات الصحية والعملية التي يمكن أن تواجهه أثناء التدريب أو أثناء المنافسة أو ما بعد المنافسة لما لهذا الأمر من أهمية كبرى في حياة الرياضي. والتطور الرياضي بحاجة إلى توعية ثقافية شاملة لكل قطاعات المجتمع وهذا ينعكس إيجابا على الإنجازات الرياضية حيث أصبحت الرياضة تشكل جانبا علميا هاما ومستقلا وجاءت هذه الإنجازات نتيجة التطور الهائل الذي حصل في جميع جوانب الحياة الثقافية والاجتماعية. لذا رأينا دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة للوصول إلى إنجازات أفضل وعليه نطرح التساؤلات التالية: -كيف يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق الذي يلزمهم؟ وهل هناك فوارق بين اللاعبين في مستوى القلق؟ - ماهي العوامل التي تحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز؟ ومن فرضيات البحث نقول إن: القلق العام والقلق الرياضي يؤثر تأثيرا مباشرا على أداء اللاعب، وعدم وجود مختص في علم النفس الرياضي ضمن الطاقم التدريبي في الفريق يسبب ضعف وعدم فعالية التحضير البسيكولوجي. والنتائج المتوصل إليها من خلال تحليل مقياس حالة قلق الخوف من التقويم السلبي توصلنا إلى أن مستوى القلق كان فوق المتوسط حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر الإنفعالية المصاحبة لتنظيم المسابقات الرياضية ومن نستنتج أن: 1-القلق يؤثر تأثيرا إيجابيا إذا استحسن استثماره. 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة.

الدراسة الثانية: دراسة بلعدي عادل (2015)، تحت عنوان: تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة أوسط.

تهدف الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين. إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوط. وإثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط الرياضة.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي. عينة البحث: أجريت الدراسة على فريق مولودية الجزائر للكراتي ونادي بارادو لكرة القدم بعينة قوامها 40 فرد مقسمين إلى 20 لرياضة الكراتي و 20 لرياضة كرة القدم. وأهم النتائج المتوصل إليها:

- الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.
 - حالات الإخفاق في المنافسات تكون بسبب ظهور الضغط النفسي.
 - الضغط النفسي يؤثر سلباً على اللاعبين أثناء المنافسات.
 - التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- الدراسة الثالثة: دراسة غريش ودحو (2016) تحت عنوان مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.**

يهدف البحث إلى دراسة الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U17 و قد افترض الطالبان بأن الضغط النفسي قد يؤثر على مردود اللاعبين تأثير سلبي فيؤدي إلى انحدار مستوياتهم الرياضية و تقليل الثقة في النفس و بالأخص اللاعب الذي يعتبر المسؤول عن الأداء فوق أرضية الميدان و تعاونه تماماً مع بقية أعضاء الفريق الواحد في عمل جماعي منسق، فصحيح أن لاعب في الفريق الواحد يختلف عن بعضهم البعض من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم أو الوسط، فهذا أقام الطالبان في هذا البحث عن مستويات الضغط النفسي عند لاعبي الفريق الواحد بغض النظر عن منصبه و قد استعملوا المنهج الوصفي المتمثل في جمع البيانات و المعلومات و توزيع استمارات استبائية لخمسة فرق هاوية من ولاية معسكر و قد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و الذي بلغ عدد اللاعبين 77 لاعب من كل فريق.

وعلى ضوء تحميل نتائج الاستبيان المتوصل إليه تبين أن مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين مرتفع بصورة عامة، وأنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين لاعبين خطوط ومراكز اللاعب.

الدراسة الرابعة: دراسة كمال (2016) تحت عنوان: دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال (15_18).

هدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين. وقد تمثلت مشكلة الدراسة في هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية؟ وقد جاءت فرضيات الدراسة في للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. وعينة الدراسة اشتملت عينة الدراسة على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة والتابعة لرابطة باتنة. تم

الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب الطريقة العشوائي. وتم اعتماد استمارة الاستبيان. وقد توصلت الدراسة إلى أن:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

الدراسة الخامسة: دراسة لافي (2017) تحت عنوان: أثر الضغط النفسي على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية في نادي مولودية العلة.

هدفت الدراسة إلى معرفة هل عامل الضغط النفسي يؤثر على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم، وقد كانت الفرضيات: للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم. والفرضيات الجزئية: لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي، لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي، عامل الضغط النفسي المرتفع فوق الدرجة المثلى يؤثر على الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة. كان اختيار عينة البحث اختيارا عشوائيا، فاخترنا لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في بطولة القسم الثاني وكان عددهم 24 لاعبا أخذوا من فريق مولودية العلة. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، واستخدام الاستبيان كأداة للدراسة وجمع البيانات والمعلومات. ومن بين نتائج الدراسة تبين لنا بوضوح أن دور الضغط النفسي في التأثير على أداء اللاعبين حيث: نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج. نقص الخبرة يؤثر سلبا على مردود اللاعبين. إن لدرجة المنافسة تأثير مباشر على الضغط النفسي وبالتالي الأداء الحركي. ومنه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الضغط النفسي وها عند زيادته أو تخفيه للدرجة المثلى على لاعبي كرة القدم.

الدراسة السادسة: دراسة بريغت وبوشينة (2019) تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) دراسة ميدانية لبعض نوادي ما قبل شرفي سكيكدة.

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسباب حدوثه وكيفية معالجته. وتمثلت مشكلة الدراسة في هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟. وقد كانت فرضيات الدراسة كما يلي: - الفرضية العامة: توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - الفرضيات الفرعية: -توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - إجراءات الدراسة الميدانية: - العينة: لاعبي كرة القدم صنف أكابر تمثلت في 80

لاعب. - المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى أربع فرق من ولاية سكيكدة للقسم ما قبل الشرفي " صنف أكابر " - المنهج المتبع: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي. - الأدوات المستعملة في الدراسة: استبيان خاص باللاعبين. - النتائج المتوصل إليها: - توجد علاقة سلبية بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - توجد علاقة سلبية بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - الاقتراحات والتوصيات: - ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة. - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق. - ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة أو بالمباريات التجريبية مع الفرق الموازية بمستواها لفرق جولة المنافسة القادمة، لمساهمتها في تعديل وتنظيم مستويات القلق والتوتر المتوازن مع صعوبة المنافسة القادمة وتوجيه سلوك اللاعبين بما يتناسب مع هذه الظروف. - على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية. - ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والإنجاز خلال المباراة وخاصة المهمة. - تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية. - إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

الدراسة السابعة: دراسة ميهوبي وآخرون (2019) تحت عنوان: القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم إنشاء المنافسة صنف أوسط (U17).

يكمن هدف دراستنا في معرفة العلاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. إشكالية الدراسة: هل هناك علاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟ التساؤلات الفرعية: - هل توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة؟ - هل توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة؟ فرضيات الدراسة من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للتساؤلات المطروحة. الفرضية الرئيسية: نعم هناك علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. الفرضيات الفرعية: - توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة. - توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة. المنهج المستخدم في الدراسة: اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. مجتمع البحث: تمثل في لاعبي فريقي شباب جيجل وشباب حي موسى لكرة القدم

صنف أواسط (U17). عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية قصدية تتمثل في 38 لاعبا موزعين على فريقين. أدوات الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الميدانية على استمارة استبيان موجهة إلى لاعبي كرة القدم. الطرق والأساليب الإحصائية: اعتمدنا على (كا) 2 والنسب المئوية والقاعدة الثلاثية. نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى: - إن للقلق علاقة بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. - إن للقلق المعرفي علاقة سلبية بالأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. - إن للقلق البدني (الجسمي) علاقة سلبية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

الدراسة الثامنة: دراسة بوتميزين (2022) تحت عنوان مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة من 75 لاعب المثلثة في فريق مولودية عين الحجر للفئات العمرية (Seniors U19-U17) تم اختيارهم بطريقة قصدية، وقمنا باستبعاد 15 لاعب لإجراء الدراسة الاستطلاعية. وتم الاعتماد على الاستبيان. وقد كانت النتائج كما يلي:

- مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي فريق مولودية عين الحجر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية لصالح فئة العمرية (U19).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب.

الدراسة التاسعة: دراسة زان (2025) تحت عنوان: المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

هدف هذه الدراسة إلى إبراز عالقة المهارات النفسية بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في بعض النوادي المحترفة في الجزائر، من خلال تحديد العلاقة بين مجموعة من المهارات النفسية وهي (التصور العقلي وتركيز الانتباه، الاسترخاء، الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) ومستويات ابعاد القلق التنافسي (القلق المعرفي والبدني وبعد الثقة بالنفس). وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس المهارات النفسية ومقياس قلق المنافسة الرياضية على عينة مكونة من (09) لاعبا ينشطون في البطولة المحترفة الجزائرية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا

بين قدرة اللاعبين على استخدام المهارات النفسية ومستوى قلق المنافسة لديهم، حيث تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات نفسية عالية تتخفف لديهم مستويات القلق والعكس صحيح.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة خيرى جمال (2011)، ودراسة ميهوبي وآخرون (2019)، ودراسة بريغت وبوشينة (2019)، ودراسة كسال (2016)، ودراسة زان (2025)، ودراسة لافي (2017)، ودراسة بوتميز (2022)، ودراسة غريش ودحو (2016) في اهتمامها بالجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، خاصة ما يتعلق بالقلق والضغط النفسي والتعب النفسي وعلاقتها بالأداء الرياضي. كما تتفق هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في اعتمادها على المنهج الوصفي لدراسة العلاقات أو الفروق بين المتغيرات النفسية والرياضية.

وتتشابه الدراسة الحالية بصورة كبيرة مع دراسة ميهوبي وآخرون (2019) ودراسة بريغت وبوشينة (2019) من حيث تناول العلاقة بين متغير نفسي ومتغير مهاري أو أدائي لدى لاعبي كرة القدم، حيث بحثت تلك الدراسات العلاقة بين القلق والأداء المهاري أو الرياضي، بينما تبحث الدراسة الحالية العلاقة بين التعب النفسي ومهارة التمرير، وهو ما يندرج ضمن إطار تأثير العوامل النفسية على الأداء المهاري للاعبين.

كما تتقاطع الدراسة الحالية مع دراسة خيرى جمال (2011) ودراسة لافي (2017) ودراسة بوتميز (2022) في تناول أثر الخبرة أو سنوات الممارسة أو الفئة العمرية على المتغيرات النفسية، إذ أشارت دراسة خيرى جمال إلى وجود فروق في مستوى القلق تبعاً للخبرة السابقة، كما أكدت دراسة لافي أن نقص الخبرة يؤثر سلباً على مردود اللاعبين، بينما درست الدراسة الحالية الفروق في مستوى التعب النفسي تبعاً لمتغير سنوات اللعب.

أما من حيث الاختلاف، فتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في طبيعة المتغيرات المدروسة؛ إذ ركزت أغلب الدراسات السابقة على القلق النفسي أو الضغط النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي أو المهاري، في حين تتميز الدراسة الحالية بتناول متغير التعب النفسي باعتباره متغيراً نفسياً أقل تناولاً في البيئة الرياضية الجزائرية، وربطه مباشرة بمهارة أساسية في كرة القدم وهي مهارة التمرير.

كما تختلف الدراسة الحالية عن دراسة زان (2025) التي تناولت المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة، بينما تركز الدراسة الحالية على العلاقة بين التعب النفسي والأداء المهاري دون التطرق إلى المهارات النفسية كمتغير مستقل. كذلك تختلف عن دراسة بوتميز (2022) ودراسة غريش ودحو (2016)

اللتين تناولتا الضغوط النفسية وفق متغيرات الفئة العمرية ومركز اللعب، في حين اعتمدت الدراسة الحالية على متغير سنوات اللعب.

ومن أوجه الاختلاف أيضًا أن بعض الدراسات السابقة اعتمدت على الاستبيان فقط في قياس الأداء أو الجوانب النفسية، بينما تتميز الدراسة الحالية حيث تعتمد على شبكة مهارة التمرير وهي تجمع بين القياس النفسي والقياس المهارى الميداني، الأمر الذي يمنح نتائجها طابعًا أكثر موضوعية ودقة في دراسة العلاقة بين التعب النفسي ومهارة التمرير.

وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تدعيم الإطار النظري، وتفسير العلاقة بين الجوانب النفسية والأداء الرياضي، كما تساعد في تحديد المنهج المناسب وأدوات الدراسة وصياغة الفرضيات، إضافة إلى توجيه الطالب نحو أهمية الجانب النفسي في تحسين الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم.

الجانبي

النظري

الفصل الثاني:

التعب النفسي

Psychasthénie

يُعد التعب النفسي Psychasthénie من الظواهر الأساسية التي تؤثر في الأداء العقلي والسلوكي للفرد، سواء في الحياة اليومية أو في المجالات المتخصصة مثل الرياضة والعمل. فهو ليس مجرد شعور بالإرهاق، بل حالة معقدة تنشأ نتيجة التفاعل بين الضغوط العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وتؤثر على التفكير، المشاعر، السلوك، وحتى الحالة الجسدية للفرد. ومن هذا المنطلق، أصبح التعرف على التعب النفسي وطرق تقييمه وعلاجه ضرورة علمية لضمان توازن الفرد النفسي وتحسين أدائه في مختلف المجالات. يهدف هذا الموضوع إلى استعراض مفهوم التعب النفسي، أنواعه، مكوناته، مستوياته، أسبابه، أساليب التعرف عليه، وطرق علاجه، مع التركيز على الرياضيين كمثال عملي لتأثير التعب النفسي على الأداء والقدرة على التكيف.

1-تعريف التعب النفسي (لغويًا، اصطلاحًا، إجرائيًا)

يُعد التعب النفسي Psychasthénie من المفاهيم المهمة في علم النفس، حيث يرتبط بالحالة التي يصل إليها الفرد نتيجة التعرض المستمر للضغوط والانشغالات الذهنية والعاطفية. وقد أصبح هذا المفهوم محل اهتمام كبير لدى علماء النفس والباحثين لما له من تأثير واضح على الأداء العقلي والسلوكي للفرد. ومن أجل فهم هذا المفهوم بدقة، لا بد من التطرق إلى معناه اللغوي وأصله في اللغة، ثم عرض تعريفه الاصطلاحي عند عدد من العلماء، وصولاً إلى التعريف الإجرائي الذي يُستخدم في الدراسات العلمية.

1-1-التعريف اللغوي:

يرجع أصل كلمة التعب في اللغة العربية إلى الجذر اللغوي (ت ع ب). ويُقال في المعاجم العربية إن تَعَبَ الرجلُ تَعَبًا وَتَعَبَانًا إذا أصابه الإرهاق والمشقة بعد بذل جهد أو عمل. وجاء في لسان العرب لابن منظور أن التعب هو: *المشقة والإنهاك الذي يصيب الإنسان نتيجة العمل أو الجهد الطويل*. ويُقال: تَعَبَ من العمل أي أصابه الإعياء والكلال، والتعب ضد الراحة، وهو حالة من الضعف تصيب الجسد أو النفس بعد بذل طاقة كبيرة. كما يُستعمل التعب في اللغة للدلالة على الإجهاد والمشقة والإنهاك الذي يطرأ على الإنسان في جسده أو فكره أو نفسه نتيجة بذل مجهود يفوق قدرته المعتادة. (أبو حسونة، 2017، ص123)

1-2-التعريف الاصطلاحي للتعب النفسي:

• يرى سيغموند فرويد (Sigmund Freud) أن التعب النفسي هو حالة من الإرهاق الداخلي التي تنشأ نتيجة الصراع بين الدوافع النفسية والضغوط الاجتماعية، حيث يبذل الفرد جهدًا عقليًا كبيرًا في محاولة التوفيق بين رغباته الداخلية ومتطلبات الواقع، مما يؤدي إلى شعور بالإنهاك الذهني والانفعال المستمر.

(ايبو، 2019، ص78)

• يعرف هانس سيللي (Hans Selye) التعب النفسي بأنه نتيجة مباشرة للتعرض المستمر للضغوط النفسية، حيث يؤدي تراكم هذه الضغوط إلى حالة من الإجهاد العقلي والانفعالي تقلل من قدرة الفرد على التكيف وتضعف طاقته النفسية.

• يرى ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) أن التعب النفسي هو حالة من الإرهاق الذهني تنشأ عندما يدرك الفرد أن متطلبات البيئة أو المواقف التي يواجهها تفوق قدراته أو موارده النفسية، مما يؤدي إلى شعور بالضغط والإجهاد والتوتر المستمر. (الجوي، 2017، ص198)

• يعرف فيليب زيمباردو (Philip Zimbardo) التعب النفسي بأنه حالة من الاستنزاف التدريجي للطاقة الذهنية والانفعالية نتيجة الانخراط المستمر في التفكير والقلق وحل المشكلات، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف التركيز وانخفاض القدرة على اتخاذ القرارات.

• يرى دانيال جولمان (Daniel Goleman) أن التعب النفسي يتمثل في حالة من الإرهاق العاطفي والذهني التي تصيب الفرد عندما يتعرض لفترة طويلة من الضغوط والانفعالات السلبية، مما يؤثر على توازنه النفسي وعلى قدرته على التحكم في مشاعره وأدائه العقلي. (الخالدي، 2011، ص51)

1-3- التعريف الإجرائي للتعب النفسي Psychasthénie:

يمكن تعريف التعب النفسي إجرائيًا بأنه الحالة التي يظهر فيها الفرد انخفاضًا في نشاطه العقلي والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط أو الجهد الذهني، ويُقاس من خلال مجموعة من المؤشرات مثل ضعف التركيز، بطء التفكير، كثرة الأخطاء، الشعور بالإجهاد الذهني، انخفاض الدافعية، وصعوبة الاستمرار في أداء المهام الفكرية لفترة طويلة. (الخواجة، 2010، ص33)

2-أنواع التعب النفسي Psychasthénie:

يُعدّ التعب النفسي من الظواهر التي قد تظهر نتيجة الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، سواء كانت ضغوطًا عقلية أو انفعالية أو اجتماعية. ونظرًا لتعدد مصادر هذه الضغوط، فقد قسم علماء النفس التعب النفسي إلى عدة أنواع تساعد على فهم أسبابه ومظاهره وتأثيراته على الفرد.

2-1- التعب العقلي (الذهني):

ينتج هذا النوع من التعب عن الجهد الفكري المكثف والاستعمال المستمر للقدرات العقلية لفترات طويلة.

من مظاهره:

• ضعف القدرة على التركيز والانتباه.

- بطء في التفكير وصعوبة اتخاذ القرارات.
- صعوبة في تذكر المعلومات أو استرجاعها.
- كثرة الأخطاء أثناء أداء المهام الفكرية.
- الشعور بالملل الذهني وعدم القدرة على الاستمرار في العمل العقلي. (الداهري، 2010، ص111)

2-2- التعب الانفعالي (العاطفي):

يحدث نتيجة التعرض لضغوط عاطفية أو صراعات نفسية مستمرة تؤثر على الحالة المزاجية للفرد.
من مظاهره:

- الشعور بالإحباط أو الحزن المستمر.
- التقلبات المزاجية وسرعة الانفعال.
- فقدان الحماس والدافعية للقيام بالأنشطة.
- صعوبة التحكم في المشاعر والانفعالات.
- الإحساس بالتوتر والقلق الداخلي.

2-3- التعب الاجتماعي:

ينشأ نتيجة التفاعل المستمر مع الآخرين في بيئات تتطلب مجهودًا نفسيًا كبيرًا مثل العمل أو العلاقات الاجتماعية المعقدة.

من مظاهره:

- الشعور بالإرهاق من كثرة التواصل مع الآخرين.
- الرغبة في الانعزال أو الابتعاد عن التجمعات.
- صعوبة التكيف مع توقعات المجتمع ومتطلباته.

• انخفاض الرغبة في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. (المصري، 2014، ص67)

2-4- التعب الناتج عن الضغوط النفسية:

ينتج عن تراكم الضغوط اليومية مثل ضغوط العمل أو الدراسة أو المسؤوليات الأسرية.

من مظاهره:

- الشعور بالتوتر والضغط المستمر.
- القلق الزائد والتفكير المتواصل في المشكلات.
- صعوبة النوم أو اضطراب النوم.
- انخفاض القدرة على التركيز والعمل بفعالية. (النور، 2018، ص58)

2-5- التعب النفسي المزمن:

يُعد من أخطر أنواع التعب لأنه يستمر لفترة طويلة ويؤثر بشكل كبير على حياة الفرد اليومية.

من مظاهره:

- الشعور الدائم بالإرهاق وفقدان الطاقة.
- انخفاض الإنتاجية والقدرة على العمل.
- فقدان الدافعية للقيام بالأنشطة اليومية.
- الإحساس بالإجهاد النفسي المستمر وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط. (بهاء الدين، 2008، ص29)

وهكذا يتضح أن التعب النفسي يتخذ أشكالاً متعددة تختلف حسب طبيعة الضغوط التي يواجهها الفرد، ولذلك فإن التعرف على هذه الأنواع يساعد في فهم المشكلة النفسية بشكل أفضل والعمل على الوقاية منها أو الحد من آثارها.

3- مستويات التعب النفسي Psychasthénie:

يختلف التعب النفسي في شدته وتأثيره من شخص إلى آخر، كما قد يتدرج من حالة بسيطة ومؤقتة إلى حالة شديدة قد تؤثر بشكل واضح على حياة الفرد وسلوكه وأدائه اليومي. ولهذا قام علماء النفس بتقسيم التعب النفسي إلى مستويات متعددة تبعاً لدرجة شدته وتأثيره على القدرات العقلية والانفعالية للفرد. ويساعد هذا التصنيف على فهم الحالة النفسية للفرد وتحديد مدى تأثير الضغوط عليه.

3-1- المستوى البسيط من التعب النفسي:

يعد هذا المستوى من أخف درجات التعب النفسي، ويظهر عادة نتيجة الجهد الذهني أو الضغوط اليومية العادية مثل العمل أو الدراسة أو الانشغال لفترة طويلة دون راحة كافية.

من مظاهره:

- الشعور المؤقت بالإرهاق الذهني.
- انخفاض طفيف في التركيز والانتباه.
- الإحساس بالملل أو الرغبة في التوقف عن العمل لفترة قصيرة.
- إمكانية استعادة النشاط بعد الراحة أو النوم.

في هذا المستوى لا يؤثر التعب بشكل كبير على أداء الفرد، كما يمكن التغلب عليه بسهولة من خلال أخذ قسط من الراحة أو تغيير النشاط. (جدو، 2018، ص222)

3-2- المستوى المتوسط من التعب النفسي:

يظهر هذا المستوى عندما تستمر الضغوط أو الجهد العقلي لفترة أطول دون وجود فترات كافية للراحة أو الاسترخاء. وفي هذه الحالة يبدأ التعب النفسي في التأثير بشكل أوضح على الأداء العقلي والانفعالي للفرد.

من مظاهره:

- ضعف واضح في القدرة على التركيز والانتباه.
- بطء في التفكير وصعوبة في اتخاذ القرارات.

• الشعور بالتوتر والقلق.

• انخفاض الدافعية للعمل أو الدراسة.

• اضطرابات خفيفة في النوم أو المزاج.

في هذا المستوى يحتاج الفرد إلى فترات راحة أطول وإلى تنظيم أفضل للوقت والجهد من أجل استعادة توازنه النفسي.

3-3- المستوى الشديد من التعب النفسي:

يعد هذا المستوى من أخطر مستويات التعب النفسي، حيث يحدث نتيجة تراكم الضغوط لفترة طويلة دون القدرة على التكيف معها أو التخلص منها. ويؤثر هذا المستوى بشكل واضح على الحالة النفسية والعقلية للفرد وقد يمتد تأثيره إلى الجوانب الجسدية والاجتماعية من حياته.

من مظاهره:

• الشعور المستمر بالإرهاق وفقدان الطاقة.

• صعوبة كبيرة في التركيز أو التفكير.

• اضطرابات واضحة في النوم.

• الشعور بالإحباط أو القلق الشديد.

• انخفاض الإنتاجية وعدم القدرة على أداء المهام اليومية بشكل طبيعي.

• الميل إلى الانعزال أو الابتعاد عن الآخرين. (جعير، 2016، ص60)

التعب النفسي يتدرج من مستوى بسيط يمكن تجاوزه بسهولة، إلى مستوى متوسط يتطلب اهتمامًا وتنظيمًا للجهد، وصولًا إلى مستوى شديد قد يحتاج إلى تدخل نفسي أو علاج متخصص من أجل استعادة التوازن النفسي للفرد.

4- مكونات التعب النفسي Psychasthénie:

يُعدّ التعب النفسي حالة معقدة تتكون من عدة مكونات مترابطة تؤثر في الجوانب المختلفة لشخصية الفرد. ولا يقتصر تأثيره على جانب واحد فقط، بل يمتد ليشمل التفكير والمشاعر والسلوك والحالة الجسدية والعلاقات الاجتماعية. وقد اهتم علماء النفس بدراسة هذه المكونات لفهم طبيعة التعب النفسي وكيفية ظهوره وتأثيره على حياة الفرد.

4-1- المكوّن المعرفي (العقلي):

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه أثناء أداء المهام.
- بطء في التفكير وصعوبة معالجة المعلومات.
- صعوبة اتخاذ القرارات بسبب الإرهاق الذهني.
- تشتت الذهن وعدم القدرة على تنظيم الأفكار.
- ضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع المعلومات.
- كثرة الأخطاء في العمل أو الدراسة نتيجة انخفاض الكفاءة العقلية. (حميدة وآخرون، 2018، ص52)

4-2- المكوّن الانفعالي (العاطفي):

- الشعور المستمر بالتوتر والقلق.
- الإحساس بالإحباط وفقدان الأمل في بعض الأحيان.
- التقلبات المزاجية وسرعة الانفعال.
- الشعور بالحزن أو الضيق دون سبب واضح أحياناً.
- فقدان الحماس والدافعية تجاه الأنشطة اليومية.
- صعوبة التحكم في المشاعر والانفعالات. (خلفي، 2018، ص617)

4-3- المكوّن السلوكي:

- انخفاض النشاط والحيوية في أداء الأعمال اليومية.
- الميل إلى تأجيل المهام أو تجنب القيام بها.
- الانعزال الاجتماعي والابتعاد عن الآخرين.
- انخفاض مستوى الأداء والإنتاجية في العمل أو الدراسة.
- ظهور سلوكيات تدل على التوتر مثل العصبية أو الاندفاع.
- قلة الاهتمام بالأنشطة التي كان الفرد يستمتع بها سابقاً. (دياب، 2006، ص 49)

4-4- المكوّن الجسدي (البدني):

- الشعور بالإرهاق العام وفقدان الطاقة.
- الصداع المتكرر نتيجة التوتر النفسي.
- اضطرابات النوم مثل الأرق أو النوم المتقطع.
- آلام في العضلات أو الشعور بثقل في الجسم.
- تغيرات في الشهية مثل فقدانها أو زيادتها.
- الإحساس بالتعب الجسدي حتى دون بذل جهد كبير.

4-5- المكوّن الاجتماعي:

- ضعف الرغبة في التفاعل مع الآخرين.
- تقليل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- الشعور بالانزعاج من كثرة التواصل مع الناس.
- توتر العلاقات مع الزملاء أو أفراد الأسرة.
- الميل إلى العزلة والانطواء.

• انخفاض القدرة على التكيف مع متطلبات البيئة الاجتماعية. (رزيق وهاني، 2020، ص36)

وهكذا يتضح أن التعب النفسي يتكون من مجموعة من المكونات المتداخلة التي تشمل الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية والجسدية والاجتماعية، حيث يؤثر كل مكون منها في الآخر، مما يؤدي في النهاية إلى ظهور حالة الإرهاق النفسي لدى الفرد.

5-أسباب التعب النفسي Psychasthénie:

يظهر التعب النفسي نتيجة مجموعة من العوامل والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. وقد تكون هذه الأسباب مرتبطة بالعمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية أو الظروف الشخصية، كما قد تنتج عن تراكم الضغوط لفترات طويلة دون الحصول على الراحة الكافية. لذلك اهتم علماء النفس بتحديد أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور التعب النفسي.

5-1- الضغوط النفسية المستمرة:

• التعرض المتواصل للمشكلات والضغوط اليومية.

• الشعور الدائم بالقلق والتوتر.

• التفكير المستمر في المشكلات دون إيجاد حلول لها.

• تحمل مسؤوليات تفوق قدرة الفرد على التكيف معها.

5-2- كثرة الأعباء والمهام:

• تراكم الأعمال والواجبات اليومية.

• زيادة المسؤوليات في العمل أو الدراسة.

• ضيق الوقت لإنجاز المهام المطلوبة.

• عدم وجود فترات كافية للراحة والاسترخاء. (زبيدي ولمين، 2017، ص55)

5-3- المشكلات الاجتماعية والأسرية:

• الخلافات الأسرية أو الزوجية.

• ضعف العلاقات الاجتماعية أو التوتر فيها.

• غياب الدعم النفسي من الأسرة أو الأصدقاء.

• الشعور بالعزلة أو الوحدة. (زهران، 2005، ص42)

5-3- الضغوط المهنية أو الدراسية:

• متطلبات العمل المرتفعة أو ضغط العمل المستمر.

• الخوف من الفشل أو فقدان الوظيفة.

• المنافسة الشديدة في بيئة العمل أو الدراسة.

• التقييم المستمر والرقابة الصارمة.

5-5- العوامل الشخصية والنفسية:

• الحساسية الزائدة تجاه المشكلات.

• ضعف القدرة على التكيف مع الضغوط.

• التفكير السلبي والتشاؤم.

• انخفاض الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاءة. (شاذلي، 1999، ص47)

5-6- الإرهاق الجسدي وقلة الراحة:

• قلة النوم أو اضطراب النوم.

• العمل المتواصل دون فترات راحة.

• سوء التغذية أو ضعف العناية بالصحة.

• الإجهاد البدني المستمر.

5-7- الظروف الحياتية الصعبة:

- الأزمات الاقتصادية أو المالية.
- فقدان شخص عزيز أو التعرض لصدمة نفسية.
- التغيرات المفاجئة في الحياة مثل الانتقال أو فقدان العمل.
- عدم الاستقرار في الظروف المعيشية. (صالح، 2013، ص59)

التعب النفسي لا ينتج عن سبب واحد فقط، بل هو نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والمهنية والجسدية التي تؤثر على الفرد وتؤدي إلى شعوره بالإرهاق النفسي.

6-التعب النفسي Psychasthénie في المجال الرياضي:

يُعدّ التعب النفسي في المجال الرياضي من الظواهر المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في أداء الرياضيين وقدرتهم على الاستمرار في التدريب والمنافسة، إذ ينتج عن الضغوط النفسية والذهنية المرتبطة بالتدريب المكثف والمنافسات المستمرة والسعي لتحقيق نتائج مرتفعة. وقد تناول عدد من الباحثين هذا المفهوم في دراساتهم؛ حيث يرى هاريس (Harris) أن التعب النفسي لدى الرياضي هو حالة من الإرهاق الذهني والانفعالي تنتج عن التركيز العقلي المستمر أثناء التدريب والمنافسة، مما يؤدي إلى انخفاض القدرة على الانتباه واتخاذ القرار السريع داخل الميدان. أما ويلمور وكوستيل (Costill & Wilmore) فيعرفانه بأنه حالة من الاستنزاف النفسي الناتج عن الضغوط المرتبطة بالأداء الرياضي والتوقعات المرتفعة من المدربين والجمهور، الأمر الذي ينعكس على دافعية اللاعب واستعداده النفسي للمنافسة. ويرى مورغان (Morgan) أن التعب النفسي في النشاط الرياضي يتمثل في انخفاض الحالة المزاجية الإيجابية لدى الرياضي وظهور مشاعر القلق والتوتر نتيجة الحمل التدريبي المرتفع والضغوط التنافسية، وهو ما يؤثر على التوازن النفسي وعلى كفاءة الأداء. بينما يشير وينبرغ وغولد (Gould & Weinberg) إلى أن التعب النفسي هو حالة من الإجهاد العقلي والانفعالي تصيب الرياضي عندما تتجاوز متطلبات التدريب والمنافسة قدرته على التكيف النفسي، مما يؤدي إلى تراجع التركيز وفقدان الحماس وانخفاض مستوى الأداء. (صحرابي وعبايية، 2016، ص61) (عريس، 2017، ص68)

ويظهر التعب النفسي لدى الرياضيين في عدة مظاهر مثل ضعف التركيز أثناء اللعب، وبطء الاستجابة للمواقف التنافسية، والشعور بالإرهاق الذهني وفقدان الدافعية للتدريب، كما قد يؤدي إلى زيادة الأخطاء الفنية والتكتيكية داخل المنافسة. وغالبًا ما يرتبط هذا النوع من التعب بعوامل متعددة مثل شدة الحمل التدريبي، وكثرة المنافسات، والضغط لتحقيق النتائج، والخوف من الفشل، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلامية التي يتعرض لها الرياضي. ولذلك يهتم المختصون في علم النفس الرياضي بمتابعة الحالة النفسية للرياضيين وتوفير الدعم النفسي لهم، من خلال تنظيم فترات الراحة، وتدريبهم على مهارات التحكم في القلق والتركيز الذهني، حتى يتمكنوا من الحفاظ على توازنهم النفسي وتحقيق أفضل أداء ممكن. (عبد الله، 2008، ص50)

7- أساليب التعرف على التعب النفسي Psychasthénie لدى الرياضيين:

أساليب التعرف على التعب النفسي لدى الرياضيين تمثل خطوة أساسية لتقييم حالتهم النفسية وضمان استمرارية الأداء الرياضي بكفاءة، إذ أن التعب النفسي قد يؤثر على التركيز، واتخاذ القرار، والتحفيز الداخلي للرياضي. ويمكن تقسيم هذه الأساليب إلى عدة محاور أساسية:

7-1- المقابلات النفسية الفردية والجماعية:

تعد المقابلات من أكثر الأساليب شيوعًا للتعرف على التعب النفسي، حيث يقوم أخصائي علم النفس الرياضي بمقابلة الرياضيين بشكل فردي أو ضمن مجموعات لتحديد شعورهم بالإرهاق النفسي، مستوى القلق، والتوتر الناتج عن المنافسات أو التدريب المكثف. كما تساعد هذه المقابلات على كشف المشكلات الشخصية التي قد تؤثر على الأداء مثل الضغوط العائلية أو الصعوبات الاجتماعية.

7-2- الاستبيانات والمقاييس النفسية:

تستخدم مجموعة من المقاييس النفسية القياسية لتحديد درجة التعب النفسي، ومن أبرزها:

- مقياس التعب النفسي العام (General Fatigue Scale): يقيس مدى شعور الرياضي بالإرهاق الذهني العام.
- مقياس الضغط النفسي الرياضي (Sport Stress Inventory): يقيّم مستوى الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة.

- مقياس الحالة المزاجية (Profile of Mood States - POMS): يساعد في التعرف على المشاعر السلبية مثل التوتر والقلق والاكتئاب الناتجة عن الضغط الرياضي. (عريس، 2017، ص68)

7-3- الملاحظة السلوكية:

يعتمد هذا الأسلوب على متابعة سلوك الرياضيين أثناء التدريب والمنافسة، مثل سرعة الاستجابة، التركيز، الدقة في تنفيذ المهارات، والالتزام بالتعليمات. أي تغير ملحوظ في هذه السلوكيات يمكن أن يكون مؤشراً على التعب النفسي، خاصة إذا ترافق مع علامات الانفعال أو الإحباط. (غالي، 2014، ص57)

7-4- تحليل الأداء الرياضي:

يتضمن هذا الأسلوب تقييم الأداء الفعلي للرياضي من خلال المقاييس الإحصائية لمهاراته، الأخطاء الفنية، معدل الاستجابة، والانخفاضات المفاجئة في المستوى الفني. أي تراجع في الأداء المرتبط بالضغط النفسية يمكن أن يشير إلى التعب النفسي.

7-5- المؤشرات الفسيولوجية:

يستعين الباحثون أحياناً بالمؤشرات الفسيولوجية التي تعكس التعب النفسي، مثل:

- معدل ضربات القلب أثناء التدريب والمنافسة.
- مستوى إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.
- نمط النوم وجودته، إذ أن اضطرابات النوم غالباً ما تكون مؤشراً على التعب النفسي.

7-6- التقارير الذاتية اليومية:

يطلب من الرياضيين تدوين ملاحظاتهم اليومية حول شعورهم بالتعب النفسي، التركيز، المزاج، والتحفيز. هذه الطريقة تمنح صورة مستمرة ودقيقة عن حالته النفسية على مدار فترة التدريب والمنافسة، وتساعد في تحديد الفترات التي يكون فيها الرياضي أكثر عرضة للإرهاق النفسي. (فروم، 2013، ص44)

باستخدام هذه الأساليب مجتمعة، يمكن لأخصائي علم النفس الرياضي تحديد مستوى التعب النفسي لدى الرياضيين بدقة، ومعرفة أسبابه، وبالتالي تقديم التدخلات المناسبة مثل تعديل برامج التدريب، توفير الدعم النفسي، أو تعليم تقنيات التحكم في التوتر وزيادة التركيز لتعزيز الأداء الرياضي.

8- علاج التعب النفسي Psychasthénie:

علاج التعب النفسي لدى الرياضيين يتطلب مقاربة شاملة تجمع بين الجوانب النفسية، البدنية، والسلوكية لضمان استعادة النشاط العقلي والجسدي وتعزيز الأداء الرياضي. يبدأ العلاج بالاستراحة النفسية والبدنية، من خلال النوم الكافي وتقليل حجم التدريب ومنح الرياضي فترات استرخاء بين الجلسات، ما يساعد على إعادة شحن الطاقة العقلية والجسدية وتقليل التوتر الناتج عن الإجهاد المستمر. ويأتي الدعم النفسي والإرشاد من قبل أخصائي علم النفس الرياضي في المقدمة، حيث يتيح للرياضي التعبير عن مشاعره والتعامل مع الضغوط عبر جلسات الاسترخاء وتقنيات التنفس العميق، إضافة إلى التدريب على مهارات التحكم العقلي مثل التصور الذهني، التركيز الذهني، وإعادة هيكلة الأفكار السلبية لتعزيز الثقة بالنفس وزيادة القدرة على التركيز أثناء المنافسات. ويُعد تنظيم جدول التدريب أمراً أساسياً لتوازن الأحمال البدنية مع الفترات الهادئة، بما يضمن الوقاية من الإرهاق المزمن، فيما يلعب الدعم الاجتماعي من المدربين وزملاء الفريق والأسرة دوراً مهماً في تقليل الضغط النفسي وتعزيز الروابط الاجتماعية. كما تساهم التغذية السليمة التي تشمل البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن في دعم الوظائف العصبية والجسدية المتأثرة بالتعب النفسي. وأخيراً، تُعد المراقبة المستمرة باستخدام استبيانات التعب النفسي ومؤشرات الأداء ضرورة لمتابعة التحسن وتعديل خطة العلاج عند الحاجة، ما يضمن الحد من آثار التعب النفسي على الأداء الرياضي وتعزيز التركيز والتحفيز لدى الرياضي. (كفافي، 2012، ص 53)

9- الفرق بين التعب النفسي والتعب الجسدي:

التعب الجسدي هو حالة من الإرهاق تصيب الجسم نتيجة استهلاك الطاقة البدنية بشكل كبير يفوق قدرة العضلات والجهاز الحيوي على التعويض. يحدث هذا النوع من التعب عندما يبذل الإنسان مجهوداً بدنياً متواصلاً مثل العمل الشاق، ممارسة الرياضة لفترات طويلة، أو القيام بأنشطة تتطلب حركة مستمرة. ويتميز التعب الجسدي بأنه يرتبط مباشرة بالجسم ويمكن ملاحظته بشكل واضح، حيث يشعر الفرد بثقل في الأطراف، ضعف في العضلات، بطء في الحركة، آلام جسدية في المفاصل أو العضلات، وانخفاض في القدرة على القيام بالأنشطة اليومية. كما يظهر أيضاً في شكل حاجة ملحة للراحة والنوم، وقد يصاحبه تعرق، تسارع في ضربات القلب، أو شعور عام بالإجهاد البدني. وغالباً ما يكون هذا النوع من التعب مؤقتاً ويزول تدريجياً بعد الراحة الجسدية الجيدة، النوم الكافي، والتغذية السليمة التي تعيد للجسم توازنه الحيوي. (سعد، 1998، ص 112)

أما التعب النفسي فهو حالة من الإرهاق العقلي والعاطفي تنشأ نتيجة تعرض الفرد لضغوط نفسية مستمرة أو مشاكل حياتية أو تفكير زائد ومضطرب. على عكس التعب الجسدي، لا يرتبط التعب النفسي

بالمجهود البدني، بل يرتبط بالحالة الذهنية والانفعالية للفرد. ويظهر هذا النوع من التعب في شكل ضعف في التركيز، تشتت الأفكار، صعوبة في اتخاذ القرارات، شعور دائم بالإرهاق حتى دون القيام بأي مجهود، فقدان الدافعية والحماس، واضطراب في المزاج مثل القلق أو التوتر أو الحزن المستمر. كما قد يؤدي في بعض الحالات إلى الانعزال الاجتماعي أو الشعور بعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين. ويعتبر التعب النفسي أكثر تعقيداً من الجسدي لأنه لا يزول بالراحة الجسدية فقط، بل يحتاج إلى راحة نفسية، وتخفيف مصادر الضغط، وإعادة تنظيم نمط التفكير والحياة اليومية. (دويدار، 1994، ص 156)

9-1- من حيث المصدر:

• التعب الجسدي: يرتبط بوظائف الجسم العضوية مثل العضلات والطاقة البدنية.

• التعب النفسي: يرتبط بالدماغ والحالة العاطفية والانفعالية للفرد.

9-2- من حيث السبب :

• التعب الجسدي: ينتج عن مجهود بدني زائد، العمل الشاق، قلة النوم أو المرض.

• التعب النفسي: ينتج عن الضغوط النفسية، القلق، التوتر، التفكير الزائد أو المشاكل الحياتية. (القريطي، 1998، ص 87)

9-3- من حيث العلاج :

• التعب الجسدي: يمكن علاجه بالراحة، النوم الكافي، والتغذية الجيدة.

• التعب النفسي: يحتاج إلى معالجة الأسباب النفسية مثل تخفيف الضغط وإعادة التوازن النفسي وقد يتطلب دعم نفسي.

9-4- من حيث الوضوح والتشخيص :

• التعب الجسدي: واضح وسهل الملاحظة والتشخيص من خلال الأعراض الجسدية.

• التعب النفسي: قد يكون خفياً وصعب التشخيص لأنه لا يظهر مباشرة على الجسم. (الزباد، 2000، ص 145)

9-5- من حيث الأعراض:

• التعب الجسدي: يظهر في شكل آلام عضلية، ثقل في الجسم، ضعف في الحركة.

- التعب النفسي: يظهر في شكل تغير المزاج، ضعف التركيز، فقدان الحافز والإرهاق الذهني.

9-6- من حيث الاستمرارية:

- التعب الجسدي: غالباً مؤقت ويزول بسرعة مع الراحة.
 - التعب النفسي: قد يستمر لفترة أطول إذا لم تُعالج أسبابه.
- ومن خلال ما سبق حول الفرق بين التعب النفسي والتعب الجسدي يمكن القول أن:
- التعب الجسدي: يؤثر على القدرة البدنية والحركة.
 - التعب النفسي: يؤثر على التفكير، السلوك، والمشاعر. (منظمة الصحة العالمية، 1999، ص 98)

خلاصة الفصل الثاني.

يتضح من الدراسة أن التعب النفسي حالة متعددة الأبعاد تؤثر في الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية والجسدية للفرد. فالتعرف على مصادره وأنواعه ومستوياته يساعد في تقييم مدى تأثير الضغوط على الشخص ووضع استراتيجيات مناسبة للتعامل معها. في المجال الرياضي، يظهر التعب النفسي بشكل واضح في ضعف التركيز، انخفاض الدافعية، وزيادة الأخطاء، ما يؤثر على الأداء العام. أساليب التعرف على التعب النفسي تتنوع بين المقابلات، الاستبيانات، الملاحظة السلوكية، المؤشرات الفسيولوجية، وتحليل الأداء، فيما يركز العلاج على مزيج من الدعم النفسي، تنظيم التدريب، فترات الراحة، التغذية السليمة، ومهارات التحكم العقلي والانفعالي. في النهاية، فإن الفهم الدقيق للتعب النفسي واتباع استراتيجيات وقائية وعلاجية مناسبة يسهمان في الحفاظ على التوازن النفسي وتعزيز القدرة على الأداء الفعال في مختلف المجالات الحياتية والمهنية.

الفصل الثالث:

الأداء الرياضي

تمهيد.

يُعد الأداء الرياضي من المفاهيم الأساسية في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، إذ يمثل المحصلة النهائية لتفاعل مجموعة من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والخططية التي يمتلكها اللاعب. ولا يقتصر الأداء على مجرد تنفيذ الحركات داخل الملعب، بل يعكس مستوى الإعداد الشامل الذي خضع له الرياضي خلال مراحل التدريب المختلفة، كما يعبر عن مدى قدرته على تحويل إمكاناته إلى سلوك فعلي قابل للقياس والملاحظة أثناء المنافسة.

وتزداد أهمية دراسة الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية، وخاصة كرة القدم، باعتبارها نشاطاً تنافسياً يتطلب قدراً عالياً من التكامل بين الجوانب البدنية والنفسية والتكتيكية، إضافة إلى القدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الأداء تحت مختلف الضغوط. ومن هنا تظهر أهمية تحليل مختلف عناصر الأداء والعوامل المؤثرة فيه، لفهم كيفية تطويره وتحقيق ثباته خلال المنافسات الرياضية.

1- مفهوم الأداء :

كثيراً ما يُستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي يتم إنجازه، حيث يشير Thomas إلى أن العديد من البحوث في ميدان العمل قد ارتبطت بدراسات مشابهة في المجال الرياضي، نظراً لوجود علاقة وثيقة بين العمل والرياضة والفريق، وهو ما جعل أغلب التعاريف المقدمة للأداء تتقاطع مع مفهوم الإنتاجية.

وقد عرّف منصور (1973) الأداء بأنه كفاءة العامل في عمله وسلوكه فيه، ومدى صلاحيته للقيام بواجباته وتحمل المسؤولية خلال فترة زمنية محددة. وبناءً على هذا المفهوم، فإن كفاءة الفرد ترتكز على عنصرين أساسيين:

- مدى قدرة الفرد على أداء عمله، أي تنفيذ واجباته ومسؤولياته بالشكل المطلوب.
- الصفات الشخصية للفرد، ومدى تأثيرها على مستوى أدائه في العمل، بما في ذلك الجوانب النفسية والسلوكية.
- وللأداء الرياضي درجات ومستويات متعددة، من أهمها:
- الأداء الأقصى: ويقصد به قدرة اللاعب على تقديم أفضل أداء ممكن وفق إمكانياته القصوى.
- الأداء المميز: ويقصد به الأداء الفعلي الذي يقدمه اللاعب فعلاً داخل المنافسة، من حيث الجودة والطريقة، وليس ما يمكنه تقديمه نظرياً. (علاوي، 1987، ص 24)

2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يُعد ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب من أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المدرب في تقييم مستوى التحضير الشامل، إذ يعكس هذا الثبات مدى تطور مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لدى الرياضي. ويتأثر استقرار الأداء بعدة عوامل مترابطة، من أبرزها درجة الاتزان الانفعالي والعاطفي أثناء المنافسات، حيث يلعب التحكم في المشاعر والانفعالات دوراً أساسياً في الحفاظ على مستوى الأداء تحت الضغط التنافسي، إضافة إلى الدوافع الداخلية والخارجية التي تحفز اللاعب على المشاركة وتقديم أفضل ما لديه. ويُقصد بثبات الأداء الحركي قدرة اللاعب على الحفاظ بشكل مستمر على مستوى مرتفع من الكفاءة الحركية سواء في ظروف التدريب الشديد أو أثناء المنافسات، وذلك ضمن حالة نفسية إيجابية تساعد على الاستقرار

في الأداء. ويتحدد هذا الثبات بمجموعة من العوامل النفسية المهمة، من بينها الصفات العقلية مثل قوة الذاكرة، والانتباه، وسرعة رد الفعل، والقدرة على التصور الحركي، والتي تُمكن اللاعب من تنفيذ المهارات المختلفة بدقة في ظروف متغيرة، حتى في حالات التعب أو الضغط الخارجي.

كما تلعب السمات الشخصية دوراً مهماً في تحقيق ثبات الأداء، خاصة ما يتعلق بقوة الدوافع المرتبطة بالإنجاز، ودرجة الاستمرارية في الأداء تحت مختلف الظروف. إضافة إلى ذلك، تُعد القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة عاملاً حاسماً، إذ إن التدريب المنتظم على التحكم في التوتر والانفعالات يساعد اللاعب على الحفاظ على تركيزه وتقليل تأثير العوامل الداخلية والخارجية التي قد تشتت انتباهه.

ومن جهة أخرى، تؤثر العلاقات النفسية والاجتماعية داخل الفريق بشكل مباشر على استقرار الأداء الجماعي، حيث يسهم التماسك بين اللاعبين، ووجود روح التعاون والثقة المتبادلة، في خلق بيئة نفسية إيجابية تساعد على تقديم أداء ثابت ومنسجم خلال المنافسات. (علاوي، مرجع سابق، ص 27-28)

3- اعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي:

يُعد تقييم مستوى الأداء بعد نهاية كل وحدة تدريبية خطوة ضرورية، إذ يتيح للاعبين التعرف على مدى تطورهم خلال الحصص التدريبية، ويساعدهم على مواصلة التحسن في الوحدات اللاحقة. كما أن لهذا التقييم مجموعة من الاعتبارات التي يجب على المدرب مراعاتها لضمان فعاليته.

من أهم هذه الاعتبارات أن لكل وحدة تدريبية هدفاً محدداً، لذلك يجب على المدرب إبلاغ اللاعبين بمدى تحقق هذا الهدف أو عدم تحقيقه، مع تحديد أهداف جديدة للوحدات التدريبية القادمة. وبناءً على ذلك، ينبغي عند إعداد الوحدة التدريبية الجديدة تفادي الأخطاء والسلبيات التي ظهرت في الوحدة السابقة، والانطلاق بخطة أكثر دقة وفعالية.

كما يجب على المدرب تسجيل الإيجابيات والسلبيات التي ظهرت أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية، حتى يتمكن لاحقاً من إجراء مراجعة شاملة لمسار العمل، والتعرف على مدى تقدم اللاعبين، والتحقق من درجة تحقيق الأهداف المسطرة مسبقاً.

إضافة إلى ذلك، ينبغي على المدرب أن يطرح باستمرار أسئلة تقويمية على نفسه مثل: هل تم تحقيق أهداف الوحدة التدريبية؟ ولماذا تم أو لم يتم تحقيقها؟ إن الإجابة عن هذه الأسئلة تمثل أساساً مهماً في التخطيط المستقبلي، وتساعد على بناء برنامج تدريبي أكثر دقة وتنظيماً. (علاوي، مرجع سابق، ص 30)

4- الخصائص النفسية الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تُعَدّ المنافسات الرياضية عنصراً أساسياً وضرورياً في جميع الأنشطة الرياضية، إذ لا يمكن للرياضة أن تستمر أو تحقق أهدافها دون وجود منافسة فعلية. فالتدريب الرياضي وحده لا يكتسب معناه الكامل إلا عندما يُوظَّف لإعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء أثناء المنافسات الرسمية. وبناءً على ذلك فإن المنافسة الرياضية تمثل في جوهرها وسيلة لاختبار نتائج التدريب وتقييم مدى فعاليته. غير أن النظر إلى المنافسة لا ينبغي أن يقتصر على كونها مجرد اختبار للقدرات، بل يجب اعتبارها أيضاً وسيلة تربوية تسهم في تطوير شخصية الرياضي من مختلف الجوانب، سواء البدنية أو المهارية أو النفسية أو الأخلاقية، كما تساعد على تنمية روح الالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية.

وتتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص النفسية المهمة، من أبرزها أن الرياضي يسعى فيها إلى تحقيق الفوز وتقديم أفضل أداء ممكن، وهذا السعي لا يعتمد فقط على الدوافع الشخصية، بل يتأثر أيضاً بالدوافع الاجتماعية التي تحفّزه على التفوق والإنجاز. (علاوي، 1987، ص 30-32)

كما تتطلب المنافسة استثماراً أقصى للقدرات البدنية والنفسية، حيث يضطر الرياضي إلى توظيف كامل طاقته لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة، وهو ما يجعل المنافسة عاملاً مهماً في بناء الشخصية الرياضية وصقل خصائصها النفسية والسلوكية.

ومن خصائصها أيضاً أنها تسهم في تطوير العمليات العقلية مثل الانتباه، والإدراك، والتفكير، والتصور، لأن المواقف التنافسية تتطلب استجابة سريعة ودقيقة لمختلف المتغيرات داخل اللعب.

وتتميز كذلك بوجود جمهور مشاهد، مما يخلق تأثيراً نفسياً مباشراً على أداء الرياضي، حيث قد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء لدى بعض اللاعبين أو إلى انخفاضه لدى آخرين حسب قدرتهم على التحكم في الضغط النفسي.

كما تخضع المنافسات لقوانين ولوائح منظمة تحدد طريقة اللعب وسلوك اللاعبين، مما يفرض احترام هذه القواعد ويضمن العدالة وتكافؤ الفرص بين جميع المشاركين، ويجعل النتائج قابلة للمقارنة بشكل موضوعي وعادل. (دحمان، 2004-2005، ص 67)

وفي هذا السياق، يرى بعض الباحثين أن التنافس قد يُفهم أحياناً على أنه صراع من أجل الفوز فقط، إلا أن هذا التصور يبقى محدوداً، لأن الهدف الأعمق للمنافسة هو تطوير المستوى الرياضي وليس مجرد التفوق على الآخرين.

ويشير ثوماس (1989) إلى أن دراسات علم النفس الرياضي ربطت بين مفاهيم متعددة مثل القدرة والاستعداد والدافعية، وأن هذه العناصر مجتمعة تشكل مفهوم الأداء الرياضي.

كما يوضح سينجر (1975) أن الأداء هو مجموعة المهارات المكتسبة، بينما يضيف ثوماس أن الأداء لا يعتمد فقط على المهارات، بل يشمل أيضاً الاستعدادات النفسية والبدنية للرياضي. ويرى عصام عبد الخالق (1992) أن الأداء هو انعكاس لقدرات ودوافع الفرد، ويتشكل نتيجة تفاعل العوامل الداخلية المختلفة، ويظهر كسلوك قابل للملاحظة يمكن من خلاله قياس نتائج التعلم والتدريب. أما محمد نصر الدين رضوان (1994) فيستخدم مفهوم الأداء الأقصى للدلالة على أعلى مستوى يمكن أن يحققه الرياضي من مهارات وسلوكيات قابلة للقياس والملاحظة في مختلف المواقف، خاصة في المجال النفسي الحركي الذي يتطلب تذكرًا للمعلومات وإظهاراً للقدرات والمهارات بشكل دقيق. (عبد الخالق، 1992، ص 168)

5-أنواع الأداء:

5-1- الأداء البدني:

الأداء البدني هو الأساس الذي تُبنى عليه جميع الجوانب الأخرى في كرة القدم، لأنه يرتبط مباشرة بقدرة الجسم على تنفيذ الجهد الحركي خلال المباراة. يعتمد هذا النوع على عناصر اللياقة البدنية مثل القوة التي تمكن اللاعب من مواجهة الاحتكاك، والسرعة التي تساعد على التحرك في الوقت المناسب، والتحمل الذي يسمح له بالاستمرار طوال المباراة دون انهيار بدني، إضافة إلى المرونة والرشاقة اللتين تسهّلان تغيير الاتجاهات والحركات المعقدة. ويتطور الأداء البدني من خلال التدريب المنتظم والممنهج الذي يرفع من كفاءة الأجهزة العضلية والتنفسية والدورانية، كما يتأثر بشكل مباشر بالتغذية السليمة والراحة الجيدة. وكلما

كان الأداء البدني مرتفعاً، أصبح اللاعب قادراً على تنفيذ مهامه بكفاءة أكبر داخل الملعب. (رفعت، 1988، ص 46)

5-2- الأداء المهاري:

الأداء المهاري هو قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات الفنية في كرة القدم بدقة عالية وفي الوقت المناسب، مثل التمرير والتسديد والمراوغة والاستقبال. هذا النوع من الأداء يعتمد على التكرار المستمر خلال التدريب حتى يصبح التنفيذ آلياً تقريباً دون تفكير كبير أثناء اللعب. كما أن الأداء المهاري يتأثر بالضغط النفسي داخل المباريات، لأن اللاعب قد يفقد دقته إذا لم يكن قادراً على التحكم في التوتر. ويحتاج هذا النوع أيضاً إلى تنسيق بين العين والقدم، وسرعة في اتخاذ القرار، وقدرة على اختيار الحل الأنسب في لحظة اللعب.

5-3- الأداء الخططي:

الأداء الخططي يعبر عن مدى فهم اللاعب لطريقة لعب الفريق وتنفيذ التعليمات التكتيكية داخل الملعب. لا يتعلق فقط بالمهارة الفردية، بل بكيفية استخدام هذه المهارة داخل نظام جماعي. يشمل ذلك التمرکز الصحيح، والتحرك بدون كرة، وفتح المساحات، والضغط على الخصم في الوقت المناسب. هذا النوع من الأداء يحتاج إلى ذكاء تكتيكي عالٍ وقدرة على قراءة مجريات اللعب، إضافة إلى التواصل المستمر مع زملاء الفريق. اللاعب الذي يمتلك أداءً خططياً جيداً يكون أكثر فاعلية حتى لو لم يكن الأسرع أو الأقوى.

5-4- الأداء النفسي:

الأداء النفسي هو الحالة الداخلية التي يعيشها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة، ويشمل التركيز، والثقة بالنفس، والدافعية، والقدرة على التحكم في القلق. هذا النوع من الأداء يعتبر حاسماً لأنه يؤثر مباشرة على الأداء البدني والمهاري والخططي. اللاعب الذي يعاني من توتر أو خوف قد يفقد تركيزه ويخطئ في أبسط المهارات، بينما اللاعب المستقر نفسياً يكون أكثر هدوءاً وقدرة على اتخاذ القرار الصحيح. لذلك يُعتبر الجانب النفسي جزءاً أساسياً من الأداء العام وليس مجرد عامل مساعد. (عادل، 1965، ص 47)

6-العوامل المساعدة في الأداء :

6-1-اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تمثل القاعدة الأساسية للأداء الرياضي، لأنها تحدد قدرة اللاعب على التحرك، والمنافسة، والاستمرار طوال المباراة. ضعف اللياقة يؤدي إلى انخفاض سريع في المستوى، بينما اللياقة العالية تمنح اللاعب قدرة على الأداء المستقر حتى في الدقائق الأخيرة من المباراة.

6-2-التغذية الصحية:

التغذية السليمة تزود الجسم بالطاقة اللازمة للأداء، حيث يحتاج اللاعب إلى كربوهيدرات وبروتينات ومعادن تساعد على استعادة النشاط وبناء العضلات. التغذية غير الجيدة تؤدي إلى التعب السريع وضعف التركيز أثناء اللعب.

6-3-الراحة والنوم:

النوم الكافي يساعد الجسم على الاسترجاع العضلي والعصبي، ويعيد التوازن للطاقة الداخلية. قلة النوم تؤثر سلباً على سرعة رد الفعل والتركيز والدقة في الأداء.

6-4-العوامل النفسية:

تشمل الثقة بالنفس، والدافعية، والاستقرار الانفعالي. هذه العوامل تحدد مدى قدرة اللاعب على مواجهة الضغط داخل المباراة. اللاعب القوي نفسياً يكون أكثر ثباتاً في الأداء.

6-5-دور المدرب والتخطيط:

المدرب الجيد يرفع مستوى الأداء من خلال تنظيم التدريب، وتصحيح الأخطاء، وتوجيه اللاعبين نفسياً وتكتيكياً. التخطيط الجيد يجعل الأداء أكثر استقراراً وفعالية. (محمد علي، 1986، ص 123)

7- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

القدرة الرياضية هي الإمكانيات التي يمتلكها اللاعب مثل القوة والسرعة والتحمل والذكاء الحركي، بينما الأداء هو كيفية استخدام هذه القدرات داخل المباراة. العلاقة بينهما علاقة مباشرة ولكن غير تلقائية، لأن امتلاك القدرة لا يعني بالضرورة أداءً جيداً. اللاعب قد يمتلك قدرات عالية لكنه يفشل في الأداء بسبب التوتر أو ضعف الخبرة أو سوء التركيز. في المقابل، اللاعب الذكي تكتيكياً يمكن أن يقدم أداءً أفضل رغم قدرات بدنية أقل. لذلك يمكن القول إن الأداء هو نتيجة تفاعل بين القدرة والتدريب والخبرة والحالة النفسية. (رضوان، 1992، ص 49)

8- سلوك الأداء الرياضي:

سلوك الأداء الرياضي يعبر عن تصرفات اللاعب داخل الملعب من الناحية الأخلاقية والانفعالية والتكتيكية. اللاعب الجيد لا يكتفي بالأداء المهاري فقط، بل يلتزم بالقوانين ويحترم الحكم وزملاءه، ويتعامل مع الخصم بروح رياضية. كما أن السلوك يشمل القدرة على التحكم في الغضب وعدم الانفعال الزائد عند الخطأ أو الضغط. ومن الجانب التكتيكي، يشمل السلوك اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب والتصرف بذكاء حسب مجريات اللعب. السلوك الإيجابي يرفع من مستوى الفريق ويخلق انسجاماً داخلياً يساعد على تحقيق النتائج. (سويد، بدون سنة، ص 50)

9- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

ثبات الأداء يعني قدرة اللاعب على الحفاظ على مستوى قريب من الأداء الجيد طوال مدة المباراة دون تراجع كبير. هذا الثبات مهم جداً لأنه يعكس نضج اللاعب واستعداده البدني والنفسي. اللاعب الذي يملك ثباتاً في الأداء لا يتأثر بشكل كبير بضغط الجمهور أو قوة الخصم أو التعب، بل يحافظ على تركيزه وأدائه بشكل متوازن. يتحقق هذا الثبات من خلال التدريب المستمر، واللياقة العالية، والتحكم النفسي، والخبرة في المباريات. (عنان، 1995، ص 178)

10-العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء :

العوامل النفسية تعتبر من أهم الأسس التي تحدد مدى استقرار أداء اللاعب خلال المنافسة، لأنها تتحكم في طريقة تفكيره، استجابته للمواقف، وقدرته على مواجهة الضغط.

10-1- الثقة بالنفس:

- تعني إيمان اللاعب بقدراته وإمكانياته داخل الملعب.
- تساعده على اتخاذ قرارات سريعة دون تردد.
- تقلل من الخوف من الخطأ أو الفشل أثناء المباراة.
- تجعل الأداء أكثر استقراراً حتى أمام الفرق القوية.

10-2- التركيز والانتباه:

- يعني توجيه العقل نحو مجريات اللعب دون تشتت.
- يساعد اللاعب على متابعة الكرة وتحركات الخصم بدقة.
- يقلل من الأخطاء الناتجة عن فقدان الانتباه.
- ضروري خاصة في اللحظات الحاسمة من المباراة.

10-3- الدافعية (التحفيز الداخلي والخارجي):

- تمثل الرغبة القوية في تقديم أفضل أداء ممكن.
- تدفع اللاعب لبذل جهد أكبر حتى عند التعب.
- ترتبط بالأهداف الشخصية والجماعية للفريق.
- تزيد من الاستمرارية في الأداء طوال المباراة.

10-4- التحكم في القلق والتوتر:

• يساعد اللاعب على الحفاظ على هدوئه أثناء الضغط.

• يقلل من التسرع في اتخاذ القرارات.

• يحسن دقة الأداء المهاري والتكتيكي.

• يمنع الانهيار النفسي في المواقف الصعبة. (سالم، 1988، ص 52)

هذه العناصر النفسية تعمل بشكل متكامل، حيث إن ضعف عنصر واحد منها قد يؤدي إلى اضطراب الأداء، بينما قوتها مجتمعة تضمن للاعب ثباتاً واستقراراً داخل المنافسة.

11- العوامل المؤثرة على ثبات الأداء:

ثبات الأداء لا يعتمد فقط على الحالة النفسية، بل يتأثر بمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي قد ترفع أو تخفض مستوى اللاعب أثناء المباراة.

11-1- التعب البدني والإرهاق:

• يؤدي إلى انخفاض سرعة الحركة ورد الفعل.

• يقلل من دقة التمرير والتسديد.

• يضعف القدرة على التركيز في اللحظات الأخيرة.

• يسبب تراجعاً تدريجياً في الأداء مع مرور الوقت.

11-2- الضغط النفسي وأهمية المباراة:

• يرفع مستوى التوتر قبل وأثناء اللعب.

• قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء غير معتادة.

• يؤثر على اتخاذ القرار داخل الملعب.

• يزداد خاصة في المباريات المصيرية أو النهائية.

11-3- الظروف الخارجية (البيئية):

• مثل الطقس (حرارة، برودة، رطوبة).

• حالة أرضية الملعب (جيدة أو سيئة).

• تأثير الجمهور وكثافة التشجيع أو الضغط.

• هذه العوامل قد تغير إيقاع اللعب بالكامل.

11-4- الخبرة الرياضية:

• اللاعب الخبير يتعامل مع الضغط بشكل أفضل.

• لديه قدرة أكبر على التحكم في انفعالاته.

• يعرف كيفية إدارة مجريات المباراة.

• يقل لديه التذبذب في الأداء مقارنة بالمبتدئ. (المولى، 1999، ص 53)

11-5- تطوير أهداف التحدي:

تطوير أهداف التحدي يعني وضع نظام أهداف تدريجية ومحددة تساعد اللاعب على التطور المستمر ورفع مستواه بشكل منظم.

11-5-1- طبيعة الأهداف:

• يجب أن تكون واضحة ومحددة وليست عامة.

• قابلة للقياس مثل تحسين السرعة أو دقة التمرير.

- مرتبطة بمدة زمنية معينة لتحقيقها.

11-5-2- درجة الصعوبة:

- يجب أن تكون واقعية لكنها تتطلب جهداً إضافياً.
- ليست سهلة جداً حتى لا تفقد قيمتها التحفيزية.
- وليست صعبة جداً حتى لا تسبب الإحباط.

11-5-3- وظيفة الأهداف:

- تساعد اللاعب على التركيز على نقاط التحسين.
- تنظم عملية التدريب بشكل أفضل.
- ترفع من مستوى الانضباط والالتزام.
- تخلق دافعاً مستمراً للتطور.

11-5-4- أثر تحقيق الأهداف:

- يعزز الثقة بالنفس.
- يزيد من الدافعية.
- يعطي إحساساً بالإنجاز والتقدم.
- يحسن الاستقرار النفسي أثناء المنافسة. (مزهود وآخرون، 1997، ص 54)

11-6- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

- الثقة بالنفس تعد من أهم العوامل النفسية التي تحدد جودة الأداء واستقراره داخل المنافسة.

11-6-1- بناء الثقة بالنفس:

- تبدأ من نجاحات صغيرة في التدريب.
- تتطور مع اكتساب الخبرة في المباريات.
- ترتفع مع تحسين المهارات تدريجياً.
- تعتمد على الإحساس بالقدرة على الإنجاز.

11-6-2- دور المدرب في تعزيز الثقة:

- التشجيع المستمر للاعبين.
- تصحيح الأخطاء بطريقة إيجابية.
- إعطاء فرص المشاركة في المنافسات.
- دعم اللاعب نفسياً في حالات الفشل.

11-6-3- نتائج الثقة بالنفس:

- أداء أكثر ثباتاً واستقراراً.
- اتخاذ قرارات أفضل تحت الضغط.
- تقليل الأخطاء في اللحظات الحاسمة.
- تحسين الأداء الفردي والجماعي.

11-7- أثر الخبرة:

- تقلل من الخوف داخل الملعب.
- تجعل اللاعب أكثر جرأة في الأداء.

• تساعد على التعامل مع الضغط الجماهيري.

• تزيد من الاستقرار في القرارات. (حماد، 2001، ص 178)

خلاصة الفصل الثالث:

يتبين من خلال هذا الفصل أن الأداء الرياضي مفهوم مركب يشمل عدة أبعاد متداخلة، منها البدني والمهاري والخططي والنفسي، وأن فعاليته لا ترتبط بقدرات اللاعب فقط، بل بطريقة توظيف هذه القدرات داخل مواقف اللعب المختلفة. كما أن الأداء لا يكون ثابتاً دائماً، بل يتأثر بعوامل متعددة داخلية وخارجية، مثل اللياقة البدنية، الخبرة، الدافعية، الضغط النفسي، وظروف المنافسة.

وقد أظهرت الدراسة أن ثبات الأداء خلال المنافسة يمثل مؤشراً مهماً على نضج اللاعب واستعداده الشامل، وأنه يرتبط بشكل وثيق بالدور الذي يلعبه المدرب في التخطيط، والمتابعة، والتقييم المستمر، إضافة إلى أهمية الدعم النفسي وتطوير أهداف التحدي وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

كما أن العوامل النفسية مثل التركيز، التحكم في القلق، والدافعية، تعد عناصر حاسمة في تحقيق الاستقرار في الأداء، في حين أن غيابها يؤدي إلى تذبذب واضح في مستوى اللاعب خلال المباراة. وبناءً على ذلك، فإن تطوير الأداء الرياضي يتطلب رؤية شاملة تجمع بين الإعداد البدني الجيد والتأهيل النفسي والتكتيكي، بما يضمن الوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاستقرار والفعالية داخل المنافسة.

الفصل الرابع:

حرقة القدم

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات انتشاراً وشعبية في العالم، حيث تجمع بين الجوانب البدنية والتكتيكية والفنية داخل إطار تنافسي منظم. وتتميز هذه اللعبة بتعدد عناصرها ومهاراتها الأساسية التي تتكامل فيما بينها لتحقيق الأداء الجماعي الفعال داخل الملعب. لذلك فإن دراسة كرة القدم لا تقتصر على معرفة قوانينها أو تاريخها فقط، بل تشمل أيضاً فهم الجوانب الفنية والبدنية والخططية التي تتحكم في سير اللعب وتؤثر في نتائج المباريات. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة شاملة حول مختلف الجوانب المرتبطة بكرة القدم، من تعريفها وتاريخها وقوانينها، إلى المبادئ الأساسية التي تحكمها، إضافة إلى علاقتها باللياقة البدنية، وأهم المنافسات العالمية، ثم التطرق إلى مهارة التمرير باعتبارها من أهم عناصر اللعب الجماعي.

1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة رياضية جماعية تُمارس بين فريقين، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً من بينهم حارس المرمى. ويشرف على إدارة المباراة طاقم تحكيم يتكون عادة من أربعة حكام: حكم رئيسي داخل أرضية الملعب، وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية، إضافة إلى حكم رابع يكون مسؤولاً عن التبديلات ومتابعة الجوانب التنظيمية للمباراة. (الدليمي والعمر، 1997، ص 01)

كما تُعد كرة القدم لعبة تهدف إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس، مع الحفاظ على شباك الفريق من استقبال الأهداف. وتُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً، باستخدام كرة مستديرة مصنوعة غالباً من الجلد. وتستغرق المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، مدة كل شوط 45 دقيقة، مع فترة راحة بين الشوطين تقدر بـ 15 دقيقة. ويكمن الهدف الأساسي من اللعبة في بناء الهجمات وتنظيم اللعب من أجل تطبيق الخطط والاستراتيجيات بشكل فعال داخل الملعب. (رومي جميل، 1986، ص 5)

2-تاريخ كرة القدم:

يُرجع بعض الباحثين أصول كرة القدم إلى الحضارة الصينية القديمة، حيث عُرفت حوالي سنة 2500 قبل الميلاد باسم "تسوتشو"، وقد كانت تُمارس ضمن التدريبات العسكرية بهدف تنمية اللياقة البدنية والانضباط لدى الجنود. كما ظهرت لاحقاً عند الإغريق حوالي سنة 500 قبل الميلاد تحت مسمى قريب من الألعاب الكروية، ثم انتقلت إلى الرومان الذين أسهموا في تطويرها ونشرها عبر مناطق نفوذهم، ومنها وصلت إلى إنجلترا.

وفي إنجلترا، لاقت اللعبة انتشاراً واسعاً بين مختلف فئات المجتمع، حيث مارسها السكان في الشوارع والمدارس، مما أثار اعتراض بعض الملوك والأعيان الذين رأوا أنها تُشتت الشباب عن تعلم الفروسية والرياضات الأرستقراطية. واستمرت محاولات منعها لفترة طويلة إلى أن سمح الملك شارل الثاني بممارستها بشكل رسمي، مما ساهم في ترسيخها داخل المجتمع الإنجليزي.

وفي سنة 1863م تم تأسيس أول اتحاد لكرة القدم في إنجلترا، وهو الاتحاد الذي وضع القواعد الرسمية للعبة. كما أقيمت أول بطولة لكأس إنجلترا سنة 1872م، وفي نفس السنة أيضاً جرت أول مباراة

دولية بين إنجلترا واسكتلندا. ومع نهاية القرن التاسع عشر، بدأت اللعبة تأخذ طابعاً احترافياً من خلال تنظيم أول بطولة للاعبين المحترفين سنة 1880م.

وقد لعبت البحرية البريطانية دوراً مهماً في نشر كرة القدم خارج إنجلترا، حيث انتقلت إلى أستراليا سنة 1882م، ثم إلى جنوب إفريقيا والهند سنة 1883م، وبعدها إلى دول أمريكا اللاتينية وخاصة الأرجنتين التي سارعت إلى إنشاء الأندية الرياضية سنة 1884م.

ورغم أن إنجلترا كانت مركز انتشار اللعبة، فإن دولاً أخرى مثل هنغاريا ساهمت بشكل كبير في تطوير الجوانب المهارية والخطية، مما جعلها تُلقب ببلاد كرة القدم نظراً لإسهاماتها في تطوير أساليب اللعب.

ومع بداية القرن العشرين، بدأت تظهر بوادر التنظيم العالمي لكرة القدم، حيث اجتمعت عدة دول أوروبية مثل فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمارك لتأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم سنة 1904م. وبعد ذلك أقيمت أول بطولة دولية سنة 1908م، والتي فاز بها المنتخب الإنجليزي على منتخب الدانمارك في المباراة النهائية.

وفي سنة 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأوروغواي، وقد توج بها المنتخب المضيف. كما ظهرت لاحقاً العديد من البطولات القارية والدولية على مستوى الأندية، من أبرزها بطولة الأندية الأوروبية التي انطلقت سنة 1955م. (رومي جميل، 1986، ص 15)

3 - قوانين كرة القدم:

يختلف ملعب كرة القدم من حيث الأبعاد حسب القوانين الدولية، حيث يتراوح طوله بين 90 و120 متراً كحد أقصى، بينما يتراوح عرضه بين 45 و90 متراً. أما في المباريات الدولية الرسمية، فيُحدد طول الملعب بين 100 و110 أمتار، وعرضه بين 64 و75 متراً، وذلك لضمان توحيد ظروف اللعب بين مختلف المنتخبات.

أما كرة القدم المستعملة في المباريات، فيجب أن تكون مستديرة الشكل ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، على أن يتراوح محيطها بين 68 و70 سم، وألا يتجاوز وزنها 450 غراماً ولا يقل عن 410 غراماً، بما يضمن توازناً في الأداء أثناء اللعب.

وفيما يخص عدد اللاعبين، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً من بينهم حارس المرمى، ولا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد اللاعبين في أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين، حفاظاً على مبدأ التنافسية والعدالة الرياضية. (متولي، 1999، ص 10)

أما التحكيم في كرة القدم، فيتم بواسطة حكم رئيسي داخل الملعب يساعده حكمان على خطي التماس، إضافة إلى حكم رابع يتولى متابعة الجوانب التنظيمية والفنية للمباراة.

تبدأ المباراة بشوطين مدة كل واحد منهما 45 دقيقة، مع فترة راحة لا تتجاوز 15 دقيقة بين الشوطين، ويتم تحديد اختيار جهة الملعب أو ركلة البداية عن طريق قرعة باستخدام قطعة نقدية، ويُمنح الفريق الفائز حق الاختيار. (محمود، 2009، ص 256)

تعتبر الكرة داخل اللعب طالما لم تتجاوز بكاملها خطي المرمى أو التماس، ويتم إيقاف اللعب عندما تخرج الكرة بالكامل خارج حدود الملعب، بينما تستمر المباراة في جميع الحالات الأخرى. ويُحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. أما حالة التسلل فتحدث عندما يكون اللاعب أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة في لحظة تمريرها، مما يعطيه أفضلية غير قانونية.

وفيما يتعلق بالأخطاء وسوء السلوك، فإنها تشمل عدة مخالفات مثل ركل الخصم أو محاولة ذلك، عرقلته أو دفعه بشكل غير قانوني، أو استخدام القوة المفرطة، كما يُمنع لمس الكرة باليد إلا لحارس المرمى داخل منطقة الجزاء، إضافة إلى الدفع غير المشروع من الخلف.

أما ركلات الحرة فتتنقسم إلى نوعين: ركلة حرة مباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة، وركلة حرة غير مباشرة لا يُحتسب منها هدف إلا بعد أن تلمس الكرة لاعباً آخر.

كما توجد رمية التماس التي تُمنح عندما تخرج الكرة بالكامل من خط التماس، وضربة المرمى عندما تخرج الكرة بكاملها من خط المرمى بعد لمسها من لاعب الفريق المهاجم، والركلة الركنية عندما يخرج الفريق المدافع الكرة من خط المرمى. (المسعود، 2007، ص 47-48)

4-المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

تقوم قوانين كرة القدم على مجموعة من المبادئ الأساسية التي تهدف إلى تنظيم اللعبة وضبط سلوك اللاعبين وضمان العدالة داخل الملعب، إضافة إلى الحفاظ على سلامة اللاعبين وإعطاء طابع تنافسي منظم للعبة. هذه المبادئ لا تُعتبر قواعد منفصلة فقط، بل هي روح القانون التي تُفسر من خلالها جميع حالات اللعب.

4-1- مبدأ العدالة وتكافؤ الفرص:

يُعد هذا المبدأ من أهم أسس كرة القدم، حيث يضمن أن يبدأ الفريقان المباراة في ظروف متساوية من حيث عدد اللاعبين، مساحة الملعب، زمن اللعب، ونوعية الكرة. كما يمنع هذا المبدأ أي أفضلية غير قانونية لأي فريق، ويلزم الحكام بتطبيق القوانين على الجميع دون تمييز. ويهدف إلى خلق منافسة رياضية عادلة تعتمد على المهارة والتكتيك وليس على التحايل أو القوة غير المشروعة.

4-2- مبدأ احترام القوانين والسلطة التحكيمية:

يرتكز هذا المبدأ على أن الحكم هو السلطة العليا داخل أرضية الملعب، وقراراته نهائية أثناء سير المباراة. ويجب على اللاعبين احترام هذه القرارات وعدم الاعتراض بشكل غير رياضي، لأن ذلك يضمن سير المباراة بانضباط ويقلل من الفوضى داخل الملعب. كما يشمل هذا المبدأ احترام قوانين اللعبة بشكل عام وعدم التحايل عليها أو مخالفتها.

4-3- مبدأ اللعب النظيف (Fair Play):

يهدف هذا المبدأ إلى ترسيخ السلوك الرياضي الأخلاقي داخل الملعب، حيث يُمنع العنف، والتمثيل، والغش، وتعتمد إيذاء الخصم. كما يشجع على احترام المنافس والحكم والجمهور. ويُعتبر اللعب النظيف أساساً في تطوير كرة القدم الحديثة، لأنه يرفع من جودة اللعبة ويجعلها أكثر إنسانية وممتعة. (المسعود، مرجع سابق، ص 55)

4-4- مبدأ الهدف الأساسي للعبة (تسجيل الأهداف):

الهدف الرئيسي من كرة القدم هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم مع محاولة منع الفريق الآخر من التسجيل. لذلك فإن جميع الخطط التكتيكية والهجومية والدفاعية تُبنى على هذا المبدأ، سواء من خلال بناء الهجمات أو تنظيم الدفاع أو استغلال الفرص.

4-5- مبدأ استمرارية اللعب وتقليل التوقفات:

يهدف هذا المبدأ إلى الحفاظ على سير المباراة بشكل مستمر وسلس، مع تقليل التوقفات غير الضرورية. ويتم تطبيق ذلك من خلال إضافة الوقت بدل الضائع لتعويض التوقفات مثل الإصابات أو التبديلات. هذا المبدأ يزيد من إثارة المباراة ويضمن عدم استغلال الوقت بشكل غير رياضي.

4-6- مبدأ تحديد الأخطاء والعقوبات:

يقوم هذا المبدأ على تحديد جميع المخالفات التي قد تحدث أثناء اللعب مثل الدفع، العرقلة، اللعب العنيف، لمس الكرة باليد، أو السلوك غير الرياضي. كما يحدد العقوبات المناسبة لكل مخالفة مثل الركلات الحرة، ركلة الجزاء، الإنذارات (الإنذار الأصفر)، أو الطرد (الإنذار الأحمر). الهدف من هذا المبدأ هو ردع السلوكيات المخالفة وضمان انضباط اللاعبين.

4-7- مبدأ حماية اللاعبين وسلامتهم:

يُعطي هذا المبدأ أهمية كبيرة لسلامة اللاعبين داخل الملعب، حيث يمنع التدخلات العنيفة والخطيرة التي قد تسبب إصابات. كما يُعاقب أي تصرف يُعرض اللاعب للخطر، خصوصاً التدخلات من الخلف أو الضرب المتعمد. ويهدف إلى جعل اللعبة آمنة قدر الإمكان رغم طابعها التنافسي.

4-8- مبدأ تحديد حدود الملعب وحالة الكرة:

يحدد هذا المبدأ متى تكون الكرة داخل اللعب أو خارجه، حيث تُعتبر الكرة خارج اللعب إذا تجاوزت بكاملها خطوط الملعب (خط التماس أو خط المرمى). أما إذا بقي جزء منها داخل الملعب فهي ما تزال في اللعب. هذا المبدأ ضروري لتحديد استمرارية اللعب بشكل دقيق ومنظم.

4-9- مبدأ وضوح الإجراءات التحكيمية:

يهدف هذا المبدأ إلى توضيح كيفية استئناف اللعب بعد التوقف، مثل رمية التماس، ركلة المرمى، الركلة الركنية، الركلات الحرة، وركلة الجزاء. ويضمن هذا المبدأ عدم وجود غموض في قرارات التحكيم واستمرار اللعب بطريقة قانونية ومنظمة. (المسعود، مرجع سابق، ص 78)

تُشكل هذه المبادئ الأساس الذي تُبنى عليه قوانين كرة القدم الحديثة، فهي لا تنظم فقط طريقة اللعب، بل تضمن العدالة، وتحمي اللاعبين، وتُحافظ على روح المنافسة الرياضية، وتُسهم في جعل كرة القدم لعبة منظمة، عادلة، وأمنة في الوقت نفسه.

5- علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم:

السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء الحركات المهارية والبدنية المطلوبة في أقل زمن ممكن، وتُعد من أهم الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم، إذ تساعد اللاعب على التفوق في المواقف الفردية والجماعية داخل الملعب. وتعتبر السرعة من الصفات التي ترتبط جزئياً بالعوامل الوراثية، إلا أنها قابلة للتطوير بدرجات متفاوتة من خلال التدريب المنتظم والموجه، خاصة عند مقارنتها بصفات أخرى مثل التحمل والقوة.

يتم تحديد حمل تدريب السرعة وفق خصائص معينة، حيث تكون مدة العمل قصيرة جداً تتراوح حوالي 3 ثوانٍ، بينما تكون شدة الأداء عالية جداً بين 95% إلى 100%، مع تناوب بين العمل والراحة داخل الحصة التدريبية بهدف تحقيق استرجاع كامل للطاقة. كما يتميز عمل السرعة بارتفاع نبضات القلب إلى أكثر من 180 نبضة في الدقيقة، وبأن عمل العضلات يكون في الغالب هوائياً ولاهوائياً حسب شدة الجهد. (قاسمي، 2020، ص 5)

تنقسم السرعة في كرة القدم إلى عدة أنواع، من أهمها السرعة الانتقالية التي تتمثل في الجري السريع للالتحاق بالكرة أو العودة للدفاع أو تغيير المراكز والهروب من الرقابة. والنوع الثاني هو السرعة الحركية التي تتعلق بسرعة تنفيذ المهارات مثل التصويب، الجري بالكرة، أو المراوغة. أما النوع الثالث فهو سرعة رد الفعل، وهي قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة للمثيرات المختلفة مثل حركة الكرة أو تحرك المنافس أو تمريرة الزميل، أي اتخاذ القرار في أقل وقت ممكن.

أما طرق تدريب السرعة فتشمل تدريبات السرعة الانتقالية من خلال تمارين تقنية وتكتيكية باستخدام الكرة ومع الزميل، وتدريب السرعة الحركية عبر الانطلاق على مسافات قصيرة تتراوح بين 15 و30 متر مع فترات راحة مناسبة، إضافة إلى تدريبات سرعة رد الفعل مثل الانطلاق من وضعيات مختلفة (وقوف، جلوس) لمسافات قصيرة 5 إلى 10 أمتار مع فترات راحة قصيرة نسبياً.

أما **المداومة (التحمل)** فهي قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الجهد البدني والمحافظة على المستوى الوظيفي والبدني لأطول فترة ممكنة خلال المباراة دون انخفاض كبير في الأداء. وتنقسم إلى تحمل عام يهدف إلى تحسين الأجهزة الوظيفية والعضلات الكبيرة لفترة طويلة، وتحمل خاص يرتبط بمتطلبات كرة القدم ويكون مرتبطاً بصفات أخرى مثل السرعة والقوة. (قاسمي، 2020، ص 6)

أما **القوة** فهي قدرة الإنسان على التغلب على مقاومة أو تحملها اعتماداً على الانقباض العضلي، وتظهر في أشكال مختلفة مثل القوة الثابتة والقوة الديناميكية. وتنقسم إلى القوة القصوى (العظمى)، والقوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)، والقوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة).

أما **المرونة** فهي قدرة اللاعب على أداء الحركات في مدى واسع وبكفاءة عالية، مما يسمح بتنفيذ المهارات الحركية في أفضل الظروف وبأقل مجهود ممكن. وهي نوعان: مرونة عامة تشمل جميع مفاصل الجسم، ومرونة خاصة ترتبط بمتطلبات كرة القدم.

أما **الرشاقة** فهي قدرة اللاعب على تغيير اتجاهه وأوضاعه بسرعة ودقة، مع التحكم الجيد في الحركات المختلفة داخل الملعب. وهي عنصر مهم في معظم الرياضات، خاصة كرة القدم، حيث تتطلب تنسيقاً عالياً بين أجزاء الجسم.

وتتطور الرشاقة من خلال تمارين الاستجابة في مواقف مختلفة، واستخدام الألعاب الصغيرة، وتغيير طرق تنفيذ التمارين، وتعقيد الوضعيات التدريبية، مع الاستمرار في التدريب وتنوع المهارات الحركية. أما **التوافق الحركي** فهو قدرة اللاعب على دمج حركات مختلفة في إطار واحد منظم وفعال، سواء كانت حركات عامة أو خاصة. وينقسم إلى توافق عام يظهر في المهارات الأساسية مثل المشي والجري، وتوافق خاص يرتبط مباشرة بكرة القدم مثل التوافق بين القدم والعين أثناء التمرير أو التسديد، والتوافق الكلي للجسم أثناء الأداء المهاري.

6-أهم المنافسات في كرة القدم:

تُعد المنافسات الكروية من أهم العناصر التي تُبرز تطور اللعبة على المستوى العالمي والقاري والمحلي، حيث تجمع بين المنتخبات والأندية في بطولات منظمة تهدف إلى تحديد الأفضل وفق قواعد رياضية معترف بها دولياً. وتختلف هذه المنافسات حسب طبيعتها ومستواها وأهميتها.

6-1- كأس العالم لكرة القدم:

تُعتبر كأس العالم أهم وأقوى منافسة في كرة القدم على الإطلاق، وتنظمها الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) كل أربع سنوات. تشارك فيها منتخبات من مختلف القارات بعد تصفيات طويلة. وتتميز هذه البطولة بقوة المنافسة، حيث تجمع أفضل اللاعبين في العالم، ويُعد الفوز بها أعلى إنجاز كروي يمكن أن يحققه أي منتخب.

6-2- كأس أمم أوروبا (اليورو):

هي بطولة قارية تنظمها الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، وتجمع المنتخبات الأوروبية. تتميز بمستوى فني عالٍ جداً نظراً لقوة المنتخبات الأوروبية مثل فرنسا، ألمانيا، إيطاليا، وإسبانيا. وتُقام كل أربع سنوات أيضاً، وتعتبر ثاني أقوى بطولة بعد كأس العالم.

6-3- كأس أمم إفريقيا:

هي البطولة الرسمية للمنتخبات الإفريقية، وينظمها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم. تتميز بتنوع أساليب اللعب وقوة المنتخبات مثل الجزائر، مصر، نيجيريا، والسنغال. وتُعد من أهم البطولات القارية في العالم.

6-4- كوبا أمريكا:

هي أقدم بطولة قارية في العالم، وتجمع منتخبات قارة أمريكا الجنوبية مثل البرازيل، الأرجنتين، وأوروغواي. وتتميز بمستوى فني عالٍ جداً وبأسلوب لعب هجومي يعتمد على المهارة والسرعة.

6-8- دوري أبطال أوروبا:

تُعتبر أقوى بطولة للأندية في العالم، وتجمع أفضل الأندية الأوروبية مثل ريال مدريد، برشلونة، بايرن ميونخ، ومانشستر سيتي. تُقام سنوياً وتُعد الأكثر متابعة عالمياً من حيث المستوى الفني والجماهيرية. (حسانين، 1997، ص 112)

6-6- الدوري الإنجليزي الممتاز:

هو أحد أقوى الدوريات المحلية في العالم، ويتميز بالتنافس الشديد بين الأندية الإنجليزية. ويجذب أفضل اللاعبين والمدربين نظراً لقوة المنافسة والجانب المالي الكبير.

6-7- البطولات المحلية (الدوريات والكؤوس الوطنية):

تشمل الدوريات المحلية في كل دولة مثل الدوري الإسباني، الدوري الإيطالي، الدوري الفرنسي، وغيرها. إضافة إلى الكؤوس المحلية التي تُقام بنظام الإقصاء المباشر. وتُعتبر هذه البطولات الأساس الذي تعتمد عليه الأندية في بناء مستواها.

تُشكل هذه المنافسات الهرم الكروي العالمي، حيث تبدأ من البطولات المحلية وتصل إلى القارية والعالمية. وتلعب دوراً كبيراً في تطوير مستوى اللاعبين، ورفع جودة اللعبة، وزيادة شعبيتها حول العالم. (حسانين، 2000، ص 87)

7- التمرير في كرة القدم وأنواعه:

التمرير في كرة القدم هو الأساس الحقيقي لبناء اللعب الجماعي، لأنه يمثل الوسيلة التي ينتقل بها الفريق من الدفاع إلى الهجوم بشكل منظم. وكل فريق يعتمد على جودة التمرير في التحكم بالكرة، خلق الفرص، وتطبيق الخطط التكتيكية داخل الملعب. لذلك يعتبر التمرير مهارة محورية لا يمكن الاستغناء عنها في أي مستوى من مستويات كرة القدم.

7-1- التمرير الأرضي (القصير والمتوسط):

يُعتبر التمرير الأرضي أكثر أنواع التمرير استخداماً في كرة القدم، ويتم عندما تُمرر الكرة على سطح الأرض بين اللاعبين.

يستخدم هذا النوع في المساحات الضيقة وفي بناء الهجمات التدريجية من الخلف نحو الأمام. يتميز بأنه:

- دقيق وسهل التحكم مقارنة بغيره.

- يقلل من خطر فقدان الكرة.

- يساعد على الحفاظ على الاستحواذ.

ويُستخدم كثيراً في أسلوب اللعب الذي يعتمد على التمرير القصير والسيطرة على الكرة، حيث يقوم اللاعبون بتمريرات متتالية لتفكيك دفاع الخصم تدريجياً.

7-2- التمرير الطويل:

هو تمرير الكرة لمسافات بعيدة نسبياً، غالباً من الدفاع إلى الهجوم أو من جهة إلى أخرى داخل الملعب.

ويُستخدم هذا النوع عندما يكون الفريق تحت ضغط أو عندما يريد تغيير اتجاه اللعب بسرعة. يتميز بأنه:

- يختصر المسافات داخل الملعب.

- يغير اتجاه اللعب بسرعة.

- يخلق فرص هجومية مفاجئة.

لكن يحتاج إلى:

- قوة مناسبة في التسديد.

• دقة عالية في التوجيه.

• قراءة جيدة لتحركات الزملاء.

7-3- التمرير العرضي (الأفقي):

هو تمرير الكرة بشكل جانبي من لاعب إلى آخر في نفس الخط أو عبر عرض الملعب. يُستخدم هذا النوع لتنظيم اللعب وتهدة الإيقاع أو لإيجاد ثغرات في دفاع الخصم.

وتتمثل أهميته في:

• يساعد على تدوير الكرة.

• يفتح مساحات في دفاع الخصم.

• يقلل من الضغط المباشر.

ويُعتبر من أهم الوسائل في بناء اللعب المنظم.

7-4- التمرير العمودي (التقدمي):

هو تمرير الكرة من الخلف إلى الأمام بشكل مباشر نحو مناطق هجومية. ويهدف إلى كسر خطوط الدفاع والوصول بسرعة إلى منطقة الخصم.

يتميز بأنه:

• سريع في نقل الكرة إلى الهجوم.

• يضغط على الدفاع.

• يخلق فرص تهديفية مباشرة.

لكنه يحتاج إلى:

• توقيت دقيق جداً.

• فهم تكتيكي بين اللاعبين.

• حركة ذكية من المهاجمين بدون كرة. (الزيمائي، 1997، ص 156)

5-7- التمرير البيني (بين المدافعين):

يُعد من أصعب وأخطر أنواع التمرير، حيث تُمرر الكرة بين لاعبي الدفاع في المساحات الصغيرة جداً. وغالباً ما يؤدي هذا النوع إلى انفراد مباشر بحارس المرمى.

خصائصه:

• يحتاج إلى دقة عالية جداً.

• يعتمد على التفاهم بين اللاعب الممرر والمستقبل.

• يُستخدم في الهجمات السريعة.

أي خطأ بسيط فيه يؤدي إلى فقدان الكرة.

6-7- التمرير العالي (الهوائي):

هو تمرير الكرة في الهواء باستخدام القدم أو أحياناً الرأس.

يُستخدم عندما يكون هناك ضغط دفاعي أو عند الرغبة في تجاوز خط الوسط بسرعة.

مميزاته:

• يتجاوز الضغط المباشر

• ينقل الكرة لمسافات طويلة

• مناسب للهجمات السريعة

عيوبه:

• صعوبة التحكم عند الاستلام

• احتمال فقدان الكرة بسهولة

7-7- التمرير بلمسة واحدة (السريع):

هو تمرير الكرة مباشرة دون الاحتفاظ بها، أي بلمسة واحدة فقط. يُستخدم في اللعب السريع وتحت الضغط العالي.

أهميته:

• يزيد سرعة اللعب.

• يقلل من تدخل الخصم.

• يعتمد على التناغم بين اللاعبين. (أبو النبيل، 1987، ص 73)

ويعتبر من أهم أساليب اللعب الحديثة.

التمرير ليس مجرد تمرير الكرة، بل هو عنصر تكتيكي أساسي في كرة القدم. فكل نوع من التمرير له استخدامه الخاص حسب وضعية اللعب، والمسافة، والضغط الدفاعي. وكلما كانت دقة التمرير أعلى، زادت قدرة الفريق على السيطرة وبناء الهجمات وتحقيق النتائج.

خلاصة الفصل الرابع:

يتضح من خلال هذا الفصل أن كرة القدم ليست مجرد لعبة تعتمد على الجري وتسجيل الأهداف، بل هي منظومة متكاملة تقوم على قواعد دقيقة ومبادئ تنظيمية واضحة تهدف إلى تحقيق العدالة والانضباط داخل الملعب. كما أن تطورها التاريخي ساهم في انتقالها من لعبة بسيطة إلى رياضة عالمية منظمة تحكمها اتحادات وقوانين دولية.

وقد أبرز الفصل أيضاً أهمية الجوانب البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والتوافق في تحسين أداء اللاعبين، حيث ترتبط هذه العناصر ارتباطاً مباشراً بمستوى الأداء داخل المباريات. كما تم التطرق إلى أهم المنافسات العالمية التي تعكس تطور كرة القدم وانتشارها الواسع، مثل كأس العالم ودوري أبطال أوروبا وغيرها من البطولات القارية والمحلية.

وفي الأخير، تم التركيز على مهارة التمرير باعتبارها أساس اللعب الجماعي، إذ تمثل الوسيلة الرئيسية لبناء الهجمات والتحكم في نسق اللعب. وبذلك يمكن القول إن نجاح أي فريق يعتمد على التكامل بين الجوانب القانونية والبدنية والفنية والتكتيكية داخل كرة القدم.

الجانبة

التطبيقي

الفصل الخامس:

إجراءات

الدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمنزلة الأرضية التي ينطلق منها الباحث في إنجاز دراسته، حيث تقابل الباحث صعوبات تواجهه في مختلف مراحل بحثه، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة وبالظروف المحيطة بها، أو في مرحلة صياغة التساؤلات أو في تحديد فروضها. هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة وحجم وكيفية اختيار العينة، لذا وجب علينا القيام بدراسة استطلاعية للإلمام التام بمجتمع البحث وخصائصه والصعوبات الممكن مواجهتها خلال إجراء الدراسة الأساسية.

لذا توجهنا يوم 29 مارس 2026 إلى نادي JSAK فريق شبيبة ايث خليفة بلدية جعافرة الذي ينشط في القسم الشرفي في الرابطة الولائية لولاية برج بوعرييج، حيث يوجد لاعبي كرة القدم، وقمنا بتوزيع 18 استبياناً الخاص بمقياس مهارة التمرير ومقياس التعب النفسي الذين سنستخدمهما في الدراسة.

2-منهج الدراسة:

تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي بطريقة الدراسات السببية المقارنة أو العلاقات الارتباطية، وهو المنهج المناسب لإشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي نادي JSAK فريق شبيبة ايث خليفة والمقدر عددهم ب 100 لاعب.

وبهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية تم اختيار عينة مقدرة ب 18 لاعبا بهدف ضبط أدوات الدراسة المتمثلة في الاستبيان والعمل على حساب ثبات الأداة من أجل استخدامها وتوزيعها على العينة النهائية.

وأما عينة الدراسة الأساسية فعددها 40 لاعبا وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، بسبب عدم إمكانية اختيارهم بطريقة عشوائية لكون اللاعبين غير متوفرين دائما، وبالتالي فإن نسبة عينة الدراسة الحالية النهائية هي 40.0 % من المجتمع الإحصائي.

بالتالي، عينة دراستنا التي تم تحليل بيانات بياناتها من أجل التحقق من الفرضيات كانت 40 لاعبا من مختلف الفئات.

4- أدوات الدراسة الميدانية:

اعتمدنا في دراستنا على هاتين الأدوات وهما:

1-مقياس التعب النفسي الذي يتكون من 22 بنداً.

2-شبكة الملاحظة الخاصة بمهارة التمرير والتي تتكون من 9 بنود.

وكما تم وضع مفتاح للاستبيان لكلا المتغيرين، وهذا بإعطاء الاختيارات درجات من 1 إلى 3 كما هو مبين في الجدولين التاليين:

الجدول رقم (1) يوضح: مفتاح مقياس الأداء (شبكة ملاحظة لمهارة التمرير) ومستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة.

الاختيار	الدرجة	المستوى	تقدير الدرجات
جيد	3	مرتفع	3-2.33
متوسط	2	متوسط	2.32-1.67
ضعيف	1	منخفض	1.66-1

المصدر: من إعداد الطالب.

الجدول رقم (2) يوضح: مفتاح مقياس التعب النفسي ومستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة.

الاختيار	الدرجة	المستوى	تقدير الدرجات
نعم	3	مرتفع	3-2.33
أحيانا	2	متوسط	2.32-1.67
لا	1	منخفض	1.66-1

المصدر: من إعداد الطالب.

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات):

5-1- الصدق:

تم تصميم هذا الإجراء بناءً على مبدأ تقييم مدى مناسبة كل عبارة في الاستبيان لما تهدف إلى قياسه ولل فئة المستهدفة، وكذلك مدى ارتباطها بالاستبيان ككل. وانطلاقاً من هذا المبدأ، عُرضت الصورة الأولية للاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين وذوي الخبرة، بهدف جمع آرائهم والاستفادة منها في تعديله، والتأكد من ملاءمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، وسلامة الصياغة اللغوية والعلمية للعبارة، ومدى شمول الاستبيان لمشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها. وقد كان الاستبيان صادقا.

5-2- الثبات:

لحساب ثبات الاستمارة تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ، وللتأكد من هذه الخاصية تم الاعتماد على عينة مكونة من 18 لاعباً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ألفا كرونباخ لكل متغير، وهي كالتالي:

الجدول رقم (3) يوضح: معاملات ألفا كرونباخ لثبات الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية لمتغيرات الدراسة.

المتغير	عدد الفقرات	قيمة ألفا
شبكة ملاحظة مهارة التمرير	09	0.755
مقياس التعب النفسي	22	0.700

المصدر: اعتماداً على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول السابق رقم (3)، نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لكلا المتغيرين مرتفع ويفوق 0.60 وهذا ما يجعل من ثبات وموثوقية الاستمارة مرتفعة وصالحة للتطبيق، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ لشبكة ملاحظة مهارة التمرير (0.75)، بينما مقياس التعب النفسي بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.70)، وهذا مؤشر يدل على أن متغير الدراسة ذات ثبات عال.

6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية بواسطة برنامج SPSS بغرض تبين مواصفات عينة الدراسة واستجابات أفرادها على متغيرات الدراسة والتحقق من فرضياتها، والمتمثلة في:

- معامل ألفا كرونباخ من أجل حساب ثبات أداة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.

- معامل الارتباط بيرسون Pearson لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مهارة التمرير والتعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- اختبار ANOVA لمعرفة هل فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

7-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وقيامنا بضبط أداة الدراسة من خلال الصدق والثبات، واختيار المنهج الوصفي التحليلي، قمنا بتحديد العينة الأساسية بطريقة قصدية، وتطبيق شبكة ملاحظة مهارة التمرير ومقياس التعب النفسي على اللاعبين يوم 10 أبريل 2026 وتم استرجاعها يوم 26 أبريل 2026 لنقوم بتفريغها بواسطة برنامج SPSS والعمل على تحليل النتائج ومناقشة فرضيات الدراسة.

الفصل السادس:

معرض، تحليل

ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية:

التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وأداء لدى لاعبي كرة القدم".

تم اختبار الفرضية الرئيسية عن طريق معامل الارتباط بيرسون Pearson coefficient correlation والجدول التالي يبين النتائج:

الجدول رقم (04) يوضح: العلاقة الارتباطية بين مهارة التمرير والتعب النفسي.

القرار	الدالة الإحصائية Sig	معامل الارتباط ر	المتغير
علاقة ارتباطية سالبة غير دالة احصائيا	0.363	-0.148	التعب النفسي
			أداء لدى لاعبي كرة القدم

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال تحليل الجدول نجد أن معامل الارتباط بين التعب النفسي وأداء لاعبي كرة القدم من خلال مهارة التمرير بلغ $r = -0.148$ وهو غير دال احصائيا، بمعنى أنه لا توجد علاقة بين التعب النفسي وأداء لاعبي كرة القدم من خلال مهارة التمرير. ومنه نقول أنه لم تتحقق الفرضية الرئيسية التي مفادها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة التمرير والتعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي مفادها "مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم منخفض".
لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبنود وللمتغير ككل، والجدول التالي يبين النتائج:

الجدول رقم (05) يوضح: استجابات أفراد العينة على متغير التعب النفسي.

رقم	البند	متوسط حسابي	انحراف معياري	المستوى
01	لا أعاني من أي مشكل صحي	2,58	0,813	مرتفع
02	أشعر بانخفاض طاقتي أثناء اللعب	1,73	0,716	متوسط

03	لا أستطيع اتخاذ قرارات سريعة داخل الملعب	1,65	0,662	منخفض
04	أستيقظ من النوم متعبا	1,63	0,705	منخفض
05	أشعر بالإجهاد النفسي قبل المنافسة	1,55	0,749	منخفض
06	لا أستطيع التركيز أثناء اللعب	1,53	0,554	منخفض
07	أشعر بالتعب أثناء المنافسة	1,53	0,506	منخفض
08	مؤخرا أعاني من إرهاق مستمر	1,53	0,716	منخفض
09	أجد صعوبة في استعادة طاقتي	1,48	0,599	منخفض
10	أفقد القدرة على التحمل بسرعة	1,45	0,639	منخفض
11	أثشتت بسهولة أثناء المباراة	1,4	0,591	منخفض
12	أشعر بالإرهاق الذهني أثناء المنافسة	1,4	0,632	منخفض
13	أشعر بالإجهاد النفسي أثناء المنافسة	1,38	0,586	منخفض
14	أشعر بالتعب قبل المنافسة	1,35	0,58	منخفض
15	أشعر أنني متعب نفسيا	1,3	0,464	منخفض
16	لا أشعر بالراحة النفسية	1,25	0,494	منخفض
17	أضل متعبا مهما أخذت قسطا من الراحة	1,25	0,543	منخفض
18	أشعر بالإرهاق الذهني قبل المنافسة	1,23	0,53	منخفض
19	أعاني من فقدان الرغبة في لعب المباراة	1,15	0,362	منخفض
20	لا أستمتع أثناء اللعب	1,13	0,404	منخفض
21	أضل متعبا مهما أخذت من مقويات	1,1	0,304	منخفض
22	لا أشعر بالحماس قبل المباراة	1,08	0,267	منخفض
	المستوى العام للتعب النفسي	1.43	0.224	منخفض

من 1 إلى 1.66 منخفض/ من 1.67 إلى 2.33 متوسط/ من 2.34 إلى 3.00 مرتفع.

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05) حول استجابات أفراد العينة على مقياس التعب النفسي

إلى أن المستوى العام للتعب النفسي لدى اللاعبين جاء منخفضاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام 1.43

بانحراف معياري قدره 0.224. ويعكس ذلك أن أفراد العينة لا يعانون بدرجة مرتفعة من مظاهر التعب النفسي، الأمر الذي يدل على تمتعهم بحالة نفسية مستقرة نسبياً وقدرة جيدة على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية.

وقد أظهرت النتائج أن معظم بنود المقياس سجلت مستويات منخفضة، حيث جاء بند 'لا أشعر بالحماس قبل المباراة' في أدنى مرتبة بمتوسط حسابي بلغ 1.08 وانحراف معياري 0.267، مما يشير إلى أن أغلب اللاعبين يشعرون بالحماس والاستعداد النفسي قبل المباريات. كما سجل بند 'أظل متعباً مهما أخذت من مقويات' متوسطاً منخفضاً بلغ 1.1، وهو ما يدل على أن اللاعبين لا يعانون من تعب نفسي مزمن أو مستمر يؤثر في جاهزيتهم البدنية والذهنية.

كذلك بينت النتائج انخفاض المتوسطات في البنود المرتبطة بفقدان المتعة والرغبة في اللعب، مثل بند 'لا أستمتع أثناء اللعب' الذي بلغ متوسطه 1.13، وبند 'أعاني من فقدان الرغبة في لعب المباراة' بمتوسط 1.15. وتوحي هذه النتائج بأن اللاعبين ما يزالون يحتفظون بدافع إيجابي نحو ممارسة كرة القدم، وأن مستوى الاحتراق أو الإرهاق النفسي لديهم محدود.

وأظهرت البنود المتعلقة بالإجهاد الذهني والتركيز أثناء المنافسة مستويات منخفضة أيضاً، مثل بند 'أشعر بالإرهاق الذهني قبل المنافسة' بمتوسط 1.23، وبند 'أشعر بالإجهاد النفسي أثناء المنافسة' بمتوسط 1.38، إضافة إلى بند 'لا أستطيع التركيز أثناء اللعب' الذي بلغ متوسطه 1.53. ويعكس ذلك قدرة اللاعبين على المحافظة على التركيز والتحكم النفسي أثناء الأداء الرياضي، رغم الضغوط التي قد ترافق المنافسة.

كما سجل بند 'لا أستطيع اتخاذ قرارات سريعة داخل الملعب' متوسطاً بلغ 1.65 وهو مستوى منخفض، ما يشير إلى أن أغلب اللاعبين يمتلكون قدرة جيدة نسبياً على سرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب. في المقابل، جاء بند 'أشعر بانخفاض طاقتي أثناء اللعب' بمستوى متوسط ومتوسط حسابي بلغ 1.73،

وهو أعلى البنود المرتبطة بالتعب النفسي، مما قد يدل على أن بعض اللاعبين يعانون أحياناً من انخفاض الطاقة أو الإجهاد خلال المنافسة نتيجة المجهود البدني والضغط النفسي المصاحب للمباريات.

أما البند 'لا أعاني من أي مشكل صحي' فقد سجل أعلى متوسط حسابي بلغ 2.58 وبمستوى مرتفع، وهو مؤشر إيجابي يعكس تمتع أغلب اللاعبين بحالة صحية جيدة، الأمر الذي قد يفسر بدوره انخفاض مستويات التعب النفسي لديهم، نظراً للعلاقة الوثيقة بين الصحة الجسدية والاستقرار النفسي.

ويلاحظ من خلال قيم الانحراف المعياري أن بعض البنود سجلت تبايناً نسبياً بين اللاعبين، خاصة بند 'أشعر بالإجهاد النفسي قبل المنافسة' بانحراف معياري 0.749، وبند 'مؤخراً أعاني من إرهاق مستمر' بانحراف معياري 0.716، ما يدل على اختلاف درجة الإحساس بالتعب النفسي من لاعب لآخر تبعاً للظروف الفردية والخبرة الرياضية ومستوى الضغوط التي يتعرض لها كل لاعب.

وبصفة عامة، تكشف النتائج السابقة في الجدول أعلاه أن لاعبي كرة القدم محل الدراسة يتمتعون بمستوى منخفض من التعب النفسي، وهو ما يعد مؤشراً إيجابياً على سلامتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات المنافسة الرياضية، مع وجود بعض المؤشرات المحدودة المتعلقة بانخفاض الطاقة أثناء اللعب لدى بعض اللاعبين، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بالجوانب النفسية إلى جانب الإعداد البدني والفني.

ومن خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى نقول أنها تحققت والتي مفادها مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم منخفض.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي مفادها "مستوى أداء لاعبي كرة القدم متوسط".

لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبنود وللمتغير ككل، والجدول التالي يبين النتائج:

الجدول رقم (06) يوضح: استجابات أفراد العينة على مقياس الأداء (مهارة التمرير).

رقم	البند	متوسط حسابي	انحراف معياري	المستوى
01	ينجح في تنفيذ التمرير القصير بدقة	2,58	0,501	مرتفع
02	يقرأ وضعية اللعب بشكل جيد	2,4	0,496	مرتفع
03	يستخدم أكثر من نوع التمرير	2,4	0,591	مرتفع

04	يختار الزميل المناسب	2,33	0,474	متوسط
05	يمرر في الوقت المناسب	2,3	0,516	متوسط
06	ينجح في تنفيذ التمرير الطويل بدقة	2,28	0,452	متوسط
07	يتجنب التأخر في التمرير	2,17	0,385	متوسط
08	يتخذ القرار بسرعة	2,17	0,385	متوسط
09	يستخدم كلتا القدمين	2,17	0,636	متوسط
	المستوى العام للأداء (مهارة التمرير)	2.31	0.292	متوسط

من 1 إلى 1.66 منخفض/ من 1.67 إلى 2.33 متوسط/ من 2.34 إلى 3.00 مرتفع.

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) حول استجابات أفراد العينة على مقياس الأداء يتبين أن المستوى العام للأداء من خلال مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم جاء بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام 2.31 بانحراف معياري قدره 0.292. ويعكس ذلك امتلاك اللاعبين مستوى مقبولاً من الأداء، إلا أنه لا يصل إلى المستوى المرتفع بصورة شاملة، مما يدل على وجود تفاوت في إتقان بعض الجوانب الفنية المرتبطة به.

وقد احتل البند 'ينجح في تنفيذ التمرير القصير بدقة' المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ 2.58 وانحراف معياري 0.501 وبمستوى مرتفع، وهو ما يدل على أن اللاعبين يمتلكون قدرة جيدة على أداء التمريرات القصيرة بدقة. وكما أن البند 'يستخدم أكثر من نوع التمرير' جاء بمتوسط حسابي 2.40 وانحراف معياري 0.591 وبمستوى مرتفع، مما يشير إلى امتلاك اللاعبين درجة جيدة من التنوع في استخدام أساليب التمرير المختلفة وفق متطلبات اللعب. كذلك جاء بند 'يقرأ وضعية اللعب بشكل جيد' بمتوسط حسابي 2.40 وانحراف معياري 0.490 وبمستوى مرتفع، وهو ما يعكس قدرة اللاعبين على إدراك مجريات اللعب واتخاذ قرارات مناسبة أثناء المباراة.

في المقابل، جاءت عدة بنود بمستوى متوسط، من بينها بند 'يختار الزميل المناسب' بمتوسط حسابي 2.33، وبند 'يمرر في الوقت المناسب' بمتوسط 2.30، وهو ما يدل على أن اللاعبين يواجهون أحياناً صعوبة في التوقيت المثالي للتمرير أو في اختيار أفضل الحلول أثناء الضغط التنافسي. كما سجل بند

'ينجح في تنفيذ التمرير الطويل بدقة' متوسطًا بلغ 2.27، مما قد يشير إلى أن التمريرات الطويلة تحتاج إلى دقة تقنية وتركيز أكبر مقارنة بالتمريرات القصيرة.

وأظهرت النتائج أيضًا أن البنود 'يتجنب التأخر في التمرير'، و'يتخذ القرار بسرعة'، و'يستخدم كلتا القدمين' سجلت جميعها متوسطات حسابية بلغت 2.17، وهي من أقل المتوسطات ضمن المقياس، مما يعكس وجود بعض القصور في سرعة اتخاذ القرار وفي المرونة المهارية أثناء اللعب. ويُلاحظ أن بند 'يستخدم كلتا القدمين' سجل أعلى انحراف معياري 0.636، الأمر الذي يدل على وجود تفاوت واضح بين اللاعبين في القدرة على استخدام القدمين أثناء التمرير، حيث يمتلك بعض اللاعبين هذه المهارة بدرجة جيدة في حين يفتقر إليها آخرون.

وبصفة عامة، يمكن القول إن نتائج مقياس مهارة التمرير تعكس امتلاك اللاعبين أساسيات جيدة في مهارات التمرير، خاصة في التمرير القصير وقراءة اللعب، إلا أن هناك حاجة إلى تطوير بعض الجوانب المرتبطة بسرعة اتخاذ القرار، والتوقيت المناسب للتمرير، واستخدام كلتا القدمين، لما لهذه الجوانب من أهمية كبيرة في رفع الكفاءة الفنية والأداء الخططي في كرة القدم.

ومن خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية نقول أنها تحققت والتي مفادها مستوى أداء لاعبي كرة القدم متوسط.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي مفادها "توجد فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم".

لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على الاختبار الاحصائي ANOVA، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يبين: نتائج مخرجات اختبار ANOVA لاختبار الفرضية الثانية.

ANOVA

التعب النفسي					
الدالة Sig.	قيمة F	متوسط المربعات	df	مجموع المربعات	
0.740	0.615	0.033	7	0.233	الفروق بين المجموعات
		0.054	32	1.733	الفروق داخل المجموعات
			39	1.966	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) يتبين أن تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاصة بدراسة الفروق في مستوى التعب النفسي تبعاً لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة. حيث بلغت قيمة F المحسوبة ($F = 0.615$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.740$)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين متوسطات مجموعات سنوات اللعب ليست فروقاً حقيقية وإنما تعود إلى الصدفة الإحصائية. وعليه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال جدول تحليل التباين يتضح أن مجموع مربعات الفروق بين المجموعات بلغ (0.233)، وهو ضعيف مقارنة بمجموع مربعات الفروق داخل المجموعات الذي بلغ (1.733)، ما يشير إلى أن التباين في مستويات التعب النفسي يعود بدرجة أكبر إلى الفروق الفردية داخل اللاعبين أنفسهم وليس إلى اختلاف سنوات اللعب.

ومن خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة، نقول أنها لم تتحقق والتي

مفادها توجد فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

2- مناقشة نتائج اختبار الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وأداء لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يعني أن مستوى التعب النفسي لدى اللاعبين لم يكن له تأثير مباشر على مستوى أدائهم لمهارة التمرير. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مهارة التمرير تُعد من المهارات الأساسية التي يتم التدريب عليها بصورة متكررة ومستمرة، ما يجعل أداءها يصل إلى درجة عالية من التلقائية والآلية لدى اللاعبين، وبالتالي قد لا تتأثر بشكل كبير بالحالات النفسية العابرة مثل التعب النفسي.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى قدرة اللاعبين على التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب والمنافسة، خاصة إذا كانوا يمتلكون خبرة ميدانية كافية تساعدهم على التحكم في انفعالاتهم أثناء الأداء المهاري. وقد يكون الدعم الذي يقدمه المدرب أو الجو الجماعي داخل الفريق عاملاً مساعداً في تخفيف أثر التعب النفسي على الأداء.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ميهوبي وآخرون (2019) التي أكدت وجود علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، حيث بينت أن ارتفاع القلق يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري. كما تختلف مع دراسة بريغت وبوشينة (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين القلق النفسي والبدني والمعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. كذلك تتعارض مع دراسة كسال (2016) التي أكدت أن القلق يؤثر سلباً على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، ومع دراسة لافي (2017) التي أشارت إلى أن الضغط النفسي المرتفع يؤثر سلباً على الأداء الحركي للاعبين.

ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في عدة نقاط؛ أولها اختلاف طبيعة المتغير النفسي المدروس، إذ ركزت الدراسات السابقة على القلق والضغط النفسي المرتبطين بالمنافسة الرياضية، وهما حالتان انفعاليتان حادتان تظهران غالباً قبل أو أثناء المنافسة وتؤثران مباشرة على التركيز والانتباه واتخاذ القرار، بينما تناولت الدراسة الحالية التعب النفسي، والذي قد يكون أقل حدة وتأثيراً مباشراً على الأداء المهاري.

كما قد يعود الاختلاف إلى طبيعة المهارة المدروسة، فمهارة التمرير تعتبر من المهارات الأساسية المتكررة التي يكتسب اللاعب فيها قدرًا كبيراً من الإتقان مقارنة بمهارات أكثر تعقيداً تحتاج إلى تركيز نفسي

مرتفع. إضافة إلى ذلك، فإن اختلاف الفئات العمرية ومستويات المنافسة وحجم العينات وأدوات القياس المستخدمة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية قد يكون سبباً في تباين النتائج.

ومن جهة أخرى، يمكن اعتبار نتيجة الدراسة الحالية مؤشراً على أن التعب النفسي لدى اللاعبين لم يصل إلى مستوى يؤثر على الأداء المهاري، أو أن اللاعبين استطاعوا الحفاظ على مستوى أدائهم رغم شعورهم بالتعب النفسي، وهو ما قد يعكس فعالية الإعداد البدني والمهاري والنفسي داخل الفرق الرياضية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

لقد بينت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم كان منخفضاً حيث بلغ المتوسط الحسابي العام 1.43 بانحراف معياري قدره 0.224، وهي نتيجة يمكن تفسيرها في ضوء طبيعة البيئة الرياضية التي ينشط فيها اللاعبون، وكذا مستوى الإعداد النفسي والبدني الذي يتلقونه، إضافة إلى الخبرة المكتسبة من خلال الاحتكاك بالمنافسات والتدريبات المستمرة. فكلما كان اللاعب قادراً على التكيف مع متطلبات المنافسة الرياضية، والتحكم في انفعالاته وضغوطه النفسية، انخفضت احتمالية تعرضه لمستويات مرتفعة من التعب النفسي، خاصة إذا توفرت ظروف تدريبية وتنظيمية مناسبة تساعده على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.

كما يمكن إرجاع انخفاض مستوى التعب النفسي لدى أفراد العينة إلى اعتماد المدربين على أساليب التحضير النفسي إلى جانب التحضير البدني والمهاري، وهو ما يساعد اللاعبين على مواجهة مختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ويزيد من قدرتهم على التحكم في القلق والتوتر والانفعالات السلبية. إضافة إلى ذلك، فإن روح الجماعة والتعاون بين اللاعبين داخل الفريق قد تسهم في تخفيف الضغوط النفسية وتقليل الشعور بالإرهاق النفسي، خاصة عندما يسود جو من الدعم والتحفيز داخل الفريق.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة زان لسنة 2025، والتي أكدت أن اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات نفسية مرتفعة تتخفف لديهم مستويات القلق والضغوط النفسية، حيث أوضحت الدراسة أن التحكم الجيد في المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس والاسترخاء وتركيز الانتباه يساعد على التخفيف من حدة الانفعالات السلبية المصاحبة للمنافسة الرياضية. ويمكن الربط بين هذه النتيجة ونتائج الدراسة الحالية من خلال اعتبار أن امتلاك اللاعبين لمهارات نفسية جيدة قد ساهم في انخفاض مستوى التعب النفسي لديهم. كما تتقاطع نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة بلعدي عادل لسنة 2015، التي أكدت أن التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي يقللان من نسبة الضغط النفسي لدى اللاعبين أثناء

المنافسة الرياضية، وهو ما يفسر إمكانية انخفاض مستوى التعب النفسي لدى اللاعبين عندما يكون هناك إعداد نفسي مناسب يساعدهم على التكيف مع متطلبات المنافسة.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما توصلت إليه دراسة خيرى جمال لسنة 2011، التي بينت أن الخبرة السابقة تؤثر في مستوى القلق لدى اللاعبين، حيث إن اللاعبين الأكثر خبرة يكونون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم النفسية مقارنة باللاعبين قليلي الخبرة. وعليه فإن امتلاك أفراد العينة لسنوات لعب وخبرة رياضية قد يكون عاملاً ساهم في انخفاض مستوى التعب النفسي لديهم.

وفي المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة توصلت إلى ارتفاع مستويات الضغوط والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، من بينها دراسة غريش ودحو لسنة 2016، التي أكدت أن مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين كان مرتفعاً بصورة عامة، وكذلك دراسة بوتمرزين لسنة 2022، التي توصلت إلى ارتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بوجود فروق بين عينات الدراسات من حيث الفئة العمرية، مستوى المنافسة، طبيعة الظروف التدريبية، والخبرة الرياضية، إضافة إلى اختلاف البيئة الرياضية والاجتماعية التي أجريت فيها الدراسات. كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة لافي لسنة 2017، التي أكدت أن الضغط النفسي المرتفع يؤثر سلباً على الأداء الحركي لدى اللاعبين، وكذلك مع دراسة بريغت وبوشينة التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، حيث ركزت هذه الدراسات على وجود مستويات مرتفعة نسبياً من الضغوط والقلق أثناء المنافسات الرياضية. وقد يعود هذا التباين إلى اختلاف طبيعة المتغير المدروس، إذ ركزت الدراسات السابقة على القلق وضغط المنافسة، بينما تناولت الدراسة الحالية التعب النفسي بصورة عامة.

وعليه، فإن النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية والمتمثلة في انخفاض مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم يمكن اعتبارها مؤشراً إيجابياً يعكس قدرة اللاعبين على التكيف النفسي مع متطلبات النشاط الرياضي، كما قد تدل على فعالية أساليب التحضير النفسي والبدني المعتمدة، إضافة إلى دور الخبرة الرياضية والدعم الجماعي في التقليل من حدة التعب النفسي لدى اللاعبين.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد بينت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى أداء من خلال مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي العام 2.31 بانحراف معياري قدره 0.292. وهي نتيجة يمكن تفسيرها في ضوء مجموعة من العوامل المتداخلة التي تؤثر في الأداء الرياضي، سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية أو تنظيمية. فالأداء في كرة القدم لا يرتبط بعامل واحد فقط، بل يتأثر بدرجة استعداد اللاعب من مختلف

الجوانب، إضافة إلى طبيعة المنافسة والخبرة الرياضية ومستوى التحضير النفسي والبدني الذي يتلقاه اللاعب. وعليه فإن وصول مستوى الأداء إلى الدرجة المتوسطة قد يعكس وجود توازن نسبي بين العوامل الإيجابية التي تساعد اللاعب على تقديم أداء جيد، وبين بعض الصعوبات أو الضغوط التي تحد من وصوله إلى مستوى أداء مرتفع.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن لاعبي كرة القدم قد يواجهون خلال المنافسات الرياضية بعض الضغوط النفسية والانفعالات التي تؤثر بدرجات متفاوتة على مستوى الأداء المهاري والحركي، إلا أن هذه الضغوط لا تصل بالضرورة إلى درجة إضعاف الأداء بشكل كبير، وهو ما يجعل مستوى الأداء يظهر بصورة متوسطة. كذلك قد يكون لاختلاف مستويات اللاعبين من حيث الخبرة والجاهزية البدنية والنفسية دور في جعل الأداء العام للفريق أو العينة متوسطاً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة بلعدي عادل لسنة 2015، التي أكدت أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، وأن حالات الإخفاق الرياضي ترتبط بارتفاع الضغوط النفسية. ويمكن الربط بين هذه الدراسة ونتائج الدراسة الحالية من خلال اعتبار أن وجود بعض الضغوط النفسية لدى اللاعبين قد ساهم في عدم وصول الأداء إلى مستوى مرتفع، مما جعله في حدود المستوى المتوسط.

كما تتقاطع نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كسال لسنة 2016، التي توصلت إلى أن القلق يؤثر سلباً على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، خاصة في ظل إهمال التحضير النفسي. وهذا يشير إلى أن العوامل النفسية مثل القلق والتوتر قد تؤدي إلى تراجع نسبي في الأداء، دون أن تصل باللاعب بالضرورة إلى مستوى أداء ضعيف، وهو ما يفسر ظهور الأداء بمستوى متوسط.

وتتفق كذلك مع دراسة لافي لسنة 2017، التي أكدت أن ارتفاع الضغط النفسي يؤثر سلباً على الأداء الحركي للاعبين، وأن نقص الخبرة والتحضير النفسي ينعكس على مردود اللاعب أثناء المنافسة. ويمكن تفسير الأداء المتوسط في الدراسة الحالية بوجود تفاوت في مستوى الخبرة الرياضية أو في القدرة على التحكم في الضغوط النفسية لدى اللاعبين.

كما دعمت دراسة بريغت وبوشينة لسنة 2019 هذه النتيجة، حيث بينت وجود علاقة سلبية بين القلق النفسي والبدني والمعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وأكدت أن ارتفاع القلق يؤثر على مستوى الأداء أثناء المنافسة. وهذا يعني أن الأداء الرياضي يتأثر بالحالة النفسية للاعب، وبالتالي فإن التعرض لبعض مظاهر القلق أو التعب النفسي قد يجعل الأداء في المستوى المتوسط بدل المرتفع.

وفي نفس الاتجاه، توصلت دراسة ميهوبي وآخرون إلى وجود علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، حيث يؤثر القلق البدني والمعرفي على الأداء المهاري للاعبين. ويمكن الربط بين هذه النتيجة وما توصلت إليه الدراسة الحالية من خلال اعتبار أن الأداء المتوسط قد يكون نتيجة لتأثير بعض الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة.

ومن جهة أخرى، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أكدت إمكانية تحسين الأداء الرياضي عند التحكم الجيد في الجوانب النفسية. ومن بينها دراسة زان لسنة 2025، التي بينت أن اللاعبين الذين يمتلكون مهارات نفسية مرتفعة يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في القلق وتحقيق أداء أفضل أثناء المنافسة الرياضية. ويمكن تفسير الاختلاف بأن أفراد عينة الدراسة الحالية قد لا يمتلكون جميعهم نفس المستوى من المهارات النفسية أو القدرة على التحكم في الضغوط، مما انعكس على مستوى الأداء وجعله متوسطاً.

وعليه، فإن النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية والمتمثلة في أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم كان متوسطاً، تعكس التأثير المتبادل بين الجوانب النفسية والمهارية والبدنية لدى اللاعبين، كما تؤكد أهمية الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل أثناء المنافسات الرياضية.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يدل على أن سنوات الخبرة أو الممارسة الرياضية لم يكن لها تأثير واضح في اختلاف مستويات التعب النفسي بين اللاعبين. ويعني ذلك أن اللاعبين، رغم اختلاف سنوات لعبهم، يعيشون تقريباً نفس الظروف النفسية والتدريبية والمنافسات الرياضية، الأمر الذي جعل مستويات التعب النفسي مقاربة بينهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التعب النفسي لا يرتبط فقط بعدد سنوات اللعب، بل يتأثر بعدة عوامل أخرى مثل طبيعة المنافسة، شدة التدريبات، الظروف الاجتماعية والشخصية، الدعم النفسي، المناخ الرياضي داخل الفريق، وطريقة تعامل المدرب مع اللاعبين. كما قد يكون اللاعبون قد طوروا مع مرور الوقت أساليب تكيف نفسي تساعد على مواجهة الضغوط والتعب النفسي بغض النظر عن سنوات الخبرة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غريش ودحو (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية بين اللاعبين تبعاً لبعض المتغيرات المرتبطة بمراكز اللعب، حيث

أوضحت الدراسة أن اللاعبين يتعرضون تقريباً لنفس الضغوط داخل الفريق. كما تتفق جزئياً مع دراسة بوتمرين (2022) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مركز اللعب، وهو ما يشير إلى أن بعض الخصائص الرياضية قد لا تكون عاملاً حاسماً في اختلاف الحالة النفسية لدى اللاعبين.

في المقابل، تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة خيرى جمال (2011) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة، كما تختلف مع دراسة لافي (2017) التي أكدت أن نقص الخبرة يؤثر سلباً على مردود اللاعبين ويرتبط بارتفاع الضغط النفسي. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بأن الدراسات السابقة تناولت القلق والضغط النفسي المرتبطين بالمنافسة الرياضية، بينما ركزت الدراسة الحالية على التعب النفسي، وهو متغير قد تكون أسبابه ممتدة ومتداخلة ولا ترتبط مباشرة بعدد سنوات اللعب.

كما يمكن أن يعود الاختلاف في النتائج إلى اختلاف طبيعة العينات والفئات العمرية ومستويات المنافسة، إضافة إلى اختلاف أدوات القياس المستخدمة في كل دراسة. فبعض الدراسات أجريت على لاعبين محترفين أو ناشئين ضمن ظروف تنافسية مختلفة، بينما قد تكون عينة الدراسة الحالية أكثر تجانساً من حيث البيئة التدريبية ومستوى المنافسة.

ومن جهة أخرى، قد تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن سنوات اللعب وحدها ليست كافية للتنبؤ بمستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، لأن هذا الأخير يتشكل نتيجة تفاعل عوامل نفسية وبدنية واجتماعية متعددة، وليس فقط نتيجة تراكم الخبرة الرياضية.

الفصل السابع:

الاستنتاجات

والاقتراحات

1-الاستنتاج العام:

بعد إنجاز هذه الدراسة، واستكمال جميع مراحلها، والتأكد من النتائج التي تم التوصل إليها، وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها، أصبح من الضروري الخروج باستنتاجٍ عام حول موضوع بحثنا، ويمكن إجماله في النقاط التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم منخفض.
- مستوى أداء لاعبي كرة القدم متوسط.
- لا توجد فروق في مستوى التعب النفسي تعزى لمتغير سنوات اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

من خلال ما توصلنا إليه في هذه الدراسة حول أثر تأثير التعب النفسي على أداء لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق شبيبة آيث خليفة قسم شرفي برج بوعريريج، يمكن تقديم هذه الاقتراحات والافتراضات المستقبلية وهي كما يلي:

- بما أنه توصلنا إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التعب النفسي والأداء، نقترح توسيع نطاق الدراسة والبحث ليشمل متغيرات أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا على أداء اللاعبين، مثل: الدافعية، القلق التنافسي، الثقة بالنفس، أو التعب البدني.

- استخدام مقاييس متعددة وأكثر حساسية لقياس التعب النفسي (مثل مقاييس نوعية أو ملاحظة ميدانية)، للتأكد من أن عدم وجود العلاقة ليس ناتجًا عن محدودية أداة القياس الحالية.

- تكرار الدراسة على عينات من فئات عمرية مختلفة، مستويات مهارية أعلى (محترفين)، أو لاعبين في مراحل ضغط تنافسي شديد (مثل البطولات الكبرى)، حيث قد يظهر التعب النفسي تأثيرًا أوضح في سياقات أكثر تطلبًا.

- قد لا يؤثر التعب النفسي مباشرة على الأداء، لكنه ربما يتفاعل مع متغيرات أخرى (مثل الضغط الجماهيري، جودة النوم، أو الإصابات). وبالتالي يمكن تناوله في نماذج تحليل أكثر تعقيدًا (مثل تحليل المسار أو الانحدار المتعدد).

- بما أن مستوى التعب النفسي منخفض حاليًا، نقترح الحفاظ على هذا المستوى من خلال برامج الدعم النفسي الوقائي (مثل جلسات الاسترخاء، إدارة الضغوط)، لمنع ارتفاعه مستقبلاً وتأثيره السلبي المحتمل على أداء اللاعبين.

- بما أن أداء اللاعبين (مهارة التمرير) جاء متوسطًا، نقترح تصميم برامج تدريبية مهارية ونفسية متكاملة تهدف إلى رفع مستوى الأداء إلى درجة مرتفعة، مع الاستمرار في مراقبة التعب النفسي دون اعتباره العائق الرئيسي حاليًا.

- بما أننا توصلنا إلى عدم وجود فروق تعزى لسنوات اللعب، قد يكون التأثير غير خطي (مثل: ارتفاع في بداية المسيرة ثم انخفاض). نقترح إعادة التحليل والدراسة على عينة كبيرة، كون دراستنا عينتها 40 لاعبا فقط، وكذلك يمكن دراسة التعب النفسي من خلال متابعة نفس اللاعبين عبر الزمن.

- قد يكون التعب النفسي المعرفي (الذهني) مختلفاً عن التعب النفسي الانفعالي (العاطفي). نقترح قياس أنواع فرعية من التعب النفسي لمعرفة إن كان أحدها يرتبط بالأداء من خلال مهارة التمرير دون الآخر.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب:

- أبو حسونة، محمود (2017). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات*. جامعة اربد الأهلية.
- ايوب، نائف علي. (2019). *الضغوط النفسية*. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- بهاء الدين السيد، ماجدة (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث (ج2)*. دار الفكر العربي.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2010). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. دار البداية.
- الدهري، صالح حسن أحمد. (2010). *مبادئ الصحة النفسية (ط2)*. دار وائل للنشر.
- دويدار، عبد الفتاح محمد. (1994). *في الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي*. دار النهضة العربية.
- رضوان، محمد نصر الدين. (1992). *مقدمة في التقويم والتربية الرياضية (ط3)*. دار الفكر العربي.
- رفعت، محمد. (1988). *كرة القدم الشعبية العالمية*، دار البحار.
- زبيدي، ناصر الدين، ولمين، نصيرة. (2017)، *مبادئ الصحة النفسية والإرشاد (ط2)*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- الزراد، فيصل محمد خير. (2000). *الأمراض النفسية الجسدية*. دار النفائس.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط4)*. عالم الكتب.
- سالم، مختار. (1988). *كرة القدم لعبة الملايين*. مكتبة المعارف.
- سعد، عبد الرحمن. (1998). *القياس النفسي النظرية والتطبيق (ط3)*. دار الفكر العربي.
- سويد، محمد نور عبد الحفيظ. (ب.ت). *منهج التربية النبوية للطفل*. دار طيبة.

شاذلي، عبد الحميد محمد. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. المكتب العلمي للنشر والتوزيع.

عادل، محمد. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. دار النهضة العربي.

عبد الخالق، عصام. (1992). التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف.

عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.

فروم، إيريش. (2013). مساهمة في علوم الإنسان الصحة النفسية للمجتمع. دار الحوار للنشر والتوزيع.

القريطي، عبد المطلب أمين. (1998). في الصحة النفسية، القاهرة. دار الفكر العربي.

كفافي، علاء الدين. (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. دار الفكر.

محمد، محمد علي. (1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي (ط3). دار المعارف الجامعية.

منظمة الصحة العالمية. (1999). المرشد في الطب النفسي. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.

المولى، مرفق مجيد. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر.

ثانياً: مذكرات/رسائل ماجستير ودكتوراه

تلي، بلقاسم، مزهود، لوصيف، وعيسان، الجابري. (1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير

كرة القدم الجزائرية (مذكرة ليسانس غير منشورة). معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم.

جدو، عبد الحفيظ. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بسوء التوافق الزوجي لدى الزوجة المعنفة في

المجتمع الجزائري (أطروحة دكتوراه) جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2.

الخالدي، رائدة أرشيد. (2011)، مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات (رسالة

ماجستير في التربية). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان.

دياب، مروان عبد الله (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة

النفسية للمراهقين الفلسطينيين (مذكرة ماجستير في علم النفس). الجامعة الإسلامية، جامعة غزة.

رزيق، راضية وهاني، عبير. (2020)، الطموح وعلاقته بالصحة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (مذكرة ماستر). جامعة الوادي.

صالح، هناء. (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين (مذكرة ماستر في علوم الإنسانية والاجتماعية). جامعة ورقلة.

صحراوي، أمينة، وعبايدية، بسمة. (2016). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة 8 ماي 1945، قالمة.

عبد الله، عبد الله (2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة (مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي). جامعة الجزائر.

عروسي، عبد الغفار، ودحمان، معمر. (2005). الدور النفسي للمنافسة في التأثير على مردود اللاعبين (مذكرة ليسانس غير منشورة). قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي (أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي). جامعة تلمسان.

غالي، مريم. (2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (مذكرة ماجستير في علم النفس). جامعة وهران.

النور، لنا وآدم الأمين. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الجانحين بدار تربية الفتيان (مذكرة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي). جامعة الشودان للعلوم والتكنولوجيا.

ثالثاً: المجالات العلمية

جعير، سليمة (2017). العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 6(12)، 193-205.

الجويعي، مدير صالح. (2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ع9، ج1.

خليفة، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في

الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 3(1)، 39-67.

زقاوة، أحمد، غيات، بوفلجة، بزايد، نجاه، غيات، حياة، والمسوس، يعقوب. (2020). التناول والتشاور وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية لعلم النفس*، 5(2). 92-121.

المصري، إبراهيم سليمان. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية، *جامعة القدس المفتوحة. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية*، 7(2)، 131-148.

قائمة

الملاحق

الملحق رقم (01) خاص باستبيان التعب النفسي:

استمارة استبيان

في إطار إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تحت

عنوان:

تأثير التعب النفسي على أداء لاعبي كرة القدم

نرجو منكم التكرم بالإجابة على هذه الأسئلة وذلك باستعمال المعلومات المطلوبة في هذه

الصفحة وقراءة التعليمات.

إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالب:

- قارة سعيد.

- يحيى فريد.

استبيان التعب النفسي

الرقم	المعيار	نعم	أحياناً	لا
01	لا أستطيع التركيز أثناء اللعب			
02	أنتشت بسهولة أثناء المباراة			
03	لا أستطيع اتخاذ قرارات سريعة داخل الملعب			
04	أعاني من فقدان الرغبة في لعب المباراة			
05	لا أشعر بالحماس قبل المباراة			
06	لا أستمتع أثناء اللعب			
07	لا أشعر بالراحة النفسية			
08	أشعر بالتعب قبل المنافسة			
09	أشعر بالتعب أثناء المنافسة			
10	لا أعاني من أي مشكل صحي			
11	مؤخراً أعاني من إرهاق مستمر			
12	أجد صعوبة في استعادة طاقتي			
13	استيقظ من النوم متعباً			
14	أشعر بانخفاض طاقتي أثناء اللعب			
15	أفقد القدرة على التحمل بسرعة			
16	أشعر أنني متعب نفسياً			
17	أشعر بالإرهاق الذهني أثناء المنافسة			
18	أشعر بالإرهاق الذهني قبل المنافسة			
19	أشعر بالإجهاد النفسي قبل المنافسة			
20	أشعر بالإجهاد النفسي أثناء المنافسة			
21	أضل متعباً مهما أخذت قسطاً من الراحة			
22	أضل متعباً مهما أخذت من مقويات			

الملحق رقم (02) خاص بشبكة ملاحظة مهارة التمرير:

شبكة ملاحظة مهارة التمرير

- الإسم:

- السن:

- الفئة:

- سنوات اللعب:

الرقم	المعيار	جيد	متوسط	ضعيف
01	ينجح في تنفيذ التمرير القصير بدقة			
02	ينجح في تنفيذ التمرير الطويل بدقة			
03	يمرر في الوقت المناسب			
04	يتجنب التأخر في التمرير			
05	يختار الزميل المناسب			
06	يقرأ وضعية اللعب بشكل جيد			
07	يتخذ القرار بسرعة			
08	يستخدم أكثر من نوع التمرير			
09	يستخدم كلتا القدمين			

الملحق رقم (03) خاص بمخرجات برنامج SPSS:

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	18	100,0
	Exclu ^a	0	,0
	Total	18	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,755	9

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	18	100,0
	Exclu ^a	0	,0
	Total	18	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,700	22

Corrélations

Corrélations

		الأداء	النفسي التعب
الأداء	Corrélation de Pearson	1	-,148
	Sig. (bilatérale)		,363
	N	40	40
النفسي التعب	Corrélation de Pearson	-,148	1
	Sig. (bilatérale)	,363	
	N	40	40

Fréquences

		أشعر لا النفسية بالراحة	أستمتع لا اللعب أثناء	أشعر لا قبل بالحماس المباراة	فقدان من أعاني لعب في الرغبة المباراة	اتخاذ أستطيع لا سريعة قرارات الملعب داخل	أنشئت أثناء بسهولة المباراة	أستطيع لا أثناء التركيز اللعب
N	Valide	40	40	40	40	40	40	40
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		1,25	1,13	1,08	1,15	1,65	1,40	1,53
Ecart type		,494	,404	,267	,362	,662	,591	,554

على القدرة أفقد بسرعة التحمل	بانخفاض أشعر أثناء طاقتي اللعب	من أستيقظ متعبا النوم	في صعوبة أجد طاقتي استعادة	من أعاني مؤخرا مستمر إرهاق	أي من أعاني لا صحي مشكل	بالتعب أشعر المنافسة أثناء	قبل بالتعب أشعر المنافسة
40	40	40	40	40	40	40	40
0	0	0	0	0	0	0	0
1,45	1,73	1,63	1,48	1,53	2,58	1,53	1,35
,639	,716	,705	,599	,716	,813	,506	,580

مهما متعبا أضل مقويات من أخذت	أخذت مهما متعبا أضل الراحة من قسطا	بالإجهاد أشعر المنافسة قبل النفسي	النفسي بالإجهاد أشعر المنافسة أثناء	بالإرهاق أشعر المنافسة قبل الذهني	الذهني بالإرهاق أشعر المنافسة أثناء	أنني أشعر نفسيا متعب
40	40	40	40	40	40	40
0	0	0	0	0	0	0
1,10	1,25	1,55	1,38	1,23	1,40	1,30
,304	,543	,749	,586	,530	,632	,464

Fréquences

Statistiques

النفسي التعب

N	Valide	40
	Manquant	0
Moyenne		1,4375
Ecart type		,22450

Statistiques

		في ينجح التمرير تنفيذ بدقة القصير	تنفيذ في ينجح الطويل التمرير بدقة	في يمرر الوقت المناسب	يتجنب في التأخر التمرير	يختار الزميل المناسب	وضعية يقرأ بشكل اللعب جيد	يتخذ القرار بسرعة	أكثر يستخدم نوع من التمرير	كلتا يستخدم القدمين
N	Valide	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,58	2,28	2,30	2,17	2,33	2,40	2,17	2,40	2,17
Ecart type		,501	,452	,516	,385	,474	,496	,385	,591	,636

Fréquences

Statistiques

الأداء

N	Valide	40
	Manquant	0
Moyenne		2,3111
Ecart type		,29257

Unidirectionnel

ANOVA

التعب النفسي

	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	,233	7	,033	,615	,740
Intra-groupes	1,733	32	,054		
Total	1,966	39			