



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين
الجهات لكرة القدم

- دراسة ميدانية على لاعبي نوادي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم أقل من 19 سنة-

إشراف الدكتور:

- شرطي رشيد أستاذ ماضر أ

إعداد الطالب:

- بوعروج سمير

السنة الجامعية: 2023/2022

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ
الْكَرِيمِ الَّذِي لَهُ الْفَوْزُ الْمُبِينُ

سنة 1431



شكر

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي وفقني لإتمام هذا البحث.

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للدكتور الفاضل شرطي رشيد، على توجيهاته السديدة وآرائه القيمة التي كان لها بالغ الأثر في إثراء هذا البحث.

كما أتوجه بأسمى عبارات التقدير والاحترام إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – المسيلة، لاسيما أساتذة قسم التدريب الرياضي، على دعمهم وتشجيعهم المستمر.

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر لكل من مدّ لنا يد العون في إنجاز هذا العمل، وأخص بالذكر الأصدقاء أخناق إلياس وضيف حمزة، والزميل الدكتور عبد المومن دعان، لما قدموه من دعم ومساندة طيلة مراحل هذا البحث.

بوعروج سمير

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

...إلى صرح الحب الذي ضمّني بين أحضانه، ودثرتني بدثار الدفاء والمحبة
إليكِ حبيبتي، أمي الغالية

...إلى من علّمني فكر رموز الدنيا، وأمسك بيدي وأراني الطريق المستقيم
إليكِ أبي الكريم

إلى من أضاء بعلمه عقول غيره، وأزال بحكمته حيرة سائليه، فأظهر بتواضعه عظمة
...العلماء، وبسماحته سماحة العارفين
معلمي وأساتذتي، من أول حرف إلى لحظة التخرج

...إلى من شاركني فرحي وحزني، أسراري وذكريات طفولتي
إخوتي الأحباء، أقول لكم: أحبكم حب المطر لأرض قاحلة، فأنبئت منكم ينباع محبة لا
تجف.

إلى كل من لملم أحزاني في فترات متفرقة، وجعلني أشعر أنني لست وحيدياً في مجتمع
...مختلف

:أصدقائي وزملائي الأعزاء

خير الدين، بوبكر، أحمد، حسان، رضا، حمزة، يونس، مسعود، رفيق، عادل نسيب، رشيد
صلاح، رشيد بوجيل

:إلى كل من مرّ على أيامي بابتسامة صادقة وكلمة طيبة، أقول لكم
لا القلب ينسى، ولا الأيام تُنسينا أحبة سكنوا يوماً مآقينا،
في كل زاوية من زوايا العمر لكم ذكرى معطرة، أنبتت منكم وردًا ونسريناً

بوعروج سمير

الملخص باللغة العربية:

عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات (القوة - السرعة - المرونة) و متغير الامن النفسي, حيث استخدمنا المنهج الوصفي، و تم إجراء دراسة ميدانية على 250 لاعب تم اختيارها من اصل 25 فريق لكرة القدم من رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) للموسم الرياضي 2023/2022 أي بمعدل 10 لاعبين في كل فريق، تم الاعتماد على الوسائل والأدوات البحثية التالية: الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة) وأداة المقياس لقياس الأمن النفسي، واستخدامنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات، حيث توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - المرونة) والأمن النفسي لدى لاعبي لكرة القدم أقل من 19 سنة في رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) الجزائرية.

الملخص باللغة الانجليزية:

Physical fitness and its impact on the psychological security of the football

.player: A field study of football players under 19 years of age

Title of the study: Physical fitness and its impact on the psychological security of the football player. A field study of football players under the age of 19. The current study aims to find out “the nature of the relationship between physical fitness and psychological security among football players. A field study in some inter-agency league clubs.” Football (LIRF) - category under 19 years old, and identifying the correlation between the variables (strength - speed - flexibility) and the psychological security variable, where we used the descriptive approaches, and a field study was conducted on 250 players who were selected out of 25 A football team from the League of Inter-Regional Football Associations (LIRF), which relied on research methods and tools: physical tests to measure the elements of physical fitness (strength, speed, flexibility), and a scale tool to measure the psychological security characteristic of the football player. We used the Statistical Package for the Social Sciences (Spss) version 25 program to analyze the data and verify the validity of the hypotheses. The study found that there is no effect of physical fitness on the psychological security of football players under the age of 19 in the Inter-Region Football League (LIRF). [Algerian] In addition to the lack of a correlation between the variables (strength - speed - flexibility) and the psychological security variable.

إعادة الترجمة بما يتوافق مع التعديلات في الملخص باللغة العربية

الفهرس

الصفحات	العنوان	الرقم
	شكر	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الاشكال	
أ، ب، ت	مقدمة	
الجانب المنهجي		
الصفحات	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
14	1- إشكالية الدراسة	
16	1-1- فرضيات الدراسة	
17	1-2- أهداف الدراسة	
17	1-3- أهمية الدراسة	
17	1-4- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	
18	1-5- الدراسات السابقة	
22	1-6- مميزات الدراسة الحالية	
23	خلاصة الفصلت حذف لا توجد في الدليل المنهجي	
الجانب النظري		
الصفحات	الفصل الثاني: اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم	
25	-تمهيد	
26	2-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	
26	2-1-1- التحمل	
26	2-1-2- القوة	
26	2-1-2-1- أنواع القوة	
26	2-2-1-2- أهمية القوة العضلية	
27	2-3-1-2- أنواع القوة العضلية	
28	2-4-1-2- أنواع الانقباضات العضلية	
30	2-3-1-2- السرعة	

30	2-1-3-1- أهمية السرعة	
30	2-3-1- أنواع السرعة	
32	2-3-4- أهمية السرعة	
32	2-3-4- العوامل المؤثرة في السرعة	
34	2-3-5- أساليب تنمية السرعة	
34	2-4-1- تعريف المرونة	
35	2-4-1- أهمية المرونة	
35	2-4-2- أنواع المرونة	
35	2-5-1- الرشاقة	
36	2-5-1- أهمية الرشاقة	
36	2-5-2- أنواع الرشاقة	
36	2-6-1- التنسيق	
37	خلاصة الفصل	
الصفحات	الفصل الثالث: الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم اقل من 19 سنة	
39	- تمهيد	
40	3-1- مفهوم الأمن النفسي	
40	3-1-2- مفهوم الأمن النفسي اصطلاحيا	
41	3-2- مكونات الأمن النفسي	
41	3-3- أهمية الأمن النفسي	
42	3-4- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي	
42	- الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين	
42	- المساندة الاجتماعية	
42	- الصحة الجسمية	
42	- العوامل الاقتصادية	
42	- الاستقرار الأسري والاجتماعي	
42	3-5- عواقب فقدان الأمن النفسي	
42	3-6- النظريات المفسرة للأمن النفسي	
42	- نظرية "فرويد" Freud في النمو النفسي الجنسي	
43	- نظرية "إريكسون" Erikson في النمو النفسي الاجتماعي	
43	- نظرية "ماسلو" Maslow في الحاجات	

43	- نظرية "بولبي" Bowlbey في التعلق	
45	خلاصة الفصل	
الجانب التطبيقي		
الصفحات	الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
47	تمهيد	
48	4-1- الدراسة الاستطلاعية	
49	4-2- منهج الدراسة	
49	4-3- متغيرات الدراسة	
50	4-4- مجتمع وعينة الدراسة	
51	4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	
56	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق, الثبات, الموضوعية)	
58	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	
58	4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية	
60	خلاصة الفصل	
الصفحات	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
62	تمهيد	
63	5-1-1- تحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية صيد الدراسة (القوة، السرعة، المرونة) لدى افراد العينة.	
66	5-1-2- تحديد مستوى الامن النفسي لدى افراد العينة	
68	5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلق بفرضيات الأولى	
70	5-3- عرض وتحليل النتائج المتعلق بفرضيات الثانية	
72	5-3- عرض وتحليل النتائج المتعلق بفرضيات الثالثة	
74	5-4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضل الفرضية العامة	
الصفحات	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
77	6-1- الاستنتاج العام	
77	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	
79	خلاصة تحذف لا توجد في الدليل المنهجي	
80	قائمة المصادر والمراجع	
88	الملاحق	
93	ملخص الدراسة يحذف العنصر من الفهرس لا يوجد في الدليل المنهجي	

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية لمقياس الامن النفسي	01
55	مقياس الأمن النفسي	02
56	يمثل نتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار المعتمدة في الدراسة.	03
57	يمثل نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار المعتمدة في الدراسة.	04
63	الجدول: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة الدراسة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة).	05
63	جدول: يمثل مستويات اختبار القوة (القفز الأفقي من الثبات).	06
64	جدول: يمثل مستويات اختبار السرعة 30 متر.	07
64	جدول: يمثل مستويات اختبار المرونة.	08
66	يبين متوسط الإجابة والانحراف المعياري للفقرات الإيجابية للاستبيان.	09
67	يبين متوسط الإجابة والانحراف المعياري للفقرات السلبية للاستبيان.	10
68	نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي و متغير القوة.	11
70	نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي و متغير السرعة.	12
72	نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي و متغير الرشاقة.	13
74	نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي و متغير اللياقة البدنية.	14

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
52	الشكل 01: يمثل كيفية أداء اختبار القوة CMJ.	01
53	الشكل 02: يمثل كيفية أداء اختبار 30 متر سرعة.	02
54	الشكل 03: يمثل كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	03
63	الشكل رقم (04): يبين النسب المئوية لنتائج اختبار القوة.	04
64	الشكل رقم (05): يبين النسب المئوية لنتائج اختبار السرعة.	05
65	الشكل رقم (06): يبين النسب المئوية لنتائج اختبار السرعة.	06

مقدمة:

مقدمة:

لقد أولى علماء النفس موضوع الحاجات الجسمية والنفسية اهتماما كبيرا ويتجلى ذلك فيدراسات علم نفس النمو لمطالب النمو وحاجاته النفسية لها دور أساسي في تحقيق حالة نفسية مستقرة، يشعر من خلالها الفرد بالأمن والطمأنينة والتوازن بين قوى نفسه الداخلية أو بين مصالحه الفردية ومصالح الجماعة. (مرسي، 1996، ص 81).

الأمن هو شعور وهاجس قديم قدم الإنسان ذاته وجد معه لمواجهة الوحدة والخوف فكانهاجس الإنسان حماية نفسه، ومن هنا فإن بداية مفهوم الأمن كان مفهومًا ذاتيًا يعتمد على حماية الإنسان لنفسه من المخاطر البيئية والبشرية التي قد يتعرض لها الأمر الذي دفعه الى الاتجاه نحو الاستئناس والعيش مع الآخرين للقضاء على الوحدة لإدراكه أن الاتحاد قوة لمواجهة الخوف والخطر، فالأمن الفردي لا يمكن إن يتحقق دون الانصهار في إطار تجمع بشري يضمه الأمن الاستقرار، فظهرت الأسرة والعشيرة والقبيلة ثم الدولة فيما بعد انطلاقًا من حاجها للإنسان وبدافع الشعور بالطمأنينة وحماية ذاته بكل ما تعنيه كلمة الحماية والأمن بأبعادها المختلفة، ويتطور المجتمعات البشرية وازدياد أفرادها ازدادت احتياجاتهم الأمنية وظهرت ضرورات حتمية لمواجهة المخاطر الجديدة والمتنوعة وأصبح الاحتياج الأمني يشمل كل ما يتعلق بالإنسان من أمن جسده إلى أمن كيانه إلى أمن حرياته وحقوقه وأصبح الأمن يشكل ركناً من أركان وجوده الإنساني والاجتماعي، ويتطور تلك المجتمعات البشرية وأيضًا اختلافًا فأساليب ونمط حياتها واجهت صعوبات في الحفاظ على أمنها ومراقبة سلوك أفرادها ودرجة الضبط فيها علاوة على عدم قدرتها على مواجهة التجمعات البشرية الأخرى التي أصبح حكامها هو المسيطر عليها والقوة هي التي تفرض حكمها ورغباتها (www.minshawi.com).

يعتبر الجانب النفسي عند لاعب كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها المدربون، وتعطى له الأهمية والأولوية لذلك أصبح على المدربين الاستعانة بالمحضر النفسي لفهم ما يدور في ذهن وعقول اللاعبين حتى يستطيعوا تفجير أفكارهم ومواهبهم، فالتحضير النفسي الذي لا يلقى اهتماما كبيرا في مجال التدريب الرياضي يعتبر من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي حيث يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في تحقيق الإنجازات الرياضية. (راتب، 2005، ص 09) إن تحقيق المستويات الرياضية العالية في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة، لكن جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في مجال التدريب الرياضي، والاهتمام بتكامل إعداد الرياضيين إعدادا جيدا في النواحي البدنية التي كان لها النصيب الأكبر من البحوث والاهتمام بها في مجال التدريب الرياضي دون غيرها من النواحي الأخرى، فالتفكير الإبداعي يعتبر من المواضيع الهامة في مجال علم النفس، وخاصة في المجال الرياضي نظرا لما تتطلبه الألعاب الرياضية سواء الجماعية أو الفردية من العمليات العقلية كالتفكير، فله دور هام وأساسي في حياة الرياضي. (الغذافي، 2000، ص 06).

المقدمة المقدمة

اللاعب عندما يفكر بسلوك إيجابي وعقلانية فإن عقله يبرمج على عملية التفكير الإبداعي الذي تساعده في إيجاد الحلول والتعبير عن مهارات سواء كان من إبداعه أو قام بتقليدها وتكون مصدر فخرو قوة له، فاللاعب سواء كان في التدريب أو المنافسة تجول في ذهنه عدة أفكار، قد يقوم بالتفكير معنفسه من أجل تطبيق هذه الأفكار على أرض الميدان، لذا فالتفكير الإبداعي جوهر أساسي ومهم للاعبين لتحقيق الطموح والوصول إلى مستوى النخبة والتألق.

و يشير بسطويسى أحمد (1999) أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر و ليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط فلكل مستوى طرق و أساليب، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم و تطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة.(بسطويسى، 1999).

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول الى تهيأتهم و إعدادهم لمستواهم وبقالخصائص المرحلة السنية، حيث يعد النشاط البدني من أهم الأنشطة العامة ضمن البرامج التدريبية و الذي له دور كبير في تكوين الشباب عامة و المراهقين خاصة ضمن الناحية البدنية حيث يعمل على رفع كفاءة الاجهزة الحيوية و تحسينالصحة العامة للجسم و التمتع بها كذلك إكتساب اللياقة البدنية من خلال التدريب الرياضي، وانطلاقا من الدور التي تلعبه صفتي القوةوالسرعة المرونةو المكانة التي تحظى بها في عمليات التدريبالرياضي و كذلك ميل المراهق في هذه المرحلة للألعاب الخاصة بها، و من اجل هذا جاءت فكرة بحثنا للتعرف على تأثيرعناصر اللياقة البدنية على مستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنفأقل من 19 سنة، حيث كانت دراستنا الميدانية ببعض نوادي كرة القدم.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى قسمين الجانب النظري والتطبيقي، واحتوى الجانب النظري على عدة فصول، حيث:

الفصل الأول: ويعرفبالإطار العام للدراسة وفيه قمنا ب: صياغة الإشكالية، و قدمننا أهمية الدراسة والأهداف المرجوة منهاوكذلك أسباب اختيارنا للموضوع، وتم تحديد أبرز المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة، واستعراضأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تم الاعتماد عليها في الدراسة.

الفصل الثاني: واهتم بمعالجة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم فئة على أقل من 19 سنة، حيث تطرقنا الى مفهومها، اقسامها، وتكلمنا عن اللياقة البدنية، تعريفها وأهميتهاومكانتها وأنواعها.

الفصل الثالث: واهتمنا في هذا الفصل بتناول الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم أقل من 19 سنة، وتطرقنا الى مفهومه وأهميتها وأنواعه.

أما الجانب التطبيقي فاحتوى على الفصول التالية:

الفصل الرابع: ويتعلق عذا الفصل بمنهجية الدراسة، حيث تطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، الأدوات والوسائل المعتمدة في جمع المادة العلمية وخصائصها السيكمترية، والمعالجة الإحصائية، بالإضافة الى خطوات اجراء الدراسة الاستطلاعية.

المقدمة المقدمة

الفصل الخامس: وفي هذا الفصل قمنا بعرض النتائج، وتحليلها ومناقشتها وفق الفرضيات الدراسة، ولإنهاء عملنا قمنا بعرض الاستنتاجات والاقتراحات والافاق المستقبلية الخاص بالدراسة وهذا في الفصل السادس من المذكرة.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة :

إن الرياضة نظام اجتماعي كبير؛ وهي ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في حياتنا العادية ومن الدلائل الهامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة على المجتمع هو تخصيص مساحة زمنية للرياضة لعرض المباريات وكذا البرامج الرياضية في التلفزة وبرامج الإذاعة كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية والجزئية بل وأكثر من ذلك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط.

(عبد الحفيظ وحسين باهي، 2001، الصفحات 29-30).

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضات الى رياضات فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواعاً مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم وغيرها من الرياضات، والشيء الذي لا يمكن ان يختلف عليه اثنان هو ان كرة القدم هي رياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الأعمار، فهي وكغيرها من الرياضات الأخرى تعتمد في تطورها ونجاحها على خاصية أساسية الا وهي التدريب الرياضي والذي يعتبر اللبنة الأولى في جميع القطاعات الرياضية خاصة التنافسية منها.

ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة للتدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ويتطلب تحقيق هذا الهدف القيام بتخطيط قدرات اللاعب المهارية والذهنية والأخلاقية والبدنية خاصة والتي هي مسؤولية المختصين في ذلك من أجل الوصول به الى اعلى المستويات.

(صالح محمود وياسر، 2013، صفحة 14).

ان التدريب الحديث لكرة القدم يعمل على التنمية وتطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية المختلفة و الأساسية للاعب على غرار صفات (القوة-السرعة- المرونة)، فالقوة العضلية تعرف على انها:أحدى مكونات اللياقة البدنية الهامة الداخلة في الاداء المهاري الخاص بمختلف المهارات الاساسية الخاصة بالرياضة التخصصية، حيث أن كل المهارات تحتاج في تنفيذها الى قوة عضلية كافية لذا يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية من خلال الاعداد الكافي للاعبين خلال مراحل التدريب المختلفة (الخطيب ناريمان، نمر عبد العزيز، 1996، ص261)، اما السرعة فتعرف على انها: القدرة على الركض بسرعة، حيث انها مرتبطة و تتأثر بالعديد من العوامل التي يتمثل أهمها في العامل الوراثي و مع ذلك فإنه يمكن الرفع و التطوير من مستوى سرعتك و قدرتك على الركض بأقصى سرعة عن طريق التخطيط و البناء الصحيح للبرامج التدريبية التي تراعى فيها جميع المحددات المرتبطة بتدريبات السرعة. (Phil Davies, 2005, p74)، وبالنسبة لصفة المرونة فتعرف هي الأخرى على انها:القدرة على تحريك المفصل واربطة الجسم بمدى حركي جيد، والوصول الى أداء الحركات بصورة أفضل، كما انها تسهم فس تطوير الصفات البنية الأخرى واكتساب واتقان الاداءات الحركية.(قاسم، 1998، ص25)، حيث ان التحضير البدني الجيد المبني على اسس علمية يزيد من نسبة نجاح الرياضي و أدائه لواجباته خلال التدريبات و المنافسة بالشكل المطلوب منه، و يذكر حسن السيد أبو عبده أن التحضير البدني في كرة القدم يهدف الى إعداد اللاعب بندياً و

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

نفسياً و وظيفياً، بما يتماشى مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، و الوصول به الى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للاداء التنافسي، و العمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب.

(حسن السيد أبو عبده، 2001، ص35).

بغض النظر عن أهمية الجانب البدني في هذه الرياضة الا ان الجانب النفسي له نفس المقدار من الأهمية حيث يحتاج اللاعبون الى مزيد من الاهتمام بالمتطلبات والسماوات النفسية و العمل على تطوير الجوانب و السمات الايجابية للاعبين حيث ان لاعبي كرة القدم يتعرضون لضغوط نفسية سواء في المنافسات العليا او من الجمهور، حيث انه من خلال ملاحظتنا واطلاعنا على العديد من الدراسات العلمية والندوات و الحوارات الصحفية المرئية و المكتوبة لعدد من الفاعلين و الناشطين والمدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي في الوسط الجزائري، وجدنا غياب بارز و واضح للأخصائي النفسي في النوادي الرياضية و بالتالي انعدام التحضير النفسي بالنسبة للاعبين الجزائري الذي يتركز تحضيره فقط على الجوانب البدنية و التقنية الخطئية مع اهمال الجوانب الأخرى كإهمال الجوانب النفسي التي لا تقل اهميتها عن غيره من الجوانب أهمية كبيرة على غرار الامن النفسي، حيث ان لهذا الجانب الدور الكبير و البارز في تحقيق الإنجازات الرياضية، و يعرف الاعداد النفسي على انه: و احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية و صقل قوة المتدربين نفسياً (اسامة كامل، 1990)، اما مصطلح الامن النفسي فيعرف على انه: من أهم الحاجات النفسية التي يجب أن تشبع في السنوات المبكرة من حياة الفرد، كما يستمر أثره مع الفرد في حياته المستقبلية حتى بعد أن يتحقق له أسباب الحب والانتماء، فالشخص الأمن نفسية يكون في حالة توازن و توافق طالما أن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر. (زهرا، 1989، ص297).

ان تحقيق النتائج الرياضية العالية هو امر غاية في الأهمية لكن الأهم منه هو المواصلة في ذلك لأطول فترة ممكنة أي الثبات على ذلك والمحافظة على نفس جودة الأداء والفورمة الرياضية وهذا ما يطلب ان تكون عملية الاعداد الخاص باللاعب شاملة و تمس جميع جوانب الاعداد دون تغليب جانب على اخر لان جميع الجوانب لها نفس الأهمية و لها نفس الدور في تحقيق الإنجازات الرياضية، فاللياقة البدنية المثلى تمكن اللاعب من تقديم الأداء البدني المثالي و الجيد بما يخدم النتائج المراد تحقيقها حيث تعرف على انها: قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب، وتعرف كذلك على أنها: تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية (الصفات البدنية،

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة
الا انما هذا المستوى من اللياقة البدنية يتأثر بجوانب الاعداد
الأخرى و التي لعل من أهمها الجانب النفسي الذي يفترق اللاعب الجزائري للتحضير فيه و يتلقى نفس
الاهتمام من أنواع التحضيرات الأخرى و هذا يظهر جليا من خلال انعدام الاختصاصي النفساني داخل
الفرق الرياضية لكرة القدم المحترفة في بطولتنا الوطنية الجزائرية، مما ينعكس سلبا على النتائج الرياضية
للفريق بصفة عامة و أداء اللاعب بصفة خاصة من خلال عدم الثبات في مستوى معين و الغياب و
الخيبات الكبيرة التي تتعرض لها كرة القدم الجزائرية على المستوى القاري، و من هنا بات لزاما إعادة
النظر في ضرورة ادراج الاختصاصي النفسي ضمن الطاقم التدريبي للفرق الرياضية لتكون عملية اعداد
اللاعبين عملية متكاملة و شاملة لجميع جوانب اللاعب (البدنية - التقنية - الخططية - النفسية -
المعرفية و الاجتماعية).

ومن هنا جاءت دراستنا لتسلط الضوء على هذه المشكلة ومعرفة العلاقة التي تحكم الجانب البدني متمثلا
في متغير اللياقة البدنية (صفة القوة، صفة السرعة، صفة المرونة) بالجانب النفسي متمثلا في متغير
(الامن النفسي) ومحاولة الكشف عن طبيعتها اكانت ايجابية أو سلبية، قوية أو غير قوية أو لا توجد
علاقة.

وهذا يقودنا الى طرح التساؤل العام التالي:

التساؤل العام :

-هل توجد علاقة ارتباطيةدالة احصائياًبين اللياقة البدنية والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين
الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة؟

ويتفرع عن التساؤل العام الأسئلة الجزئية التالية :

-هل توجد علاقة ارتباطيةدالة احصائياًبين صفة القوة العضلية والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين
الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة؟

- هل توجد علاقة ارتباطيةدالة احصائياًبين صفة السرعة والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين
الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة؟

- هل توجد علاقة ارتباطيةدالة احصائياًبين صفة المرونة والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين
الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطيةدالة احصائياًبين اللياقة البدنية والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات
لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية :

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صفة القوة العضلية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صفة السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صفة المرونة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.

3- أهمية الدراسة :

3-1- الأهمية النظرية:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث في الوصول إلى علاقة بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة بمستوى الأمن النفسي لديهم يمكن حصرها فيما يلي:

3-2- الأهمية التطبيقية:

- أهمية بعض الصفات البدنية وانعكاسها على الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة،
- دراسة خصائص بعض الصفات البدنية لفئة أقل من 19 سنة ومعرفة نوعية علاقتها بالأمن النفسي،
- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير الصفات البدنية علناً لدى لاعبي كرة القدم،

- تطبيق مقياس لمعرفة مستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة،

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص وللمهتمين بوجه عام،

4- أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة الارتباطية بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة،

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة،

- معرفة العلاقة الارتباطية بين السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة،

- معرفة العلاقة الارتباطية بين المرونة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

5-1- اللياقة البدنية: تعرف على أنها: قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية المعطاة له، والقدرة على العودة إلى حالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبذول. (حسنين، حمدي، 1997، ص 21).

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

5-2- القوة العضلية: هي قدرة العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية. (رزق الله، 1994، ص111)

5-3- السرعة: تعرف بأنها: قدرة الانسان على اداء مختلف الحركات والمهارات في أقل زمن ممكن وتحت شروط محددة وموضوعية، لذا فهي تتوقف على مستوى ومواصفات التكنيك بصورة كبيرة (درجة الاتقان). (شغاتي، 2014، ص34).

5-4- المرونة: المقصود بها القدرة على تحريك المفصل واربطة الجسم بمدى حركي جيد، والوصول الى أداء الحركات بصورة أفضل، كما انها تسهم في تطوير الصفات البنية الأخرى واكتساب واتقان الاداءات الحركية. (قاسم، 1998، ص25).

التعريف الإجرائي: هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب فيالاختبارات البدنية المطبقة في هذاالدراسة.

5-5- الاختبار: يرى بوبي أن (الاختبار) هو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، كالتحليل والملاحظة والتجريب، والاستقصاء، والتحديد، والتفسير، والاستنتاج والتعميم. (احمد محمد خاطر علي فهمياليك، 1996، ص11).

5-6- المراهقة: تعرف على انها: أنها المرحلة التي تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ، و فيها تتضح شخصية الطفل وهويته كإنسان، وتتحدد كذلك مهاراته و يتم تعزيز الصفات النفسية للطفل، حيث يكتسب العديد من الخبرات التي تساعده وتؤهله للقيام بدور الأشخاص البالغين. (اينا ساخليل، ما هي المراحل العمرية التي يمر بها الانسان، 26 ديسمبر 2021، 2021، <https://www.mlzamty.com/>).

-التعريفالإجرائي: هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد تمتد غالبا ما بين 11 إلى 21 سنة، تعتبر منأصعب مراحل العمر مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية. ملاحظة: تحذف

5-7- الأمن النفسي: يعرفه دسوقي1990: بأنه حال يحس فيها المرء بتأمين إرضاء حاجاته الانفعالية وخصوصاً حاجته إلى أن يكون محبوباً(دسوقي، 1990، ص 132)، كما يعرفه الحنفي 1990 على انه: شعور الفرد بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومنتزعة مع الناس ذوى الأهمية الانفعالية في حياته. (عبد المنعم الحنفي، 1990، ص770).

-التعريف الإجرائي: هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب على مقياس الأمن النفسي المطبق في هذاالدراسة .

6- الدراسات السابقة :

6-1- الدراسة الأولى: دراسة: إياد محمدنادياقرع بجامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين، تحت عنوان: الشعور بالأمنالنفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية 2005.

أهداف الدراسة:

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، كما هدفت إلى التحقق من دور متغيرات الدراسة. ولتحقيق هذا الأهدف تم اختيار طلبة الجامعة مجتمع للدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة بنسبة 10 % من مجتمع الدراسة تكونت من 1002 طالبًا من طلبة الجامعة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي، وتم التأكد من صدقها وثباتها، وبلغ معامل ثبات المقياس (0.89) وبعد عملية جمع الاستبانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية وحاولت الدراسة الإجابة على تساؤلات التأكد من صحة الفرضيات وأسفرت النتائج عما يلي:

- أن الشعور بالأمن النفسي حصل على تقدير منخفض حيث كانت النسبة المئوية (49.9%) بالنسبة لسؤال الدراسة أما النتائج المتمخضة عن فرضياتها فأظهرت أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، تعزى لمتغير الجنس، والكلية، و مكان السكن، والمعدل التراكمي (التقدير)، والمستوى التعليمي، والتفاعل بين متغير الجنس معبقية المتغيرات.

وقد اوصت الدراسة بما يلي:

- تعزيز الشعور بالأمن لدى الطلبة من خلال العمل على أيجاد الية وبرامج تساهم في حل المشكلات التي تواجه الطلبة يوميًا والمتعلقة بالنواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والمادية نتيجة انتفاضة الأقصى.

- العمل إلى تأسيس وحدة إرشاد نفسية في جامعة النجاح تقوم بإرشاد الطلبة وتوجيههم في مواجهة الأزمات النفسية والاجتماعية والمادية والاقتصادية والأكاديمية وحل الإشكاليات اليومية التي يتعرض لها الطلبة.

6-2- الدراسة الثانية: عياضي السعيد بجامعة المسيلة، الجزائر، تحت عنوان: النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته بمستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2019/208. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الفرضيات الجزئية:

- هناك مستوى من نفسي عالٍ لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي عزى لمتغير الجنس

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي عزى لمتغير المستوى الدراسي

أهداف الدراسة :

- التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بالامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- التعرف على مستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي عزى لمتغير الجنس

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

- التعرف على الفرق ذات لالة إحصائية في مستوى الأمان النفسي عزز لمتغير المستوى الدراسي .
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 140 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية
- منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي كونها نهيتا لمعطية المشكلة المدروسة
- ادوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته مقياس الأمان النفسي كأداة لجمع البيانات

النتائج:

- وجود أمن نفسي عالٍ لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- لا توجد هناك فروق ذات لالة إحصائية في مستوى الأمان النفسي عزز لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات لالة إحصائية في مستوى الأمان النفسي عزز لمتغير المستوى الدراسي

الاقتراحات:

- توفير جو أمن نفسي للتلاميذ سواء كانوا في البيت أو المدرسة أو الشارع، كونهم يفتقدون الحاجات
 - الأساسية للحياة حتى يتسنى للفرد تحقيق مستوياته أفضل من النجاح في جميع مجالات الحياة.
- 6-3- الدراسة الثالثة: دراسة عمر اوي عبد الحيا القيوم بجامعة محمد خيضر بسكرة - الجزائر، تحت عنوان: دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية للاعبين فريق شباب سيدية U19 2022/2021.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: لاعبي كرة القدم أكبر لديهم مستوى عالي في بعض الصفات البدنية

الفرضيات الجزئية

- لاعبي كرة القدم أكبر لديهم مستوى عالي في صفة السرعة.
- لاعبي كرة القدم أكبر لديهم مستوى عالي في صفة القوة.
- لاعبي كرة القدم أكبر لديهم مستوى عالي في صفة المرونة.
- لاعبي كرة القدم أكبر لديهم مستوى عالي في صفة المداومة.

أهداف الدراسة :

- التعرف على صفات بعض الخصائص البدنية
 - التعرف على مستوى بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأكبر .
 - الكشف عن أهمية الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم الأكبر
 - تسليط الضوء على بعض الخصائص البدنية أهميتها في كرة القدم.
- عينة الدراسة: مجموعة لاعبي فريق شباب سيدية أقل من 19 سنة، (20 لاعبا)
- منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي كونها نهيتا لمعطية المشكلة المدروسة
- ادوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته طريقة التحليل البيليوغرافية والتجربة الاستطلاعية وعدة اختبارات بدنية.

النتائج:

- وجود أمنفسيعاليدنتلاميد المرحلة الثانوية.
- لا توجد هنا كفو وقذات لالة إحصائية في مستويا لأمنالنفسي تعزيمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات لالة إحصائية في مستويا لأمنالنفسي تعزيمتغير المستويا الدراسي.

الاقتراحات:

- على مدربي كرة القدم الاعتماد على الاختبارات و هذا المعرفة وتقسيم مستويا للاعبين البدني لأنها الطريقة العلمية والمثلى بعيدا على الملاحظة و التوقعات.
- يجب التركيز على تطوير الجانب البدني و اللياقة البدنية بكل مكوناتها و عدم التركيز على صفة و ترك أخرى لأن اللياقة البدنية مرتبطة بكل مكوناتها.
- 6-4- الدراسة الرابعة:** دراسة نيقرو أسامة و صوالحي ممتاز بجامعة العربيين مهدي, أمالبواقي - الجزائر، تحت عنوان: أثر تنمية صفتي السرعة و الرشاقة على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 2021/2020.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تؤثر تنمية صفتي السرعة والرشاقة على تطوير أداء مهارة المراوغة للاعبين صنف أوسط.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة.
- توجد فروق دالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة في اختبار الجري بالكرة واختبار المراوغة وذلك لصالح العينة التجريبية.

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير تدريبات السرعة في الأداء الحركي.
- تقييم صفتي السرعة والرشاقة عند لاعبي الأواسط في المنافسات
- تقييم الأداء المهارة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- مدى تأثير البرنامج التدريبي من الناجية صفتي السرعة والرشاقة على تطوير الأداء لمهاري.
- جعل هذه الدراسة مرجع مساعد للباحثين في الميدان الرياضي.
- اجراء اختبارات قبلية وبعدي من خلال العمل المقترحة على عينة الدراسة.
- عينة الدراسة: مجموعة من لاعبي صنف أوسط لولاية ام البواقي، 120 لاعبي من ولاية ام البواقي.
- منهج الدراسة: لقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الموضوع

النتائج:

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

-توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات الأربعة لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فيالاختبارات الأربعة.

- توجد فروق دالة احصائيا لاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الأربعة وذلك لصالح العينة التجريبية.

- نجاح مفردات المنهج التدريبي.

- توصل الباحث الى ان 85 % وهي الشدة المناسبة والتي ساهمت في تطوير السرعة الانتقاليةوالرشاقة.

- تدريبات الرشاقة باستخدام الكرة ساهم كثيرا على نجا وتطور المراوغة.

- التزام افراد العينة طوال فترات البرنامج انعكس إيجابا على نجا وتطوير السرعة الانتقالية.

الاقتراحات:

-عرض نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة القدم للاستفادة منها في اعداد البرامجالتدريبية.

- ضرورة الاستعانة بتنمية السرعة والرشاقة قيد البحث للاعبين كرة القدم.

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبالأخص السرعة قيد البحث في انتقاء اللاعبين في كرة القدم.

- الاكثار من حجم التمارين الخاصة لعنصر السرعة من خلال الوحدات التدريبية الخاصة.

- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية والتعليمية ذات الأسس العلمية المقننة في مجال الرياضة عامةوكرة القدم خاصة.

6-5- الدراسة الخامسة:دراسة عمارة نور الدين (2020):دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في

تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضيي النخبة، حيث دارت إشكالية البحث كانت هل لمرحلة ما قبل المنافسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضيي النخبة؟، تم الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، حيث تم اختيار فريق امل بوسعادة قسم وطني ثاني (27 لاعب الذين ينشطون باستمرار)، لقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة و ذلك لملائته لطبيعة الموضوع، و تم اختيار أداة القياس المتمثلة في استبيان يقيس الأمن النفسي الرياضي، تم توزيع أداة الدراسة على لاعبي كرة القدم لنادي أمل بوسعادة و الذي ينشط بالقسم الوطني الثاني، أما متغيرات الدراسة المستقل هو مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية، اما المتغير التابع هو لأمن النفسي الرياضي، تم الاعتماد على أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية في تحليل ومعالجة النتائج عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية، و قد توصلت الدراسة الى ان التحضير الجيد في مرحلة ما قبل المنافسة له دور في الكبير في تحقيق الامن النفسي لدى رياضي النخبة في رياضة كرة القدم.

7-مميزات الدراسة الحالية :

الإطار العام للدراسة الإطار العام للدراسة

تتميز دراستنا عن الدراسات السابقة، حيث تعتبر ذات أصالة وحدثا خاصة في رياضة كرة القدم وفي فئة أقل من 19 سنة، والدليل على ذلك عدم وجود دراسة حسب علمنا المتواضع خاصة في البيئة المحلية، تتناول العلاقة بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، وهذا ما يجعل هذه الدراسة متميزة بموضوعها وإشكالياتها عن باقي الدراسات السابقة المدرجة وهو ما يعطي أهمية قصوى لهذه الدراسة العلمية ومخرجاتها وقيمة النتائج التي تتوصل إليها والاقتراحات التي نقترحها على المختصين والفاعلين في مجال كرة القدم الجزائرية.

خلاصة:

في دراستنا هذه فقد تناولنا اللياقة البدنية وتأثيرها على الأمن النفسي للاعب كرة القدم دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، وهذا من خلال الوقوف على مختلف الإمكانيات المادية والبشرية و المتطلبات و الأسس و الركائز التي تسمح بنجاح هذه العملية، واستخدمنا لهذا الغرض المنهج الوصفي- التجريبي من أجل جمع البيانات و التعرف على النقاط الأساسية في تطوير عناصر اللياقة البدنية و معرفة علاقتها و تأثيرها على متغير الامن النفسي لدى لاعب كرة القدم.

ان كل البحوث هي مكملة لبعضها البعض و كل بحث هو منطلق لبحث آخر من خلال توصيات البحوث و دراسة جميع مستويات الدراسات السابقة من اشكالية و فرضيات و اهداف و أهمية، حيث يستطيع الباحث من خلالها ان يستنتج أحسن السبل و الطريقة المناسبة لكيفية دراسة موضوع بحثه، كما تمكنا من الاستفادة من تلكالبحوث والدراسات فيتشكيلا لإطار النظري لموضوع الدراسة، كما تم الاستفادة منالإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمهجية، اختيار العينات، أدوات البحث وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدم.ملاحظة: تحذف

الفصل الثاني: اللياقة البدنية لدى

لاعب كرة القدم

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع إذا ما قورنت ببعض الألعاب الأخرى، حيث استطاعت أن تحرز مكانة في الصدارة في عدد كبير من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم، ونظرا إلى أن الوصول باللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة، يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة وممنهجة مع مراعاة مختلف متطلبات اللعبة، وتعد المتطلبات البدنية من بين الركائز الأساسية في كرة القدم، وهو ما سوف نبرزه في هذا الفصل.

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

2-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

2-1-1- التحمل: يعرف بأنه مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو المقدرة على مقاومة التعب. (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص147).

- يعرف كذلك بأنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية، كما يعرفه البعض بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (محمد حسن علاوي ، 1990، ص.172).

2-1-1-1- أنواع التحمل: وهناك قسمين من التحمل:

2-1-1-1-2- تحمل عام: يعرف بأنه القدرة على الأداء باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق متوسط من الحمل مع استمرار عمل جهازين دوري وتنفسي بصورة طبيعية(محمد حسن علاوي ، 1990، ص173).

2-1-1-1-2- تحمل خاص: يعرف بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. (أمر الله أحمد البساطي، 1988، ص48).
- ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:
تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء. (محمد حسن علاوي، 1990، ص174 - 175).

2-1-2- القوة: تعرف بأنها القدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي واحد لها.

- تعرف كذلك بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

- يعرفها صارا بأنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. (مساسط خالد، 2016، ص 11).

2-1-2-1- أنواع القوة : تتمثل أنواع القوة في :

- القوة القصوى.

- القوة مميزة بالسرعة.

- تحمل القوة. (قاسم حسن حسين ، 1998، ص67).

2-2-1- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة من أهم صفة بدنية و فسيولوجية و عنصرا ضروريا للاداء الحركي بين الصفات البدنية الأخرى، لذلك يراها المدربون بأنها مفتاح التقدم و تحقيق النتائج الجيدة في الأنشطة البدنية المختلفة و التي تتطلب في اغلبها التغلب على مقاومة خارجية معينة سواء المنافسين أو ثقل معين أو حتى وزن جسم اللاعب نفسه، كما أنها تسهم بشك كبير في زيادة الانتاج الحركي عامة في المجال الرياضي، و هذا ما قاله كل من (Janson et Fisher) بأن التمتع بمستوى عالي من القوة يساهم بشكل كبير في تحقيق الاداء الحركي الجيد حيث تعتبر من العوامل الديناميكية المسببة في تحسين و تقدم الاداء

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

الحركي. (ابراهيم, 2000, ص107), فضلا عن كونها أحد الأبعاد الضرورية و المؤثرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة. (حماد, 2001, ص167).

2-1-2-3- أنواع القوة العضلية: لقد تباينة الآراء و تعددت التصنيفات حول أنواع القوة العضلية, فهناك من صنفها حسب ارتباطها بالعناصر الأخرى و هناك من صنفها حسب المقدار المنتج من القوة, و هناك من صنفها حسب على أنها قوة عامة و خاصة, و يمكن تحديد أهم انواع القوة العضلية في العناصر التالية:

2-1-2-3-1- القوة العامة: هي اساس برامج القوة العضلية, و التي يتم تنميتها خلال مرحلة الاعداد العام, و اي انخفاض في مستواها يكون عامل مؤثر يحدد مراحل تقدم اللاعب, كما أنها تعبر عن قوة الجسم بشكل عام و يحتاجها الفرد في حياته اليومية من خلال:

- الاعداد البدني العام في بداية كل موسم بالنسبة للرياضيين.

- ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام. (العبيدي, 2011, ص83).

2-1-2-3-2- القوة الخاصة: و يقصد بها تنمية القوة الخاصة بالنشاط و المرتبطة بالفعالية الرياضية الممارسة, حيث أن الوصول بها الى أقصى حد ممكن يكون من خلال دمجها بشكل كبير في مرحلة الاعداد الخاص, حيث ان لكل نوع من الرياضة التخصصية مقدار ن القوة الخاصة التي تحتاجها, و يمكن تصنيفها اعتمادا على العناصر الخاصة التالية:

- عدد الالياف المشاركة في الاداء.

- السرعة التي تخرج بها القوة العضلية.

- زمن الاستمرارية في القيام بالانقباضات العضلية (الاداء). (العبيدي, 2011, ص83).

2-1-2-3-3- القوة القصوى: تعرف بأنها: أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها خلال الانقباض الارادي, حيث أن تلك الدرجة الكبيرة من التوتر التي تظهرها العضلة او المجموعة العضلية في انقباض عضلي واحد (ثابت - متحرك) تكون كافية للتغلب على المقاومة الخارجية, مثل بعض أنواع الاداءات التي تتطلب انتاج أقصى درجة من القوة العضلية على غرار رفع الأثقال, المصارعة, كمال الأجسام.

- ومن الناحية التدريبية يمكن تعريفها بأنها: أقصى مقدار من القوة العضلية التي يستطيع الرياضي انتاجه خلال الانقباض العضلي الارادي للتغلب على مختلف المقاومات الخارجية, أما من الناحية الفسيولوجية فيمكن تعريفها بأنها: أقصى درجات القوة التي يمكن ان تنتجها المجاميع العضلية اثناء الانقباضات العضلية الارادية للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة. (أبو جاموس, 2012, ص422).

2-1-2-3-4- القوة المميزة بالسرعة: اتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) تعد من أهم العناصر البدنية في مختلف النشاطات والفعاليات الرياضية, حيث تعد عنصر مركب من القوة والسرعة والذي يتطلب اخراج أقصى مقدار ممكن من القوة في أسرع وقت ممكن. (كماش, سعد, 2006, ص13).

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

- وتعرف في مجال التدريب الرياضي بأنها: قدرة الرياضي على القيام بحركات متكررة تتطلب مقدار كبير وعالي من السرعة والقوة في التنفيذ (أبو جاموس, 2012, ص424)، من خلال التغلب على المقاومات الخارجية باستخدام درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (العبيدي, 2011, ص85).

- وكتعريف متفق عليه فقد قام لارسون و بوكم بوضع تعريف عام للقوة المميزة بالسرعة، حيث عرفها بأنها: القدرة على اخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن و بأعلى سرعة حركية ممكنة، و لتحقيق ذلك يجب توفر النقاط التالية:

- درجة عالية من القوة والسرعة.

- القدرة على الدمج بين عنصري القوة والسرعة في الاداء.

- التفجير الحركي والذي يكون في وقت قصير ومحدد (الاداء يكون انفجاري).

(عبد البصير, 1999, ص108).

2-1-2-3-5- القوة الانفجارية: إن هناك خلط بين مصطلح القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية، الا انها مختلفان حيث تظهر القوة الانفجارية في الحركات التي تتطلب إنتاج أقصى مقدار من القوة و السرعة و لمرة واحد فقط، أي انها أقصى قوة لحظية و سريعة جدا، و هذا ما أكده حسام الدين حين قال: أن القوة القدرة العضلية تتمثل في التكرارات دون انتظار لجميع القوى (حركات متكررة مثل الجري)، اما القوة المتفجرة فهي مقدرة الفرد الرياضي على قهر مقاومة خارجية بأقصى قوة و سرعة سواء كانت هذه المقاومة قصوى و أقل من القصوى. (طلحة حسام الدين, 2003, ص67).

2-1-2-3-6- تحمل القوة: هناك مصطلحات عديدة في الكثير من المراجع تناولت مصطلح تحمل القوة بمفهوم (الجد العضلي) أو (القوة المستمرة) أو (التحمل العضلي)، الا انها جميعها تتفق على أن صفة تحمل القوة هي: القدرة على الاستمرارية في اخراج القوة لمواجهة مقاومات خارجية تكون متوسطة لأطول فترة زمنية معينة، على غرار كرة القدم، كرة السلة و كرة اليد، و التي تتطلب الاستمرار في تنفيذ الانقباضات العضلية لعدد كبير من التكرارات و لفترة زمنية طويلة. (العبيدي, 2011, ص85-87).

- يذكر البسطويسي أحمد أن مصطلح القوة المستمرة يشير الى: القدرة على مقاومة التعب و الجهد العضلي الواقع على المجاميع العضلية الداخلة و المشاركة في أداء المجهودات البدنية التي تتميز بالحمل العالي (بسطويسي أحمد, 1999, ص84)، بينما عرفه عبد الفتاح بأنه: قدرة الفرد الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية لفترات زمنية طويلة يكون العبء فيها واقع على الجهاز العضلي طيلة تلك الفترة. (أبو العلاء, 1993, ص85).

2-1-2-4- أنواع الانقباضات العضلية: يمثل الانقباض العضلي الطريق التي تستطيع العضلة من خلالها إنتاج قوة و محاولة التغلب على مختلف المقاومات الخارجية، و تتمثل أنواع الانقباضات العضلية و التي تستخدم لتنمية القوة فيما يلي:

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

1-2-1-4-1-2- الانقباض الايزومتري (Isometric): يشير هذا المصطلح الى ذلك المقدار من التوتر الذي تنتجه العضلة نتيجة مقاومتها لثقل معين دون الحاجة الى تحريك أو حدوث حركة في المفصل، أي ان العضلات تنقبض دون حدوث حركة أو تغير في طولها. (أبو العلا أحمد، 2003، ص43).

1-2-1-4-2- الانقباض الايزوتوني (Isotonic): ويقصد به أن العضلة تنقبض و يحدث تغير في طولها سواء بالتطويل أو بالتقصير (مالح، 2011، ص128)، و يحدث هذا النوع من الانقباض عندما تمتلك العضلة القابلية على الحركة و الانقباض لاداء عمل او جهد معين، و ينقسم الى:

1-2-1-4-2-1-2- الانقباض المتحرك بالتقصير (Concentric): و في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها، و يحدث هذا النوع من الانقباض العضلي عادة عندما تكون قوة العضلة أكبر من المقاومة الخارجية المستخدمة، و يقلص بذلك طول العضلة (مالح، 2011، ص128)، حيث تنقبض العضلات العاملة و هي تقصر في اتجاه المركز، و يطور هذا النوع من الانقباض فعالية التوتر العضلي الذي تنتجه العضلة لمواجهة المقاومة الخارجية فيحدث تغير في طول العضلة و تتحرك في اتجاه مركزها، فينتج عن هذا تحريك في المفصل. (أحمد، 2007، ص53).

1-2-1-4-2-2- الانقباض المتحرك بالتطويل (Excentric): و يقصد به أنه يحدث إنقباض في العضلة فيحصل تغير في طولها فتطول بعيدا عن مركزها، حيث يحدث هذا النوع من الانقباض العضلي اذا ما كانت المقاومة المطبقة على العضلات العاملة أكبر من قوتها، فنجذ العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن قوتها لا تكفي لذلك (مالح، 2011، ص128)، فيحدث نتيجة ذلك زيادة في طول العضلة و تنقبض العضلة في اتجاه اطرافها بعيدا عن مركزها (أحمد، 2007، ص53)، و لا يعني هذا النوع من الانقباض أنه تحصل زيادة في طول العضلة و انما تطول بعيدا عن مركزها، ثم تعود الى طولها الطبيعي بعد التخلص من المقاومة المسلطة عليها. (النمر، نريمان، 1996، ص79).

1-2-1-4-2-3- الانقباض المشابه للحركة (Isokinetic): يعتبر هذا النوع من الانقباضات العضلية أكثر التدريبات المستخدمة في تدريب القوة و المرتبطة بالاداء الحركي (أبو العلا، حسن علاوي، 2000، ص108)، كما يمكن استخدام الأثقال و الاستعانة بالاجهزة و وسائل التدريب الأخرى في التدريبات الخاصة بهذا النوع من الانقباض (طلحة و اخرون، 1997، ص79)، و يتم هذا الانقباض بسرعة ثابتة على طيلة مدى و مسار الاداء الحركي. (أبو العلا، حسن علاوي، 2000، ص108).

1-2-1-4-2-4- الانقباض البليومتري (Plyometric): هو انقباض عضلي مركب من الانقباض العضلي بالتطويل ثم التقصير، حيث يزداد طول العضلة تدريجيا الى أن يعادل المقاومة في تلك اللحظة يتحول الانقباض العضلي الى انقباض بالتقصير نحو مركز العضلة (مالح، 2011، ص128)، أي انه انقباض متحرك في اتجاهيين مختلفين يبدأ بحدوث امتطاط في العضلة بعيدا عن مركزها لمواجهة المقاومة المسلطة عليها ثم يحدث رد فعل عكسي سريع يتم بطريقة تلقائية حيث تنقلص فيه العضلة العاملة نحو مركزها بسرعة عالية (طلحة و اخرون، 1997، ص79).

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

2-1-3- السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.
- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله (أسامة كامل راتب، 1999، ص244).

- فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص159).

- ويعرف " فرنك ديك " 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن

- و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ويرى الباحث أهمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم التفوق في سرعة الأداء سواء بالهجوم السريع أو الهجوم المنظم لأن عامل الزمن مهم فكلما قصر الزمن كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضمونا يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيأ فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس.

(نوري جمال الدين، 2018، ص 16).

2-1-3-1- أهمية السرعة :

- لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، وتعد المكون الرئيسي لسباقات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضرورية في سباق الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي.

- لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع 50% من 30 عالم على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسعة علما من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية، كما اتفق العديد من العلماء على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة (مساسط خالد، 2016، ص16).

- وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة أو القوة المتفجرة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم والسلة واليد.

(كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسنين، 1997، ص92).

2-3-1- أنواع السرعة:

3-1-2-3-1- سرعة الانتقال:

- مصطلح يستخدم في الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري والسباحة وركوب الدراجات.

- وفي مجال القياس والتربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك).

(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 232-233).

تعرف بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب

على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن (كمال الربضي، 2004، ص 590).

2-2-3-1-2- السرعة الحركية:

- تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف

العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة (كمال الربضي، 2004، ص 590).

- يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل

زمن ممكن، إن أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

- وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي

تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما تتضمن

حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة

وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

(مساسط خالد، 2016، ص 12).

2-2-3-1-3 سرعة الاستجابة: ويطلق عليها سرعة رد الفعل، ويقصد بها التحرك لأداء حركة نتيجة

لظهور موقف معين خلال المباراة مثلا سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير

الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (علي البيك، 2008، ص 86).

- إورن لين فعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها " الفترة الزمنية التي تقع بين الإثارة والاستجابة الكاملة

والمناسبة وبأقصر زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي

في التنفيذ الحركي (نوازي جمال الدين، 2018، ص 18).

2-2-3-1-4- تحمل السرعة:

- هي عبارة عن " صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة كما تعني قدرة اللاعب في المحافظة

على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة. (كمال الربضي، 2004، ص 60).

- وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

(مساسط خالد، 2016، ص 15).

2-3-3-1-2- مفهوم السرعة الانتقالية الكرة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالحركة بأقصى سرعة ممكنة من مكان إلى آخر وفي مناطق

ضيقة بوجود خصم أو بدونه ويتم التحرك إما بشكل مستقيم إما بشكل عرضي أو طولي أو قطري مع

تغيير الاتجاه وتكون الخطوات قصيرة وموزونة ومتقاربة مع المحافظة على الكرة والسيطرة عليها كما

عرفها مفتي إبراهيم " هي سرعة التحرك بالكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مع السيطرة عليها.

(عادل تركي حسن، 2009، ص 19).

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

2-1-3-4- أهمية السرعة:

باعتبار أن السرعة الانتقالية بالكرة هي قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة بحوزته فإن هذه الأخيرة عاملا من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وإن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الانتقالية في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب وإن صفة السرعة الانتقالية بالكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى. (عثامنة ياسين، 2019، ص 10)

ولهذه المهارة أهمية خاصة في كرة القدم إذ تحدد مقدرة اللاعب على الوصول إلى المكان الذي يرغب الوصول إليه بأقصر زمن ممكن بالكرة، حيث تعتبر السرعة الانتقالية بالكرة من المهارات المهمة في رياضة كرة القدم حيث أن اللاعب في أشد الحاجة لهذه المهارة في أثناء مجريات اللعب إذ يحتاج إلى الحركة و التنقل داخل الملعب بسرعة عالية للوصول إلى المرمى أو مراوغة الخصم أو إيجاد حلول أخرى (قاسم حسن حسين، 1993، ص 84)

2-1-3-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

2-1-4-3-1- فسيولوجيا:

- من المعروف أن جسم الرياضي يشمل على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء، ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن السرعة لديها علاقة كبيرة بالألياف العضلية السريعة حيث تعتقد أن هناك علاقة مباشرة بينها وبين زمن المحقق في 100 متر والسرعة القصوى للجري، كما أكد الباحثون على ضرورة الأخذ بالخصائص البيوميكانيكية التي تساعد في الوصول للسرعة القصوى. (gilles cometti, 2006,p117)

2-1-4-3-2- طاويا :

- بفضل زاتستيوزيسكي أمكن التعرف بدقة على قواعد بناء حصة نموذجية للسرعة، حيث تتركز السرعة على استخدام الطاقة اللاهوائية، وأول شيء يجب تحديده هو مدة جهد السرعة وبفضل هوالد نلاحظ أن وقت التشغيل المثالي لهذه العملية تتراوح ما بين 3 إلى 8 ثواني أي من 20 إلى 70 م، وفي الألعاب الجماعية نختار مسافات من 10 إلى 50 متر والتي تمثل الجهد الحقيقي.

- النقطة الثانية هي الاسترداد بين الجهود حيث يجب أن تتراوح مدة الاسترجاع بين سرعات السرعة ما بين 17 ث إلى 3 دقائق، أما النقطة الثالثة تتعلق بعدد الجهود في كل سلسلة حيث اقترح زاتستيوزيسكي لتوفيرنا منحة نولكوف، على هذا المنحى وجدنا أنه بعد 4 تكرارات يرتفع مستوى حمض اللاكتيك بشكل ملحوظ لذلك من الضروري مقاطعة الجهد و وضع فترات راحة أطول من 7 إلى 10 د للسماح لمستوى اللاكتيك بالنزول والسماح بالاستئناف الجهد بشكل أفضل في السلسلة التالية، ونوعية الراحة تكون نشطة. ركض بطيء أو العمل بالكرة.

- على مسافة 30 م 4 مجموعات هي الرقم المناسب والأمثل بالنسبة للمتدربين ويمكن استخدام مسافات 10 إلى 20 م والحصول على 6 إلى 8 مجموعات (Gilles cometti, 2006, p713).

2-1-3-4-3- النبط العصبي للفرد:

- ان عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة الأداء (سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة), وعليه نجد أن التوافق التام (عصبي عضلي) بين الالياف الوظيفية المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

2-1-3-4-4- القوة العضلية:

- تعتبر من العوامل الأساسية والهامة لضمان تنمية السرعة، وهذا ما أثبتته بحوث كل من أوزولين ومنزفاني أنه يمكن تنمية السرعة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية، وعليه فإن محاولة تنمية القوة لدى الفرد الرياضي من العوامل المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة الخاصة والانتقالية والحركية.

2-1-3-4-5- المرونة: ان قابلية العضلات للامتطاط كنتيجة لاطالة اليافها العضلية و تميزها بالمرونة العضلية، من العوامل التي تساهم في زيادة سرعة الاداء الحركي نظرا لأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بالقوة و سرعة.

- و يجب علينا مراعاة ان قابلية العضلات للامتطاط لا يقصد به فقط العضلات المشاركة في الاداء الحركي، بل يقصد به ايضا العضلات المانعة أو المقاومة حتى لا تعمل كعائق و ينتج عن ذلك بطء حركي. (محمد حسن علاوي, 1990, ص 154-155).

2-1-3-4-6- العمر والجنس:

- يعد عمر 25 إلى 26 سنة أفضل عمر يستطيع اللاعب أداء أفضل مستوى من السرعة، أما بالنسبة للجنس فان سرعة النساء أقل من سرعة الرجال. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكى، 2011، ص120).

2-1-3-4-7- العامل النفسي:

- حيث يحتاج اللاعب الى دافع نفسي قوي وتعتبر قوة الإرادة من أهم العوامل الهامة في تنمية السرعة ، لهذا على المدرب العمل على تقوية الإرادة لدى لاعبيه وأن يحدد لهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها حيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة ارادته لأقصى درجة. (محمد حسن علاوي 1990، ص 156).

2-1-3-4-8- الأسس الميكانيكية للحركة:

- ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ،خط عمل القوة ، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، إن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للاعب متلامزا مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم، كما لزواوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم
العداء أيضا .

(نواري جمال الدين، 2018، ص19).

2-1-3-5- أساليب تنمية السرعة:

2-1-3-5-1- الأسلوب الاعتيادي: وهي الطريقة التي تستخدم لزيادة السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و تتمثل الأساليب المعتمدة فيها في: تدريبات القفز و تدريبات الأثقالالخ.

2-1-3-5-2- أسلوب المقاومة: عن طريق استخدام مقاومة خارجية، و هي عبارة عن تسليط قوة في التحرك لتطوير السرعة و ذلك لايجاد نوع جديد من التكيف الذي من شأنه رفع قدرات الرياضي، و تتمثل الاساليب المعتمدة في هذا الاسلوب في : الركض صعودا على منحدر الركض سريعا بسحب اداة، الركض عكس اتجاه الرياح.

2-1-3-5-3- أسلوب المساعدة: هو عبارة عن بعض التمارين للاستفادة من المؤثرات الخارجية لزيادة السرعة فوق السرعة القصوى و هناك اساليب عديدة و من هذه الاساليب نجد : الركض نزولا من منحدر، استخدام اسلوب السحب، الاستفادة من سرعة الرياح استخدام السيرالمتحرك. (بعيدي عبد الرحيم 2020 ص39)

2-1-3-6- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- 1) ممارسة التمرينات اليومية مع مراعات استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.
- 2) ينبغي مراعات مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- 3) يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- 4) أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و الامتطاط في العضلات
- 5) مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريب السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- 6) يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة.
- 7) ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
- 8) ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز. (أحمد فؤاد الشاذلي، يوسف بوعباس، 1998، ص314).

2-1-4- تعريف المرونة:

- يعرفها كل HARRE و FREE المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى مثل مساعد زميل وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية (PHILIPPE LEROU,2006, p198).
- ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة" كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

الأداء الفنية في كرة القدم ، كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل.
(أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، 2008، ص 201).

2-1-4-1- أنواع المرونة:

2-1-4-1-1- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الانسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

2-1-4-1-2- المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة مهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة.

2-1-4-1-3- المرونة الإيجابية: هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

2-1-4-1-4- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة زميل أدوات مساعدة (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 192).

2-2-4-1- أهمية المرونة: تتمثل أهمية عنصر المرونة في النقاط التالية:

- تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة أكثر انسيابية واقتصادية في الوقت والجهد، من خلال اعطاء الحركات المدى والمسار المناسب والمطلوب لإنجازها.

- لها دور فعال وكبير في التقليل وتأخير ظهور التعب، والتقليل من الالام العضلي.

- ان الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة من المفاصل الخاصة بفعالية معينة يتيح له ذلك القدرة على استخدام وتوظيف بقية عناصر اللياقة الدنية بدرجة عالية وبمثالية واقتصاد كبير في الجهد وبالتالي تحقيق الانجاز العالي. (العبيدي، 2011، ص 163).

2-1-5- الرشاقة:

يعرف "ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (مساسط خالد، 2016، ص 11).

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

- تعرف كذلك بأنها من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأن اللاعب يحتاج إلى دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد كي يتمكن من تعلم المهارات الحركية وإتقانها حتى يقال بأن اللاعب يمتاز برشاقة جيدة. (نواري جمال الدين، 2018 ص 20).

- كما تعرف بانهاهي قدرة الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم، و أداء الحركات بتوافق جيد بكل اجزاء الجسم او جزء منه(علاوي، 1982، ص 52)، و ترتبط الرشاقة بجميع الصفات البدنية الأخرى

الفصل الثاني اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم

حيث اتفق لارسون و بيوكر على أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الفرد لأوضاعه في الهواء, حيث تعتبر عنصر مهم في أغلب الرياضات و تتطلب القوة و السرعة.

2-1-5-1- أهمية الرشاقة: للرشاقة أهمية تكمن فيما يلي:

- للرشاقة ارتباط بكافة الصفات البدنية الأخرى، كما أنها ترتبط بالأداء الحركي ودقة وانسيابية الاداء من التوقيت السليم والتوافق الجيد وزيادة بالإحساس بالحركة من حيث الاتجاهات والمسافات.
 - تظهر أهمية الرشاقة عند القيام بأداء الحركات المركبة والمتنوعة التي تتميز بالسرعة والصعوبة في التنفيذ، هنا تظهر الحاجة الى أداء الحركة دفعة واحدة وبصورة منسجمة ومترابطة الأجزاء.
 - تعد قاعدة أساسية في تعلم واتقان الحركات والمهارات الخاصة بالنشاط خاصة الصعبة والمركبة منها.
 - تعد من أهم العناصر البدنية في الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاهات بسرعة عالية سواء تغيير اوضاع الجسم ككل دفعة واحدة أو تغيير اتجاه أحد اجزائه فقط، كما تتجلى أهميتها في ادماج عدة مهارات في إطار واحد ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق كما في رياضات كرة القدم.
- (العبيدي, 2011, ص177).

2-2-5-1- أنواع الرشاقة: تنقسم الرشاقة من حيث أنواعها الى ما يلي:

- الرشاقة العامة:** وتعني بها القدرة على أداء واجبات حركية عامة يتم بالتنوع والاختلاف والتعددية والدقة والانسائية والتوقيت السليم (حماد, 2001, ص201)، أي انها القدرة على القيام بحركات تنبسم بالعموم وتكون بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (العبيدي, 2011, ص178).
- الرشاقة الخاصة:** وتعني قدرة اللاعب على أداء حركات تتطابق مع الخصائص والتركيبات والخصائص الحركية لواجبات النشاط الرياضي التخصصي (حماد, 2001, ص201)، أي انها القدرة على أداء المهارات الحركية المطلوبة والمرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي بتوافق وتوازن ودقة وانسيابية.
- (العبيدي, 2011, ص178-179).

2-1-6- التنسيق:

- هي صفة رئيسية ومركزية في كرة القدم وهذا كونها تعد المركب أو الرابط الذي يجمع بين مختلف مكونات الاداء وعناصر التفوق الرياضي التي من بينها: العناصر الفنية، البدنية، الخطئية.. الخ، وحسب فيليب لامبارت فإن التنسيق هو أحد مكونات وعناصر التفوق الرياضي الأساسية والركائزية في كرة القدم مثل: الجري، القفز، الحجز واعادة البدء في الانطلاق وحتى الاداءات التقنية كالتمرير والاستقبال واسترجاع الكرة وبالتالي هي صفة اساسية تدخل في جميع الاداءات الحركية في كرة القدم.
- (Alexandre d'ellal, 2017, p45).

خلاصة:

تكلّمتنا في هذا الفصل على جميع الصفات البدنية التي يحتاجها الفرد الرياضي وبصفة خاصة القوة والسرعة والمرونة من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل تبين لنا الصفات البدنية هي جوهر الاعداد البدني، اذ انلكل صفة بدنية أنواع واقسام مختلفة، وترتبط الصفات البدنية بجوانب عدة في شخصية اللاعب في كرة القدم، كالجانب المهاري، والخططي، والنفسي... التي تطلب مستوي من اللياقة البدنية حتى تعمل بشكل أفضل وتؤدي الى تحقيق نتائج إيجابية في إطار التكامل فيما بينها.

الفصل الثالث:

الأمن النفسي لدى

لاعب كرة القدم

الفصل الثالث الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم

تمهيد:

تمثل الحاجة إلى الأمن النفسي أحد المطالب الأساسية في حياة الإنسان، لذلك يسعى الإنسان إلى تحقيق الأمن النفسي له وأن تكون الأجواء التي يعيش فيها متسمة بالود والتآخي هذه الأجواء هي التي تدفع بالفرد لأن يكون إيجابيا ومنجزا ومتفاعلا في حياته اليومية، ونفس الشيء بالنسبة للاعب كرة القدم حيث يعتبر الجانب النفسي لديه من أهم المحددات التي تجعله يقبل ويستمر ويضحي ويكافح وينجح في مساره الرياضي، اذا أن أهمية الجانب النفسي في شخصية الرياضي لا يختلف عليها اثنين في تحقيقه للتميز والنجاح في مساره الكروي، وهو ما دفعنا الى تناول متغير مهم في هذا الجانب الأهم وهو الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم.

الفصل لثالث الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم

3-1-1- الأمن لغة: يعتبر مفهوم الأمن من المفاهيم ذات الثراء في المعنى، فقد جاءت كلمة أمن فيالقاموس المحيط بعدة معاني نذكر منها:

الأمن منالأمان والأمانة بمعنى، وقد أمن من باب فهم وسلم، وأمانا و أمنة بفتحالتينفهو آمن، وأمنه غيره من الأمن والأمان، و الإيمان التصديق، والله تعالى المؤمنلأنه آمن عباده من أن يظلمهم، والأمن ضد الخوف، و الأمانة الأمن... ومنه قولتهتعالى: « أَمَّ نَةٌ نَ عَاسَا » و الأمانة أيضا الذي يثق بكل أهدواستأمن إليه دخل فيأمانه، وقوله تعالى: « وَ هَذَا الْبَلَدُ الْأَمِينُ » قال الاخفش يريد البلد الأمن وهو منالأمن.(الرازي، 1329، ص514-515).

3-1-2- مفهوم الأمن النفسي اصطلاحيا:

يعتبر من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والذي أطلق عليه كذلك الطمأنينة النفسية الطمأنينة الانفعالية، الأمن الشخصي، السلم الشخصي أو السلم الخاص وغيرها منالمصطلحات. (حجاج، 2014، 195).
- يعرفه "ماسلو (Maslow) 1970 الحاجة إلى الأمن بأنها: تعني الحاجة إلىالأمن والأمان، والاستقرار، والحماية، والتحرر من الخوف والقلق، والإحساسبعدم الخطر، والحاجة إلى الترابط والنظام، والقانون، والحدود. (Maslow، 1990، ص44).

- يعرفه "حامد زهران" بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي،حيث يكون إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر. (زهران، 2004، ص45).

- وترى "زينب شقير" أن الأمن النفسي هو شعور مركب يحمل في طياته شعورالفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنهمحبيب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين،مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدرا كبيرا من الدفاءوالمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدرا من الثباتالانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياةمع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسيةأوصراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة. (الشقير، 2005، ص09).

- ويذهب "فيننيمان" إلى أن الأمن النفسي يقصد به شعور الفرد بالقدرة على ارتيادالمخاطر بدون الخوف من العواقب والنتائج المترتبة. (Owens، 1971، ص35).

- ويشير "ميليا" الى أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بالراحة والثقةبالنفس، والقدرة على تقدير ذاته وتحقيق قدراته وتحسين إبداعات. (Fatil, Keddy، 1985، ص73).

- وتذكر "سوزان بسيوني" وعبير الصبان " أن الأمن النفسي هو حالة نفسية يشعرالفرد من خلالها بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والاستقرار، وإشباع معظمحاجاته ومطالبة، وعدم الشعور بالخوف أو الخطر، والقدرة على المواجهة دونحدوث أي اضطراب أو خلل. (الدليم، 2011، ص44).

- ويرى "نافا والتناشي" أن الشعور بالأمن النفسي يعني شعور الفرد بإشباع حاجاتهاالأساسية والدفاء والرعاية والتقدير والثقة. (الشحري، 2013، ص59).

الفصل لثالث الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم

- ويذهب "ريبين، و"يسس وكول" إلى أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بإيجابية تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشخصية وفعال قدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبله. (خويطر وفاء حسن على، 2010، ص 05).

- وهكذا يخلص الطالب من التعريفات السابقة للأمن النفسي أنه: حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والثقة في ذاته ومع الآخرين.

3-2- مكونات الأمن النفسي:

- يشير "حامد زهران" أن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة فيالذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الإنسان الآمن نفسيا في حالة توازن أو توافق أمني. (زهران، 2004، ص 118).

- وفي نفس المضمون ترى " زينب شقير" إلى أن الأمن النفسي اتجاه مركب منمتكوين الفرد ، و الحياة العامة، والحالة المزاجية، و العلاقات الإجتماعية ، أنالأمن النفسي يضمن له قدرا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات. (شقير، 2005، ص 18).

وفي ضوء ما سبق يتضح أن الأمن النفسي يتضمن الأبعاد الآتية:

- اطمئنان الذات: هو شعور الفرد بالاطمئنان، والأمن، والهدوء، والاستقرار، والسلامة، وعدم الخوف من قبل الجماعات الإنسانية التي ينتمي إليها.

- الثقة بالذات والآخرين: وتعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، وثقته فيمن حوله

3-3- أهمية الأمن النفسي:

يؤكد الحارث على أهمية إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فالفرد لا يستطيع أن ينمو نموا نفسيا سليما دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموها المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى الفرد فيجو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

(الحارث، غسان، 2006، ص 92).

ويشير "هارت" الى أن الإحساس بالراحة والهدوء وراحة البال تأتي فيمصاف الأولويات الأولى للإنسان، وإن كل فرد يحاول الوصول إليها، ولكن بعض الناس يعتقد أن الوصول للسعادة عن طريق جمع المال أو الاهتمام بالزينة البدنية أو أي خصائص ذاتية أخرى، لكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح، والسعادة تختلف باختلاف المواقف والظروف بين الفقر والغني والصحة والمرض، وكذلك حياة القلب والتي لا يصل

إليها. (Hurt H. Malmud E., Brodsky, 2002, p66)

3-4- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي: يذكر "ناهد الخراشي" أن أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في

الأمن النفسي فيما يأتي:

- الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين: حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق.

الفصل لثالث الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم

التنشئة الاجتماعية: فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي.

- **المساندة الاجتماعية:** فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.

- **المرونة الفكرية:** يرتبط الإحساس بالأمن إيجابا بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.

- **الصحة الجسمية:** إن الصحة الجسمية ترتبط إيجابا بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.

- **الصحة النفسية:** تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها.

- **العوامل الاقتصادية:** فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده.

- **الاستقرار الأسري والاجتماعي:** فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساسا بالأمن. (الخرشي، 1999، ص 63-68).

3-5- عواقب فقدان الأمن النفسي:

- يشير عمارة 1999 إلى أن فقدان الأمن النفسي عند الإنسان يؤدي إلى الخوف والشك والقلق والاضطراب في حرم صاحبه من سكون النفس وطمأنينتها وهدهوء القلب وراحته فيصبح كثير الهموم والصراعات ويعيش حياة شقاء وتعاس. (عمارة، 1998، ص 212).

- كما يذكر "فينيمان" Fenniman " أن غياب الأمن النفسي يؤدي إلى العديد من الآثار المدمرة تشمل إعاقة النمو، والتطوير، والتعلم والتكيف مع التغيير. (النجار، 2012، ص 567).

3-6- النظريات المفسرة للأمن النفسي:

- **نظرية "فرويد" Freud في النمو النفسي الجنسي:** يشير "فرويد" في نظريته عن النمو إلى خمس مراحل رئيسة في النمو، وكل منها يتصف بمشكلات تكيفية جديدة يجابها الفرد، وتؤكد هذه النظرية على الدور الحيوي الذي تلعبه الخبرة في نمو شخصية الوليد الإنساني، وتوضح هذه النظرية أنه مالم تشبع الحاجات الأساسية للطعام والحب والدفء، والأمان في المراحل المبكرة من حياة الإنسان، فإن نمو الشخصية بالتالي سيتوقف Arrested، وسمى فرويد ذلك بالتثبيت (Fixation)، وبهذا المعنى فإن كل مرحلة تشكل فترة حرجة من حياة الطفل، وبدون التثبيت فإن الأطفال قد يمرون بمراحل نمو ذات نظام محدد متتالي، حيث إن التثبيت يعوق بناء شخصية الطفل. (أبو دلو، 2009، ص 93-94).

الفصل ثالث الأمن النفسي لدى لاعب كرة القدم

- نظرية "إريكسون Erikson" في النمو النفسي الاجتماعي: يرى "إريكسون" أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة. فالمرحلة الأولى (الثقة مقابل عدم الثقة) والمرحلة السادسة (الود مقابل الإنعزال) في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية. فالطفل في السنتين الأول إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد تفتت في العالم من حوله وطور مشاعرا من عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم وكذلك الحال في بداية سن العشرينات، ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة. (زهران، 2003، ص136).

- نظرية "ماسلو Maslow" في الحاجات: قدم "ماسلو" الحاجة إلى الأمن عندما وضع نظاما هرميا للحاجات يقوم على أساس الحاجات التي تنظم في تدرج من الأولوية والقوة، فبمجرد إشباع الحاجات في مستوى ما فإن الحاجات الموجودة في المستوى التالي تظهر مباشرة ويكون لها الأولوية في الإشباع، وتحتل الحاجة إلى الأمن المرتبة الثانية من حيث الأهمية، فالحاجات الأولى التي يجب إشباعها هي الحاجات الفسيولوجية التي تمثل قاعدة هذا الهرم، ويتبعها الحاجة للأمن، ثم الحاجة للانتماء والحب، فالحاجة لتقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات. (Arndt. Jr، 1974، ص143-144).

- وتمثل الحاجة إلى الأمن أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث يرى "ماسلو" أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته. ذلك أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدان الشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي. ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على المدفء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن.

(جابر، 1990، ص275).

- نظرية "بولبي Bowlby" في التعلق: لاحظ "بولبي" أن وعي الطفل المتزايد خلال العامين الثاني والثالث باقتراب ابتعادها عن الأم يثير لديه سلوكيات التعلق مثل البكاء أو الاحتجاج أو محاولة التعلق بها أو اتباعها، وهذه القدرة المتزايدة على تحمل الانفصال المؤقت عن الأم هي بالفعل قدرة الطفل على الشعور بالأمن. وهذا على خلاف نظرية التحليل النفسي التي تشير إلى أن التعلق بمن يقدمون الرعاية ينشأ من دوافع أولية هي الطعام والشراب.. الخ. حيث أوضحت نظرية بولبي أن سلوك التعلق لا ينشأ من أشباع دافع أولى إنما ينشأ من حاجة إلى الراحة في الاتصال، وهذا النوع من التعلق يكون بمثابة عامل للتنبؤ بنمو الشعور بالأمن حيث نجد الطفل يتفاعل بإيجابية مع من يرعاه حتى في البيئة غير المألوفة فإن الطفل يبدي مشاعرا لإحساس بالأمن وينمو ويتطور هذا الشعور بالأمن مع مراحل النمو. هذا الشعور بالأمن يتم إدخاله كجزء من كيان الطفل ويصبح أكثر أمنا عند انتقاله إلى العالم الخارجي مكونا علاقات مع الآخرين، مستكشفا ومتعلما من كل ما تقدمه له الحياة. حيث إن خبرات التعلق الأولى في إنتاجها للشعور

الفصل لثالث الأمان النفسى للى لاعب كرة القدم

بالأمان تؤثر فى عملىة تكوین نموذج داخلى للذات والآخرینوالتى تؤثر على كل من تنظیم الوجدان والعلاقات المستقبلیة. وبالتالي فإن نمو الوعىالوجدانى ومهارات تنظیم الوجدان اللتان تحدثان من خلال عملىة التعلق تؤدي إلى الشعوربالأمان.(جمال، 2005، ص15).

وتوضح نظریة "بولبى" تأثير التفككات المبكرة للروابط فى علاقات الوالدىن والطفل على نمو الوجدان وتنظیمه، فالطفل یقترب من والدىه طالبا المساعدة والدعمالانفعالى عندما یشعر بالخطر، وفى ضوء استجابة الوالدىن یتشكل نمط التعلق للى الطفولىممثل نمط التعلق قاعدة أمانة للى الطفل للتعامل مع البیئة والآخرین، وبالتالي فإن قضایاالتعلق فى مرحلة الطفولة تستمر خلال مراحل النمو وتشكل أساسا للتوافق الشخصىوالاجتماعى. (جمال، 2005، ص41).

- وهذا یؤكد على أهمية النماذج العاملة الداخلىة الأولىة التى تتكون فى المراحلالبكرة خلال عملىة التعلق الوالدى (التعلق الأمان) التى تساعد الطفل على تنظیم والتعبیرالوجدانى والتى تسهم فى تكوین الشعور بالأمان للى الطفل.

- واستنباطا مما سبق نجد أن جذور الإحساس بالأمان النفسى تبدأ فى مرحلة الطفولة،ویمتد تأثيره على الفرد فى مراحل حیاته المقبلة.

خلاصة الفصل:

الفصل لثالث الأمان النفسى للى لاعب كرة القدم

بعء الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها متطلبات اللعب فى كرة القدم وأهم منافسة كرة القدم يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم هى لعبة ذات تاريخ قديم وكما يمكننا الاستنتاج أن هذه الرياضة هى رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة ومتفق عليها وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية فهى محبوبة من الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس.

من خلال ما سبق يمكن القول أن الامن النفسى يعتبر من أهم الامور فى حياة الإنسان، حيث يعد شعور يسمح للفرد بإقامة والاحتفاظ بعلاقات متزنة مع أناس ذوي أهلية انفعالية فى حياته، ويعتبر نقيضا للوحدة النفسية المتمثلة فى التهديد والخوف، وهو خطر داخلية يشعره الفرد بدرجة أكبر من الآخرين، سواء كان الأمان المادى او الأمان المعنوي.

لذلك يعد الامن النفسى من الأمور الضرورية التى يسعى الفرد لبلوغها خصوصا فى المرحلة الأولى من حياته، فهى مصدر قوته فشعور المرء بالأمان يجعل يتقدم فى الحياة و يسعى الى تحقيق أهداف و طموحات يرسمها لنفسه، مما يجعله انسانا إيجابيا فى مجتمعه وتصبح لديه قدرة اكبر على التفاعل و التكيف وتحقيق الاستقرار النفسى، لذلك إن حاجة الإنسان الغريزية إلى الأمان النفسى تدفعه إلى الدأب فى السعي إلى استكشاف البيئة المحيطة به، سواء أكانت بيئة مادية أو اجتماعية للتعرف عليها، والتفريق بين النافع والضار فيها، بحيث يشبع حاجته إلى الأمان

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي تقدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية للمتغيرات الخاصة باللياقة البدنية واستبيان خاص بالأمن النفسي بالإضافة إلى الدراسة النظرية، وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً ويشمل شروط البحث العلمي، فالبحث الميداني لا يعنى القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، إضافة إلى استعمال مقياس الأمن النفسي ومقارنة نتائجه مع نتائج التجربة الاستطلاعية وذلك لمعرفة ماهية العلاقة بين اللياقة البدنية والأمن النفسي، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديد ووضوح فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

- مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث يذكر ناجي قيس و بسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

(قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد, 1987, ص95).

- وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية على مجموعة من لاعبي الأندية المنخرطة في رابطة ما بين الجهات (LIRF)- لكرة القدم للموسم الرياضي 2023/2022 فئة أقل من 19 سنة، وقد شرعنا في إجراء الدراسة الاستطلاعية شهر فيفري 2023 وبالتحديد على مستوى مجموعة من الأندية المنخرطة في رابطة ما بين الجهات (LIRF)- لكرة القدم حيث:

- قام الباحث في شهر نوفمبر 2022 بإجراء مقابلة مع مجموعة من مدربي الفرق المعنية بالدراسة وكذا رئيس النادي، حيث كان الغرض منها تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الامكانيات المتوفرة وكذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق دراستنا، وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة مكونة من (10 لاعبين) قصد تطبيق عليها الأدوات المستعملة في الدراسة، وهي: (اختبار القوة (CMJ) - اختبار السرعة (جري 30 متر) - اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) ومقياس الأمن النفسي التي تم تحكيما والمصادقة عليها من قبل المحكمين (انظر الملحق رقم 1)، و قد كان ذلك على النحو التالي:

المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية بملعب كل فريق (25 فريق).

المجال البشري: ويتمثل في العينة التي أجرينا عليها الدراسة والبالغ عددها 250 لاعبا فئة أقل من 19 سنة، من لاعبي 25 فريق ينشطون في رابطة ما بين الجهات (LIRF).

المجال الزمني: يتمثل المجال الزمني للدراسة في المدة التي استغرقتها، ولقد كانت الانطلاقة بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في أواخر شهر ديسمبر 2022، حيث بدأنا بالدراسة النظرية والتواصلت مع باقي عناصر ومراحل البحث أما فيما يخص الاختبارات البدنية المقترحة فكانت بعد جمع أكبر كم من المعلومات الخاصة بكل صفة من الصفات البدنية المستهدفة في هذه الدراسة بالإضافة الى بناء البطاقات التقنية الخاصة بكل اختبار.

حيث انه قبل التطبيق جر الاتصال بكل فريق وتنسيق مع إدارة كل فريق يوم لإجراء الاختبارات بدنية خاصة بثلاث صفات بدنية المتمثلة في: صفة القوة - صفة السرعة - صفة المرونة، حيث ان الاختبارات طبقت خلال الموسم الرياضي 2023/2022 وبالضبط في الفترة الممتدة بين 01 مارس 2023 إلى غاية 15 ماي 2023.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

- بعد تسجيل نتائج الاختبارات قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس الأمن النفسي (10 نسخ) على العينة الاستطلاعية واسترجاع الاستمارات بعد اجابتهم عليا، وقمنا بحساب الثبات والصدق للمقياس.

- أهم النتائج المتحصل عليها من اجراء الدراسة الاستطلاعية:

- الحصول على الموافقة من قبل المدرب ورئيس النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق.

- ضبط الاشكالية والتساؤلات الفرعية والفرضيات، والتأكد من وجودها واقعيًا.

- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (لاعبى فئة اقل من 19 سنة) وتحديد انطباق طريقة لاختيار تلك العينة.

- التأكد من ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة عشوائية مع موضوع دراستنا، ومع أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة.

- حساب الخصائص السيكومترية الخاصة بأدوات جمع المعلومات والبيانات المستعملة في الدراسة (اختبار القوة (CMJ) - اختبار السرعة (جري 30 متر) - اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) ومقياس الأمن النفسي.

4-2) المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج على أنه: الطريقة المتبعة من الباحث في دراسته لمشكلة بحثه والسعي لاكتشاف الحقيقة والاجابات عن التساؤلات والاستفسارات التي يثيرها موضوع بحثه، فطبيعة ونوعية البحث المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب اتباعه لمعالجته. (غيدي عبد القادر, 2017, ص256). تحقق من المرجع

- والمنهج المتبع في دراستنا هو: المنهج الوصفي وهذا لتلائمه مع طبيعة موضوع الدراسة.

- ويعرف المنهج الوصفي على انه: عملية وصف ما هو كائن، وتفسيره، وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند كل من الأفراد وطرائقها في النمو. (عبد الحميد جابر، كاظم، 1978، ص136).

4-3) متغيرات الدراسة:

- تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

4-3-1) تعريف المتغير المستقل: يعرف بأنه: مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة، يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم بالقيم بأنها قابلة لتغير وليس ثابتة.

(عبد الغفار، رشاد القصيبي , 2004, ص112).

- المتغير المستقل: عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة لرابطة ما بين الجهات.

4-3-2) تعريف المتغير التابع: يعرف بأنه: ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر. أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل وبعبارة أخرى التغير التابع هو النتيجة.

(مصطفى عمر التير, 1986, ص223).

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

- المتغير التابع: الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة لرابطة ما بين الجهات.

4-3-3 المتغيرات الدخيلة:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمسئلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع)، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة ومحاولة التقليل من ظهورها وكان ذلك علنا نحو التالي:

- وقت إجراء الاختبارات كما لالبحيث تم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة.

- العينتان متقاربتان ومتجانستان من جميع الجوانب (العمر، الوزن، الطول).

- تم إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريباً بالعينتين وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.

- السن: اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من اللاعبين هم فئة اقل من 19 سنة، وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في مجموعة (25 فرد).

- الجنس: قام الباحث بتطبيق الدراسة على الذكور دون غيرهم. تحذف

4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1 تعريف مجتمع الدراسة: عرفه سلمان عكاب الجنابي 2015 على أنه: جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، ونعني به أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (الجنابي، 2015، ص 29).

- وفي دراستنا هو: جميع اللاعبين فئة اقل من 19 سنة المنخرطين في الفرق المنتمية لرابطة ما بين الجهات (LIRF) - لكرة القدم للموسم الرياضي 2022/2023.

4-4-2 تعريف عينة الدراسة: تعرف على انها مجموعة جزئية من الأفراد أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، أو هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم تعميم النتائج على كامل مجتمع الأصلي. (عبيدات، 1999، ص 83-84).

- وفي دراستنا هي: مجموعة لاعبي فئة اقل من 19 سنة (250 لاعب) من 25 فريق من رابطة ما بين الجهات (LIRF) للموسم الرياضي 2022/2023. (10 لاعبين من كل فريق) تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

4-5 أدوات جمع البيانات والمعلومات: إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

4-5-1 أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها الاختبار والذي تتمثل في اختبارات مهارة التصويب (اختبار القوة (CMJ) - اختبار السرعة (جري 30 متر) - اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف).

4-5-1-1) تعريف الاختبار: يعرف كذلك بأنه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا، مما يؤدي في النهاية الى ضبط التقاسير الممكنة للمشكلة المدروسة. (برو محمد, 2014, ص115).

4-5-1-2 أهمية الاختبار وفكرة القدم:

إنّ تحقيق اللاعبين لمستوى عالٍ وأداء متميز يساعدهم في بلوغ الأهداف المختلفة للتربية الرياضية ويتطلب هذا مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تتمثل أهميتها فيما يلي:

- الحصول على كافة المعلومات اللازمة عن اللاعبين والطلاب لعمل سجلات خاصة بهم للرجوع إليها ومتابعتها، مما يساهم في تحسين الأداء.

- وضع الخطط الفعالة لكل من اللاعبين والرياضيين لتقديم التوجيهات الصحيحة.

- بناء معرفة شاملة عن نقاط القوة والقدرات التي يمتلكها كل طالب، بالإضافة إلى نقاط الضعف والإعاقات التي قد يعاني منها مما يُمكن المدربين من بناء الخطط وفقاً لذلك.

- مساعدة المدربين في تقييم البرنامج التدريبي المعتمد وتحديد مستوى نجاحه، فتساعد الاختبارات والمقاييس في تحديد الأخطاء الكامنة في البرنامج التدريبي والعمل على تطوير أساليب التخطيط لابتكار برامج تدريبية أفضل وذات كفاءة أعلى.

- تحديد الأهداف وفقاً لاحتياجات ومتطلبات التربية الرياضية. اختيار البرامج التدريبية وحلول التعليم المناسبة لكل لاعب وفقاً لنقاط الضعف والقوة التي يمتلكها.

- تساهم الاختبارات والمقاييس في وضع بعض التوقعات المستقبلية لإمكانيات وأداء اللاعبين، فتساعد الاختبارات في تحديد مستوى اللاعبين الحالي لتقديم التدريب اللازم لهم بشكل صحيح مما يؤدي إلى تحقيق الإنجازات والأهداف المرجوة في المستقبل.

- تقييم اللاعبين، والمدربين، وطريقة التدريب التي يتبعها كل مدرب مع طلابه. تحفيز المتدربين وتقديم كافة النصائح والإرشادات اللازمة لهم مما يشجعهم على القيام بعمل أفضل.

- تطوير مهنة التربية الرياضية من خلال إجراء البحوث والتجارب المختلفة لوضع أسس ومعايير جديدة والتي بدورها تساهم في تعزيز كفاءة الجهات المعنية.

- دراسة وتشخيص صعوبات التعلم التي قد يعاني منها اللاعب أو المتدرب.

- تصنيف اللاعبين بناءً على الفروق الفردية بينهم كالتالي، والوزن، وغيرهما، مما يسهل عملية اختيار اللاعب المناسب على المدربين وتقسيم اللاعبين ضمن مجموعات متوافقة.

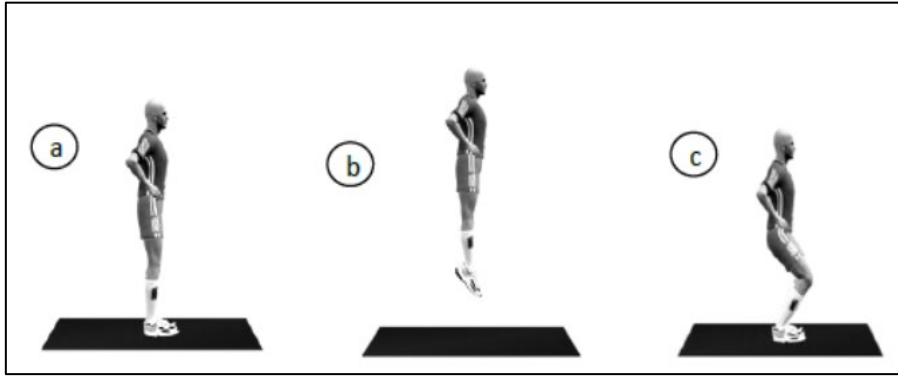
الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

- تطوير الرياضيين من خلال تقديم الدعم اللازم لهم من الناحية الاجتماعية، والعاطفية، والعضلية وغيرها من الجوانب الأساسية التي تساهم في تنميتهم.
(أسماء عبد العزيز، أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، 16 أغسطس 2023، <https://mawdoo3.com>).

4-5-1-3) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

اختبار القوة: (counter movement jump)

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الأطراف السفلى (الانفجارية).
- الوسائل المستعملة: بطاقة تسجيل، حاسوب، جهاز Optojump.



الشكل 01: يمثل كيفية أداء اختبار القوة CMJ.

- وصف الاختبار: في حالة اختبار الـ CMJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة في الصورة رقم (01)، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى دون النزول لأسفل أو تحرير اليدين بطريقة عمودية.
في حالة اختبار CMJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة في الصورة رقم (01)، و بعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالتمدد (الثني) للأسفل للحصول على القوة الممكنة للدفع ثم الدفع و الارتقاء لأعلى دون تحرير اليدين.
- حساب النتيجة: يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة وتحتوي على زمن الطيران، الارتفاع والقوة ... الخ. وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية.
(Gonzalez-Rave et al, 2009,p...) عدم وجود الصفحة

اختبار 30 مترسعة:

- الغرض من الاختبار: تحديد السرعة والتسارع.
- الوسائل المستخدمة: أرضية مناسبة تكون بمسافة لا تقل عن 50 متر، مقياتي، أقماع، ورقة تسجيل (cellules électrique-photo)
- وصف الاختبار: بعد إجراء تسخين كامل لمدة 22 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 12 أمتار، ويؤدى المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

- التسجيل: تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة.



الشكل 02: يمثل كيفية أداء اختبار 30 متر سرعة.

(ثامر الداود، الاختبارات الخاصة بالسرعة SPEED ، 14 اغسطس 2019، <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1672-speed-tests.html>).

اختبار التمرونة: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف 2

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

- الوسائل المستعملة: مقعد دون مسند ارتفاعه 22 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من 2-822 سم (مثبتة عمودياً على المقعد).

- وصف الاختبار: يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان و أصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه الأمام و للأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

- حساب وتسجيل النتائج: تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها، حيث تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



الشكل 03: يمثل كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

(باسم خوجة، 2019، ص 210-211).

4-5-1-4) أداة الاستبيان: تعرف أداة الاستبيان على أنها: لائحة مكونة من مجموعة من الأسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، و يستمد تصميمه من المراحل المنهجية الأساسية التي يجب على الباحث أن يوليها اهتمامه (محمد صفوح الأخرس، 200، ص 324)، كما يعرف بأنه: مجموعة من الأسئلة تطرح على

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الأفراد عينة البحث و التي عطينا اجابات قابلة للعرض و التحليل و التفسير و التعليق و التركيب للوصول الى نتائج تجيب على تساؤلات الاشكالية, و فرضيات البحث. (رشيد زرواتي, 2007, ص220-221). تحذف

4-5-1-5) مقياس الأمن النفسي المستخدم:

مقياس: تعرف المقاييسي البحث العلمي على انها: مناهما الوسائل والطرق المستخدمة في الحصول على المعلومات التي تقدمتها لصعوبة في الحصول عليها باستخدام الطرق الأخرى. كذلك تساها المقاييسي تعزيز البحث العلمي لتعميم الاستفادة على الصعيد العلمي والثقافي. (الضامن, منذر, 2007).

- مقياس الامن النفسي: هو مقياس من اعداد وتصميم الأستاذ محسن محمد حسن الفلوجي، علي محمد جواد الصائغ، 2016، حيث يهدف هذا المقياس الى قياس مدى احساس اللاعب بالأمنالنفسيويتكون المقياس من (26) فقرة، حيث صيغت فقراته باتجاهين (إيجابي وسلبي) وثلاثة بدائل وقد أعطيت درجات تراوحت بين (1-2-3) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الايجابية وقد أعطيت درجات تراوحت (1-2-3) بالنسبة للفقرات السلبية.

-ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً). وتضمنالمقياس عبارات ايجابية وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يأتي (ثلاثدرجات لدائماً، درجتان لأحياناً، ودرجة واحدة لأبداً)، وكما تضمن المقياس عباراتسلبية وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي: (درجة واحدة لدائماً، ودرجتان لأحياناً، ثلاث درجات لأبداً)، ومنأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعتالدرجات التي يحصل عليها كل اللاعب في إجابته عن جميع فقرات المقياس، إذ تبلغ أعلى درجة للمقياس (72) واقل درجة (26).

الجدول رقم (03) يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية لمقياس الامن النفسي:

1، 2، 4، 6، 8، 9، 10، 12، 13، 15، 17، 19، 20، 21، 25، 26	الفقرات الايجابية
3، 5، 7، 11، 14، 16، 18، 22، 23، 24	الفقرات السلبية

تعليمات المقياس

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (دائماً، أحياناً، أبداً)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك .

الجدول (02): يمثل عبارات مقياس الأمن النفسي:

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
---	---------	--------	---------	-------

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

1	عندما ترغب إن تكون مع اللاعبين أكثر مما تكون لوحدك
2	عندما ترتاح عند وجودك مع اللاعبين الآخرين
3	عندما تنقصك الثقة بالنفس
4	عندما تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء من قبل المدرب
5	عندما تحس مرارا بأنك مستاء من اللاعبين
6	عندما تفكر بأن إدارة النادي جبنوك كمحبتهم للاعبين الآخرين
7	عندما يصيبك القلق لمدة طويلة عند تعرضك لبعض الإصابات
8	تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك بعيد عن أجواء المباراة.
9	عندما أكون على وجه العموم لاعب غير أناني
10	عندما أميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها
11	عندما ينتابني مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين اللاعبين
12	عندما أشعر بانني حاصل على حقي في هذه الحياة
13	أنا من عاداي ان اتقبل نقد زملائي اللاعبين بروح طيبة
14	عندما تهبط عزيمتي بسهولة في المباراة
15	عندما أشعر غالبا بالود نحو معظم اللاعبين
16	انا كثيرا ما أشعر ان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان
17	عندما أكون على وجه العموم متفائل
18	عندما تعود نفسك ان تكون لاعبا عصبيا نوعا ما في المباراة
19	انا لاعب سعيد عموما في الحياة
20	عندما تكون غالبا واثق من نفسك وقدراتك في المباراة
21	عندما تعي ما تفعله من تصرفات مع اللاعبين
22	عندما تميل أن تكون غير راضي عن نفسك في المباراة
23	عندما تكون معنوياتك منخفضة قبل المباراة
24	عندما تلتقي باللاعبين أول مرة بأنهم لا يحبونك
25	عندما يكون لديك إيمان كافي بنفسك
26	عندما أشعر على وجه العموم بانني يمكن الثقة باللاعبين كلهم.

(عظيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، 2021، ص ...). عدم وجود الصفحة

4-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة: يعرفها مقدم عبد الحفيظ على انها: "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52).

4-6-1) ثبات الاختبار: ويقصد بثبات الاختبار هو: محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف (مروان عبد المجيد، 1999، ص 75)، أي وبمعنى آخر ان يعطي نفس النتائج

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

-وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار التصويب باستخدام اسلوب (Test – Retest) لإيجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 10 لاعبين من نفس الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 6 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار countermovement jump	10	09	0.98
اختبار السرعة 30 متر			0.85
اختبار المرونة ثني الجذع من الامام			0.89

جدول 01: يمثل نتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار المعتمدة في الدراسة.

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة حيث بلغت 0,98 بالنسبة لاختبار counter movement jump، و بالنسبة لاختبار السرعة 30 متر فبلغت قيمته 0,85، اما اختبار المرونة الخاص بثني الجذع من الامام فبلغت قيمة معامل ثباته 0,90، و من خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 و بالتالي فان معامل الارتباط قوي اي ان الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

4-6-2) الصدق: يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).

- وقد اعتمدنا في بحثنا أولا على صدق المحكمين وهذا للتأكد من صدق الاختبار والوحدات التدريبية المقترحة، حيث قمنا بعرض هذه الاخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في هذا المجال، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الوحدات التدريبية المقترحة والاختبارات المستخدمة في الدراسة ومدى ملاءمتها للموضوع ومدى قدرتها على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة. (انظر الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين).

-كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات

التجريبية والذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	صدق الاختبار
اختبار countermovement jump	10	09	0.98
اختبار السرعة 30 متر			0.94
اختبار المرونة ثني الجذع من الامام			0.92

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول 02: يمثل نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار المعتمدة في الدراسة.

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبار هي 0,98 بالنسبة بالنسبة لاختبار counter movement jump، و 0,94 بالنسبة لاختبار السرعة 30 متر، اما اختبار المرونة الخاص بثني الجذع من الامام فبلغت قيمة معامل الصدق الخاصة به 0,92.

4-6-3) الموضوعية: تعرف كذلك بانها: الميزة الاساسية للمنهج المستخدم اذ بدونها لا يكون للبحث قيمته المتعارف عليها، والمقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية. (برو محمد، 2014، ص72).

- وقد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث وهذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين (اختبار counter movement jump، اختبار السرعة 30 متر، اختبار المرونة ثني الجذع من الامام) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها وبكل امان ودقة.

4-7) تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

4-7-1) تصميم الدراسة:

4-7-1-1) اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات البدنية والمقاييس التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع والمذكرات والمقالات العلمية التي لها علاقة بموضوع ومتغيرات دراستان سواء المتغير المستقل (مستوى اللياقة البدنية) أو المتغير التابع (مستوى الامن النفسي).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والذين كان عددهم 05، من طرف دكاترة وهذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها ومساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها ونطبقها في دراستنا والتي تتلاءم مع طبيعة الموضوع ومع عينة الدراسة والتي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات والمقياس من طرف الأساتذة المحكمين تم الوقوف على اختيار كل من (اختبار القوة (CMJ) - اختبار السرعة (جري 30 متر) - اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية التي هي موضوع الدراسة (القوة - السرعة - المرونة)،

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

ومقياس الامن النفسي (محسن محمد حسن الفلوجي، علي محمد جواد الصائغ، 2016) لقياس مستوى الامن النفسي للاعبين كرة القدم فئة اقل من 19 سنة والاعتماد على هذه الأدوات لجمع البيانات الأساسية للدراسة.

4-7-2) **المعالجة الإحصائية:** تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

1- برنامج SPSS نسخة 25.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الارتباط بيرسون.

4-8) خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

4-8-1) **الدراسة النظرية:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في اواخر شهر ديسمبر 2022 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية بعد ضبط العنوان مع الأستاذ المشرف.

4-8-2) **الدراسة التطبيقية:** بدأت من شهر فيفري 2023 إلى مارس 2023، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

4-8-2-1) **المجال البشري:** تم تطبيق الدراسة على عينة من لاعبين عددهم 250 لاعب، من مجموع 25 فريقين متمولين لرابطة ما بين الجهات (LIRF) للموسم الرياضي 2023/2022 فئة اقل من 19 سنة؛ أي بمعدل 10 لاعبين من كل فريق.

4-8-2-2) **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (الاختبارات + المقياس) بلعب كل فريق من 25 فريق المنخرطين لرابطة ما بين الجهات (LIRF).

4-8-2-3) **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من منتصف شهر فيفري 2023 إلى غاية مارس 2023، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بتحديد الاختبارات و المقياس التي سيتم الاعتماد عليها في الدراسة في الكشف عن المستوى البدني (القوة - السرعة - المرونة) و النفسي (الامن النفسي) لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة، ثم قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاجات معاً لموضوع بحثنا من أجل الكشف عن طبيعة العلاقة بين اللياقة البدنية والامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ما بين الجهات فئة اقل من 19 سنة للموسم الرياضي 2023/2022.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

4-8-3) الدراسة الاستطلاعية:

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 10 لاعبين من أحد الفرق ال:25 التي تتخبط في رابطة ما بين الجهات (LIRF) لكرة القدم، وتم استبعادهم فيما بعد من الدراسة الأساسية.

- كما تم إجراء الاختبار في الفترة الممتدة من بتاريخ 01 مارس 2023 إلى غاية 15 ماي 2023، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة وإجراء المقابلة والملاحظات وأخذ الموافقة حول إجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية). تحذف تطرقت إليها سابقا لا داعي لإعادتها

4-4-8) الدراسة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها، فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

4-8-4-1) الاختبار البدنية: تم إجراء الاختبارات البدنية على مستوى 25 فريق كل فريق في ملعبه، 10 لاعبين من كل فريق، ابتداء من بداية شهر مارس 2023 الى غاية المنتصف من نفس الشهر من سنة 2023.

4-8-4-2) المقاييس النفسية: تم تطبيق مقياس الامن النفسي على مستوى 25 فريق كل فريق في ملعبه طيلة الفترة الممتدة من 01 الى 15 مارس 2023، حيث تم توزيع 10 استمارات على 10 لاعبين من كل فريق من الفرق 25 وتم إجابة اللاعبين عليها ثم تم استرجاعها في نفس الحصة.

خلاصة:

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية والاستبيان،فكان الاستطلاع تمهيد للبحث الميداني كما يخص الاختبارات البدنية،عينة البحث،مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. كما تجعلنا نحقق التدرج العملي الميداني من الناحية المنهجية الذي يتبعه أي بحث علمي حيث أن هذه الاجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث،يسعى إلى أن يكوندراسة علميةترتكز عليها الدراسات الأخرى،بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، كما تجعلنا نحقق التدرج العملي الميداني من الناحية المنهجية الذي يتبعه أي بحث علمي ممنهج.

الفصل الخامس:

عرض

وتحليل ومناقشة

النتائج.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

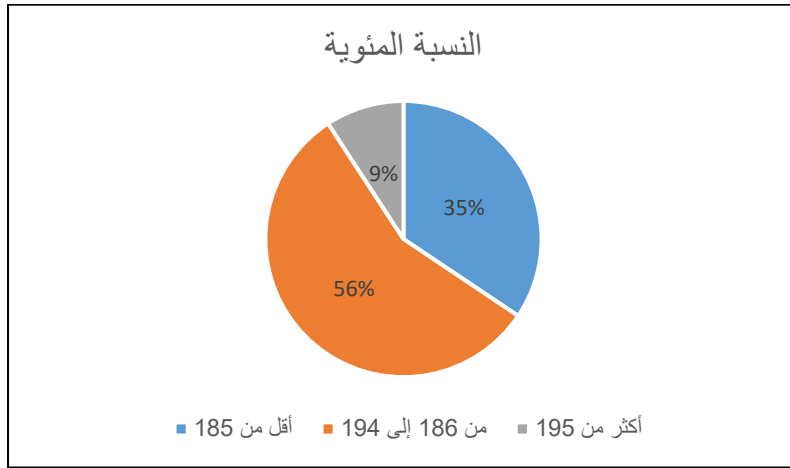
5-1-1- تحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة) لدى أفراد العينة:
الجدول (01): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة الدراسة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة):

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
5,176	188,50	القوة
0,280	4,482	السرعة
22,36	20,696	المرونة
مستوى الدلالة: 0.05	درجة الحرية: 249	العينة: 250

جدول (02): يمثل مستويات اختبار القوة (القفز الأفقي والثبات) .

القيمة	المجال	التكرارات	النسبة المئوية	المستوى
1	أقل من 185	86	34.4 %	ضعيف
2	من 186 إلى 194	141	56.4%	متوسط
3	أكثر من 195	23	9.2%	جيد
	المجموع	250	100%	

-من خلال نتائج الجدول رقم (02) و الذي يبين نتائج اختبار القوة للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (180 سم) و أعلى قيمة (197 سنتمتر)، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر ب (189 سم) و انحراف معياري يقدر ب (5.17)، و سجلنا 23 تكرارات في المستوى الجيد (أكبر من 195 سم) بنسبة 9.2%، و 141 تكرار في المستوى المتوسط (من 186 إلى 194 سم) بنسبة 56.4%، و 86 تكرار في المستوى الضعيف (أقل من 185) بنسبة 34.4%، و عليه و من خلال نتائج الاختبار على 250 لاعب مأخوذ من 25 فريق فإنه يمكن القول ان اغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متوسط من عنصر القوة.

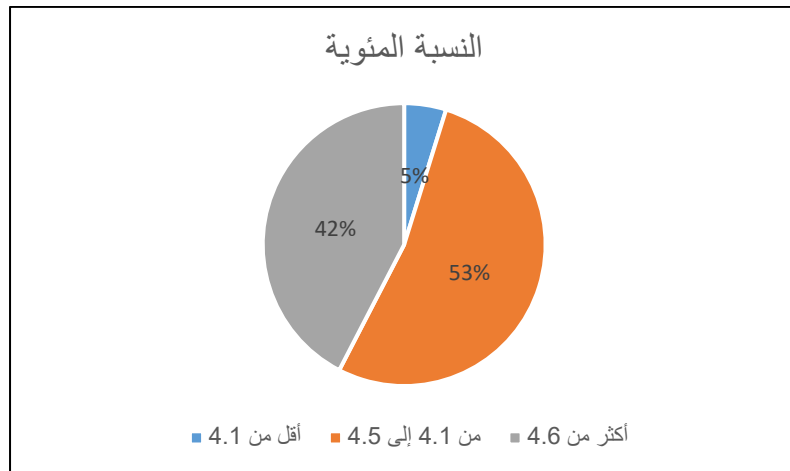


الشكل رقم (04) يبين النسب المئوية لنتائج اختبار القوة.

جدول (03): يمثل مستويات اختبار السرعة 30 متر

المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	المجال	القيمة
جيد	4.8 %	12	أقل من 4.1	1
متوسط	52.8 %	132	من 4.1 إلى 4.5	2
ضعيف	42.4 %	106	أكثر من 4.6	3
	100%	250		المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم (03) و الذي يبين نتائج اختبار السرعة للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (4.1) و (4.5) و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر ب (4.5) و انحراف معياري يقدر ب (0.28)، و سجلنا 12 تكرار في المستوى الجيد (أقل من 4.1) بنسبة 4.8%، و 132 تكرار في المستوى المتوسط (من 4.1 إلى 4.5) بنسبة 52.8%، و 106 تكرار في المستوى الضعيف (أكثر من 4.6) بنسبة 42.4%، و عليه و من خلال نتائج الاختبار على 250 لاعب مأخوذ من 25 فريق فإنه يمكن القول ان اغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متوسط من عنصر السرعة.



الشكل رقم (05) يبين النسب المئوية لنتائج اختبار السرعة.

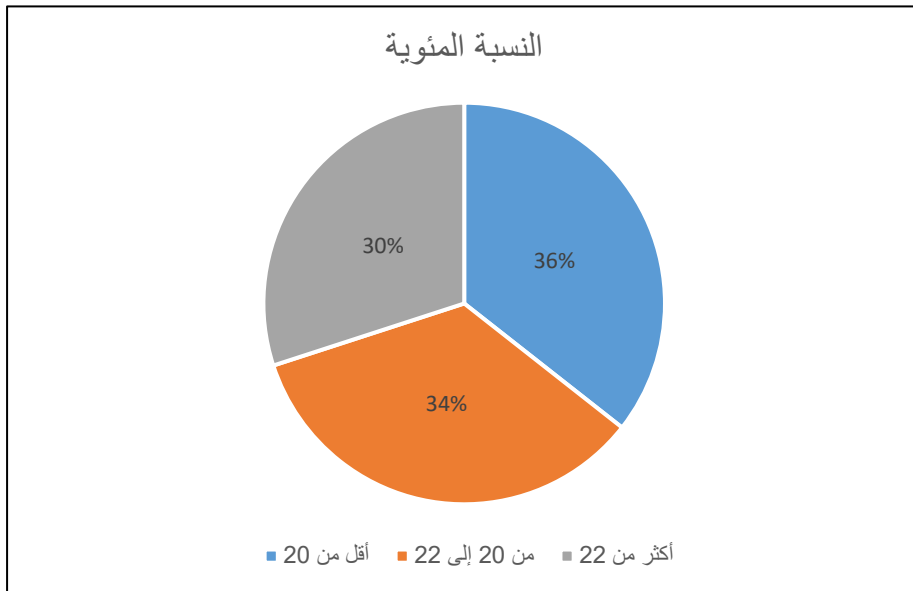
الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (04) يمثل مستويات اختبار المرونة.

المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	المجال	القيمة
ضعيف	35.6 %	89	أقل من 20	1
متوسط	34.4 %	86	من 20 إلى 22	2
جيد	30 %	75	أكثر من 22	3
	100%	250	المجموع	

من خلال نتائج الجدول رقم (04) و الذي يبين نتائج اختبار المرونة للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (17 سم) و أعلى قيمة (24 سم)، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر ب (21 سم) و انحراف معياري يقدر ب (2.36)، و سجلنا 75 تكرار في المستوى الجيد (أكثر من 22 سم) بنسبة 30%، و 86 تكرار في المستوى المتوسط (من 20 إلى 22 سم) بنسبة 34.4%، و 89 تكرار في المستوى الضعيف (أقل من 20 سم) بنسبة 35.6%، و عليه و من خلال نتائج الاختبار على 250 لاعب مأخوذين من 25 فريق فإنه يمكن القول ان اغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متوسط الى عالي من عنصر المرونة.

الشكل رقم (06) يبين النسب المئوية لنتائج اختبار السرعة



5-1-2- تحديد مستوى الامن النفسي لدى افراد العينة:

العبارات الإيجابية:

الجدول (05): يبين متوسط الإجابة والانحراف المعياري للفقرات الإيجابية للاستبيان.

ت	الفقرات	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	التقدير
1	عندما ترغب إن تكون مع اللاعبين أكثر مما تكون لوحدك	2.380	0.7836	متوسط
2	عندما ترتاح عند وجودك مع اللاعبين الآخرين	2.504	0.6781	جيد
4	عندما تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء من قبل المدرب	2.260	0.7816	متدن
6	عندما تفكر بان ادارة النادي جيونك كمحبتهم للاعبينا الآخرين	2.340	0.7968	متوسط
8	تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك بعيد عن أجواء المباراة.	2.372	0.7875	متوسط
9	عندما اكون على وجه العموم لاعب غير أناني	2.560	0.6634	جيد
10	عندما اميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها	2.284	0.7987	متدن
12	عندما اشعر بانني حاصل على حقي في هذه الحياة	2.468	0.7064	جيد
13	أنا من عاداي ان اتقبل نقد زملائي اللاعبين بروح طيبة	2.260	0.7554	متدن
15	عندما اشعر غالبا بالود نحو معظم اللاعبين	2.376	0.7932	متوسط
17	عندما اكون على وجه العموم متفائل	2.404	0.7818	جيد
19	انا لاعب سعيد عموما في الحياة	2.388	0.7481	متوسط
20	عندما تكون غالبا واثق من نفسك وقدراتك في المباراة	2.508	0.7294	جيد
21	عندما تعي ما تفعله من تصرفات مع اللاعبين	2.408	0.7667	جيد
25	عندما يكون لديك إيمان كافي بنفسك	2.416	0.7246	جيد
26	عندما اشعر على وجه العموم بانني يمكن الثقة باللاعبين كلهم.	2.280	0.7976	متدن

معامل الثبات لعبارات الاستبيان الإيجابية:

معامل الثبات	
عدد الفقرات	16
الفا كرونباخ	0.994

العبارات السلبية:

الجدول رقم (06) يبين متوسط الإجابة والانحراف المعياري للفقرات السلبية للاستبيان.

ت	الفقرات	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	التقدير
3	عندما تنقصك الثقة بالنفس	2.33	0.754	متوسط
5	عندما تحس مرارا بأنك مستاء من اللاعبين	2.46	0.712	متدن
7	عندما يصيبك القلق لمدة طويلة عند تعرضك لبعض الإصابات	2.31	0.780	متوسط
11	عندما ينتابني مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين اللاعبين	2.33	0.804	متوسط
14	عندما تهبط عزيمتي بسهولة في المباراة	2.27	0.764	جيد
16	انا كثيرا ما اشعر ان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان	2.63	0.659	متدن
18	عندما تعود نفسك ان تكون لاعبا عصبيا نوعا ما في المباراة	2.21	0.760	جيد
22	عندما تميل أن تكون غير راضي عن نفسك في المباراة	2.19	0.777	جيد
23	عندما تكون معنوياتك منخفضة قبل المباراة	2.37	0.756	متوسط
24	عندما تلتقي باللاعبين أول مرة بأنهم لا يحبونك	2.30	0.809	متوسط

معامل الثبات لعبارات الاستبيان السلبية:

معامل الثبات	
عدد الفقرات	الفا كرونباخ
10	.9890

من خلال جمع الدرجات الكلية للاستبيان يتم تحديد مستوى الامن النفسي على الشكل التالي:

- (فأكثر من 75 %) أمن نفسي مرتفع.
- (من 50 % وحتى أقل من 75 %) أمن نفسي متوسط.
- (من 50 % وحتى أقل من 25%) أمن نفسي متدن.

2-5) عرض و تحليل النتائج المتعلقة بفرضيات الأولى:

و التي تنص على انه: توجد علاقة بين القوة العضلية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، ولتحقق ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط سبيرمان (Correlation Spearman) ونتائج الجدول التالي تبين ذلك:

جدول(07): نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفس ومتغير القوة.

قيمة الاحتمال المعنوي	معامل الارتباط	الامن النفسي		القوة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,040	0,73	8,189	60,24	5,176	188,50
مستوى الثقة: 0,05		درجة الحرية: 249		العينة: 250	

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين الأمن النفسي عنصر اللياقة البدنية (القوة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة قد بلغ (0,73) وهذه القيمة موجبة و مرتفعة و قريبة من الواحد، أي أنه كلما ارتفع مستوى صفة القوة لدى عينة الدراسة ارتفع مستوى الأمن النفسي لديهم، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) وذلك لان الدلالة (Sig) اصغر من مستوى الثقة (0,05*)، بمعنى أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة و مستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، و يقول محمد مطاوع 1998 ان: الأمن النفسي يعتمد على حاجات مهمة أبرزها الحاجة إلى الأمن و الأمان، و هي من أهم الحاجات النفسية التي يحتاجها الفرد لأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء، فضلاً عن شعوره أنه يعيش في وسط آمن داخل مجتمعه، والشعور بالاستقرار والتوافق الاجتماعي والإحساس بالثقة والاطمئنان (علي محمد مطاوع، 1998، ص144). وهنا تظهر أهمية عملية الإعداد النفس في التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل سلوك يعضد ايجابيا كل من الحالة البدنية والمهارية والخطية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الأداء التنافس في طبقا لقدراته والظروف المحيطة (عمارة نورالدين، 2020، ص456)، و حسب (حجاب و بن مصباح، 2018): حيث تعتبر القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية فهي قمة التقاطع بين القوة القصوى و السرعة، و الشكل العملي الذي يستعمله اللاعب في مختلف الوضعيات التنافسية مثل التسديد نحو المرمى و القفز العمودي لالتقاط الكرة أو ضربها... الخ، أي انها تعتبر من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية. (حجاب و بن مصباح، 2018، ص26)، و تتفق دراستنا مع دراسة كل من إياد محمد نادي اقرع (2005): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس، و دراسة عياضي السعيد

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(2018): النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بمستوى الامن النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية في ان هنا علاقة بين الامن النفسي (المتغير التابع) و المتغيرات البدنية قيد الدراسة (المتغير المستقل).
- و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة عياضي السعيد، و دراسة إياد محمد نادي اقرع، و عليه فان الفرضيات الفرعية (الاولى) و التي تنص على: توجد علاقة بين القوة العضلية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، قد تحققت.

3-5 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضيات الثانية:

والتي تنص على انه: توجد علاقة بين صفة السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، ولتحقق ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط سبيرمان (Correlation Spearman) ونتائج الجدول التالي تبين ذلك:

جدول (07): نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي ومتغير السرعة.

قيمة الاحتمال المعنوي	معامل الارتباط	الامن النفسي		السرعة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,030	0,68	8,189	60,24	0,279	4,482
مستوى الثقة: 0,05		درجة الحرية: 249		العينة: 250	

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين الأمن النفسي وعنصر اللياقة البدنية (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة قد بلغ (0,68) وهذه القيمة موجبة و مرتفعة و قريبة من الواحد، أي أنه كلما ارتفع مستوى صفة السرعة لدى عينة الدراسة ارتفع مستوى الامن النفسي لديهم، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) وذلك لان الدلالة (Sig) اصغر من مستوى الثقة (0,05*)، بمعنى أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة السرعة ومستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، و تقول ناهد 2002 ان: الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية و القاعدية للصحة النفسية، لأن الشعور به له ارتباط مباشر مع الحالة الصحية و علاقته بالجانب الاجتماعي و الإحساس بالأمان و الحماية و الاستقرار و تجنب الألم و التحرر من الخوف والقلق، و يتضمن الأمن النفس ي عاملين مهمين هما العامل الداخلي متمثلاً في التوافق النفس ي مع الذات (ناهد رسن سكر، 2002، 128)، حيث تعد الحاجة إلى الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية و من أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، و هي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفس ي السوي والتوافق النفسي و الصحة النفسية للفرد (عمارة نورالدين، 2020، ص456)، وهنا تظهر أهمية عملية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي حيث ان عملية الإعداد النفسي مكمل لا ينفصل عن بقية أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والأخلاقي (عمارة نورالدين، 2020، ص456)، كما قال (Cresser) ان:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

اللاعبون والمدرّبون السرعة على أنها من أهم العوامل التي تتبى بالأداء الجيد في كرة القدم على هذا النحو، يقضي هؤلاء الأفراد ساعات لا تحصى في تحسين هذا الجانب من الرياضة، أما بالنسبة للأمر الذي يقيد المدرّب فهو الوقت ، حيث يكمن التحدي كما هو الحال دائماً في وقت وكيفية دمج العمل السريع في برنامج التدريب مرتين في الأسبوع.(Cresser, NM, p.52)، وتتفق دراستنا مع دراسة كل من **عمراوي عبد الحي القيوم (2022)**: دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية للاعبين فريق شباب سيدي عقبة، ودراسة **عمارة نور الدين (2020)**: دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضيي النخبة، في ان هنا علاقة بين الامن النفسي (المتغير التابع) والمتغيرات البدنية قيد الدراسة (المتغير المستقل).

- ومن خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا انققت مع دراسة **عمراوي عبد الحي القيوم**، ودراسة **عمارة نور الدين**، و عليه فان الفرضيات الفرعية (الثانية) و التي تنص على: توجد علاقة بين السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، قد تحققت.

3-5 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضيات الثالثة:

والتي تنص على انه: توجد علاقة بين صفة الرشاقة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، ولتحقق ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط سبيرمان (**Correlation Spearman**) ونتائج الجدول التالي تبين ذلك:

جدول (07): نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير الأمن النفسي ومتغير الرشاقة.

قيمة الاحتمال المعنوي	معامل الارتباط	الامن النفسي		الرشاقة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,033	0,83	8,189	60,24	2,362	20,696
مستوى الثقة: 0,05		درجة الحرية: 249		العينة: 250	

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين الأمن النفسي وعنصر اللياقة البدنية (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة قد بلغ (0,83) وهذه القيمة موجبة و مرتفعة و قريبة من الواحد، أي أنه كلما ارتفع مستوى صفة الرشاقة لدى عينة الدراسة ارتفع مستوى الامن النفسي لديهم ، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) وذلك لان الدلالة (Sig) اصغر من مستوى الثقة (0,05*)، بمعنى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة الرشاقة و مستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، و يعرف (ماسلو) الأمن النفسي على انه: سكون النفس و طمأنينتها عند تعرضها للأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار، و هو كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للمشاكل الاجتماعية و النفسية و الاقتصادية التي تواجهه، و هو أيضا الشعور

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بالمحبة والقبول من الآخرين (نشوان عبد الله نشوان، محمد جسام عرب، 2017، ص370)، كما يقول محمد راتب (2000) ان: شعور اللاعب الرياضي بالأمان قبل المنافسات الرياضية من خلال تحرره من الخوف والقلق النفس ي مهما كان مصدره و منبعه، و المقدرة على على تجاوز المنافسة و الحفاظ على علاقات متزنة مع الزملاء، و يشمل الأمن النفس ي عند الرياضيين جوانب عديدة وهي جسدية، اجتماعية، انفعالية، و عقليا، و الإحساس بالأمن النفس ي عند الرياض ي يجعله يتقبل النتيجة و مركزه في الفريق التغلب على الضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضي (أسامة كامل راتب، 2000، ص89)، و يؤكد وارنر: أن الرشاقة تعد متطلب أساسي للعديد من الألعاب الرياضية (Warren et al, 2001)، في حين يؤكد كل من شيبيرد وآخرون: ان مستوى الرشاقة يعد معيارا لتصنيف أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان، حيث يعمل على تصنيف الأداء المهاري سواء كان عاليا او منخفضا (Sheppard et al, 2006)، و تتفق دراستنا مع دراسة كل من عياضي السعيد (2018): النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بمستوى الامن النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية، و دراسة عمر اوي عبد الحي القيوم (2022): دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية للاعبين فريق شباب سيدي عقبة، في ان هنا علاقة بين الامن النفسي (المتغير التابع) و المتغيرات البدنية قيد الدراسة (المتغير المستقل).

- و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة عمر اوي عبد الحي القيوم، و دراسة عياضي السعيد، و عليه فان الفرضيات الفرعية (الثالثة) و التي تنص على: توجد علاقة بين الرشاقة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، قد تحققت.

4-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج ضل الفرضية العامة:

و التي تنص على انه: توجد علاقة بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، ولتحقق ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط سبيرمان (Correlation Sparmen) ونتائج الجدول التالي تبين ذلك:

جدول(07): نتائج اختبار معامل الارتباط سبيرمان بين متغير لأمن النفسي و متغير اللياقة

البدنية.

قيمة الاحتمال المعنوي	معامل الارتباط	الامن النفسي		اللياقة البدنية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,040	0,73	8,189	60,24	5,176	188,50	القوة
0,030	0,68	8,189	60,24	0,279	4,482	السرعة
0,033	0,83	8,189	60,24	2,362	20,696	الرشاقة
مستوى الثقة: 0,05		درجة الحرية: 249		العينة: 250		

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لعناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة) بلغت (188,50 - 4,482 - 20,696) على التوالي و بانحراف معياري وصل (5,176 - 0,279 - 2,362) اما متغير الامن النفسي فنلاحظ أن المتوسط الحسابي له بلغ (60,24) و بانحراف معياري بلغ (8,189)، اما بالنسبة لمعامل الارتباط (Correlation Sparmen) بين الأمن النفسي وعنصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة قد بلغ (0,73 - 0,68 - 0,83) على التوالي و بالنظر لهذه القيم فهي موجبة و مرتفعة و قريبة من الواحد، أي أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة ارتفع مستوى الامن النفسي لديهم، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) وذلك لان الدلالة (Sig) اصغر من مستوى الثقة (0,05*)، بمعنى أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة) و مستوى الأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، و يعرف الامن النفسي حسب محمد نشوان 2017: الأمن النفس ي الرياضي هو الشعور بالأمان و الطمأنينة، وإشباع حاجات الرياضي من التدريب نتيجة انتمائه و حبه للرياضة، و هو عدم الخوف منالنتيجة و كذلك التحرر ما قبل المنافسة الرياضية من التوتر و القلق النفس ي مهما كانمصدره أو منبعه، و الأمن النفس ي الرياضي هو شعور الرياضي بأنه قادر على تجاوزالمنافسة الرياضية و المحافظة على علاقات مترتبة مع الآخرين(نشوان عبد الله نشوان،محمد جسام عرب، 2017، ص371)، حيث ان الهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العواملالنفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذا من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية (عمارة نورالدين، 2020، ص456)، فالتدريب النفسي يمثل: الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة، والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة أخرى (عبد الستار الضمد، 2003، ص63)، ويمكن تعريف اللياقة البدنية على أنها: مجموعة من القدرات البدنية والفنية والعقلية، الخلقية، النفسية، الاجتماعية التي تؤثر بدرجة أولى على نمو الفرد وتطوره والوصول إلى الكفاءة (شتيوي عبد المالك، 2012، ص288)، فإذا كان الهدف من العملية التدريبية هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية مما يمكنه من مجابهة متطلبات النشاط الممارس فإن التحضير النفسي وعلو غراره من أنواع التحضيرات يحظى بنفس الأهمية وله تأثير مباشر على مستوى أداء الفرد فهو: اعداد اللاعب و جعله قادراً على تحمل التدريبات و ضغط المباريات و كيفية التحكم في اعصابه و تسيير قلقه (إبراهيم احمد سلامة، 1999، ص133)، فهو شق له أهمية مثل غيره من الجوانب الأخرى و يهدف إلى تسريع عملية التكوين و تطوير الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات و الوسائل العلمية بالاعتماد على اشخاص لهم مؤهلات علمية و خبرة في هذا المجال، مما يؤدي إلى اعداد اللاعب اعداداً سليماً و علمياً من اجل ان يستطيع مجابهة السلبيات و التغلب عليها و احراز الهدف المنشود (كمال درويش، محمد حسنين، 1984، ص34)، و اذا تكلمنا عن اللياقة البدنية و أهميتها فانه لا بد من الإشارة إلى التأثير الكبير و الفعال لها على مستوى الأداء الفني، التكتيكي، و حتى الجانب النفسي للاعبين خاصة أثناء المباريات (شتيوي عبد المالك، 2012، ص286)، و تتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من إياد محمد نادي اقرع (2005): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس، و دراسة عياضي السعيد (2018): النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بمستوى الامن النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية في ان هنا علاقة بين الامن النفسي (المتغير التابع) و المتغيرات البدنية قيد الدراسة (المتغير المستقل)، و كذا دراسة كل من عمروي عبد الحي القيوم (2022): دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية للاعبين فريق شباب سيدي عقبة، و دراسة عمارة نور الدين (2020): دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضيي النخبة، في ان هنا علاقة بين الامن النفسي (المتغير التابع) و المتغيرات البدنية قيد الدراسة (المتغير المستقل)، في ان هناك علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية متمثلة في عناصر (القوة - السرعة - الرشاقة) و تحقيق الامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

- ومن خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع الدراسات السابقة (عمروي عبد الحي القيوم - عياضي السعيد - عمارة نور الدين - إياد محمد نادي اقرع)، وعليه فان الفرضيات العامة و

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التي تنص على: توجد علاقة بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة (U19)، قد تحققت.

الفصل السادس:

الاستنتاجات

والاقتراحات.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاجات: في حدود اجراءات البحث، وفي ضوء اهدافه ومن خلال عملية تحليل وتفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها يمكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين صفة القوة والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين صفة السرعة والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين صفة الرشاقة والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين اللياقة البدنية والامن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

في ضوء نتائج الدراسة يقترح الباحث الآتي:

- تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى لاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة من خلال العمل على ايجاد برامج تدريبية منتظمة ومستمرة وعلمية تساهم في حلالمشكلات الرياضية التي تواجه اللاعب يوميا لاسيما المتعلقة بالجوانب البدنية والنفسية من شخصيته وكل ما يؤثر عليها.

- توفير للاعبين جو رياضي مفعم بالأمنالنفسي سواء كان ذلكفي التدريبات أوفي المباريات وحتى خارج المجال الرياضي باشارك مختلف الفاعلين في حياة اللاعب من أسرة ومدرسة ومجتمع...

- زيادة الشعور لاعب كرة القدم بالأمن النفسي من خلال تقوية مختلف صفاته البدنية لاسيما صفة القوة وصفة السرعة وصفة الرشاقة لما لهم من أثر إيجابي على مستوى الأمن النفسي لديه،

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول متغير الأمن النفسي تبعًا لمتغيرات: الحالة الاجتماعية، والاقتصادية، والمادية، والخبرة ومتغيرات أخرى، واجراء دراسة مقارنة بينلاعبي كرة القدم الجزائرية والدول العربية والأجنبية الأخرى في الجوانب البدنية والنفسية خاصة المتطورة منها.

- الحرص على خضوع لاعب كرة القدم الى التحضير النفسي وأن يكون على مختلف مراحل العمرية لاسيما في مرحلة التكوين الرياضي مرحلة الناشئين، من خلال بناء برامج خاصة بالتحضير النفسي تكون منظمة ووفق أسس علمية صحيحة ومتطورة مما يساعد على تقوية شعور لاعب كرة القدم بالأمن النفسي داخل وخارج الملعب.

- ضرورة انشاء مدارس ومراكز تكوين في كرة القدم تعمل وفق الاسس والمعايير والأساليب التدريبية العلمية الحديثة التي تهدف الى تطوير مختلف جوانب شخصية اللاعب (لاسيما البدنية والنفسية منها).

- ضرورة تكوين المدربين في كرة القدم الجزائرية على مختلف الاستراتيجيات العلمية الحديثة المتعلقة بتطوير بمختلف جوانب شخصية اللاعب في إطار التدريب الشامل والمتكامل للاعب.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

- العمل على تطوير الجانب البدني للاعب طيلة فترات التدريب وفق أسس ومبادئ علمية كل مرحلة حسب متطلباتها وخصائصها العمرية دون نسيان الجوانب النفسية والعمل على تدعيمها لما لهذين العنصرين من أهمية بالغة بالنسبة للاعبين والترابط الموجود بينهما وبين الأداء الرياضي المثالي والجيد.

- زيادة عملية البحث في العلاقة بين الجانب البدني والجانب النفسي والجوانب الأخرى من شخصية لاعب كرة القدم وإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على فئات عمرية مختلفة واختصاصات رياضية أخرى لفترات طويلة.

الفرضيات المستقبلية:

- الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الأمن النفسي وعلاقته باتخاذ القرارات الصائبة لدى الحكام في كرة القدم.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. الجنابي و اخرون (2015): مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع, عمان, الاردن.
2. الخراشي ناهد عبد العال (2003): أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي, ط03, دار الكتاب الحديث, القاهرة.
3. الرازي محمد (1329): مختار الصحاح, المطبعة الكلية, مصر
4. العبيدي, نوال مهدي, وعبد المالكي, فاطمة (2010): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية, الطبعة الأولى, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
5. الضامن, منذر. (2007). أساسيات البحث العلمي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
6. أبو العلاء عبد الفتاح, أحمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
7. أبو العلاء عبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة, ط01, دار الفكر العربي, القاهرة.
8. إبراهيم احمد سلامة (1999): الاختبارات و القياس ي التربية البدنية و الرياضية, د.ط, دار المعارف للنشر, القاهرة, مصر.
9. أبو جاموس, علي حسن (2012): المعجم الرياضي, الطبعة الأولى, دار أسامة للنشر والتوزيع.
10. أبو دلو جمال (2009): الصحة النفسية, ط01, دار أسامة للنشر والتوزيع, الأردن.
11. احمد البسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي, د.ط, دار الفكر العربي, القاهرة.
12. أحمد البسطويسي (2007): أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
13. أحمد فؤاد الشاذلي و يوسف عبد الرسول بوعباس (1998) : الاسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية, ط1, ذات السلاسل للطباعة و النشر.
14. أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (1984): القياس في المجال الرياضي, ط3, دار المعارف مصر.
15. أسامة كمال راتب (1999) :النمو الحركي, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.
16. أسامة كامل راتب (2000): علم النفس الرياضي, الطبعة 03, دار الفكر العربي, القاهرة.
17. اسامة كامل راتب (1990): علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

18. أمر الله أحمد البساطي (1998) : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.
19. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود (2008) : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي, دار وفاء للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.
20. برو محمد (2014): الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية, د.ط, الامل للطباعة و النشر و التوزيع, تيزي وزو, الجزائر.
21. جابر عبد الحميد جابر, أحمد خيرى كاظم (1978): مناهج البحث في التربية و علم النفس, ط2, دار النهضة العربية, القاهرة.
22. جابر عبد الحميد (1990): نظريات الشخصية , دار النهضة العربية , القاهرة.
23. حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الإشعاع, د.ط, مطبعة الإشعاع الفنية , الإسكندرية, مصر.
24. حسن السيد أبو عبده (2002) : الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم, د.ط, مكتبة الاشعار الفنية للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.
25. خلاص محمد عبد الحفيظ ,ومصطفى حسين باهي (2001):, طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي, د.ط, مركز الكتاب للنشر, مصر.
26. دسوقي كمال (1990): ذخيرة علوم النفس, د.ط, وكالة الاهرام للتوزيع, مصر.
27. رشيد زرواتي, 2007: مناهج و ادوات البحث العلميفي العلوم الاجتماعية, ط1, دار الهى للطباعة و النشر و التوزيع, عين ميله, الجزائر.
28. زهران حامد عبد السلام (1989): الأمن النفسي دعامة للأمن القومي . دراسات تربوية , المجلد 4 , الجزء 19 , رابطة التربية الحديثة , القاهرة , 86 – 436 .
29. زهران حامد عبد السلام (2003): علم النفس الاجتماعي, ط06, عالم الكتب, القاهرة.
30. زهران حامد عبد السلام (2004): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي, ط01, القاهرة مصر.
31. شقير زينب (2005): مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) , ط01, كراسة التعليمات.
32. طلحة حسام الدين وآخرون (1997): , الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة- القدرة- تحمل القوة - المرونة), ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
33. طلحة حسام الدين وآخرون (2003): الموسوعة (01) في التدريب الرياضي, دار المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
34. عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, ط01, مركز الكتاب للنشر والتوزيع, القاهرة, مصر.
35. عادل تركي (2009): كرة القدم تعليم وتدريب, ط1, مطبعة النخيل, البصرة, العراق.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

36. عامر فاخر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، دار الرواد، دمشق، سورية
37. عبد الستار الضمد (2007): علم النفس الرياضي، الطبعة ط01، دار النشر والتوزيع، عملن.
38. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط01، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر.
39. عبد المالح، فاطمة (2011): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
40. عبد المنعم الحفني (1990): البراهين العقلية على وجود الله والرد على الماديين والطبيعيين والمنكرين، الدار الشرقية للطباعة و النشر، بيروت . لبنان.
41. عبيدات و اخرون (1999): منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات، ط2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الاردن.
42. عزيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي (2021): موسوعة المقاييس النفسية في مجال علم النفس الرياضي / الجزء الثالث، شركة دار الاكاديميون للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
43. علي البيك (2008) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم، د.ط، منشأة المعارف للطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر.
44. علي محمد مطاوع: "سيكولوجية المنافسات"، الجزء 01، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
45. عمارة محمد(1998): الإسلام والأمن الاجتماعي، دار الشروق، بيروت.
46. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن (2013): رة القدم التدريب المهاري، ط01، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، مصر.
47. قاسم حسن حسين (1993) : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان، الاردن.
48. قاسم حسن حسين (1998) : أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان، الاردن.
49. كمال جميل الربضي (2004): التدريب الرياضي في القرن الحادي و العشرين، ط2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الأردن.
50. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها، ط1، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة، مصر.
51. كمال درويش، محمد حسنين (1984): التدريب الدائري، د.ط، دار الفكر العربي، مصر.
52. محمد حسن علاوي (1982): علم التدريب الرياضي، د.ط، منشأة المعارف للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

53. محمد حسن علاوي (1990) : علم التدريب الرياضي, ط.11, دار الفكر المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة.
54. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1994) : اختبارات الاداء الحركي, ط3, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.
55. محمد حسن علاوي, أبو العلا عبد الفتاح (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط01, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
56. محمد صبحي حسانين, حمدي عبد المنعم (1997): الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس , ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
57. محمد صفوح الأخرس (2006): المنهج و طرائق البحث في علم الاجتماع, ط7, مطبعة دار الكتاب, دمشق, سوريا.
58. مفتي ابراهيم حماد (2000): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال, ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
59. مفتي ابراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث, ط2, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.
60. ناهد رسن سكر (2002): علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية", الطبعة 01, الدار العلمية للنشر و التوزيع, عمان.
61. نشوان عبد الله نشوان, محمد جسام عرب (2017): علم النفس الرياضي, " الطبعة 01, دار الحامد للنشر و التوزيع, عمان.
62. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي (2011) : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للطباعة و النشر, عمان, الاردن.
63. يوسف لاز كماش, صالح بشير سعد (2006): الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم, دار الوفاء للطباعة و النشر, الإسكندرية, مصر.

المراجع الأجنبية:

1. Alexandre, Dellal (2017) : UNE SAISON DE PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL. Paris. 2 édition, Édition De Boeck.
2. Arndt. Jr & William B. (1974), Theories of Personality, New York Mc. Milan publishing Co. Inc.
3. Cresser, justin: Total soccer conditioning: A Ball-Oriented Approach, ©WORLD CLASS COACHING, volume 1.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

4. Davies Phil, (2005): Total Soccer Fitness, Total Soccer Fitness, the publisher, RIO Network LLC.
5. Gilles cometti (2006) : l'entraînement de la vitesse, chironedition.
6. Joshi, D.D. (1985), Role of security- insecurity feeling in academic achievement, Perspectives in psychological researches', Vol.8.
7. Maslow, A (1999): Toward a Psychology of Being , Wiley and son.
8. Philippe Leroux (2006) : football planification et entrainement, edition amphore, paris.

المذكرات العلمية:

1. حسن محمد حسن الفلوجي: الأمن النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب لكرة القدم، ماجستير في التربية الرياضية، جامعة بابل.
2. حكيم غلاب (2020): اثر بنامجين تدريبين بالانتقال و البليومتريك على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة الجبالي بونعامة، خميس مليانة، الجزائر.
3. خوجة باسم (2018): استخدام التكنولوجيا الحديثة في تقييم صفني القوة الانفجارية و المرونة لدى لاعبي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03 دالي ابراهيم، الجزائر.
4. خويط وفاء حسن على (2010): الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
5. عثمانة ياسين (2019) : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
6. غيدي عبد القادر، (2017): الضغط المهني و علاقته باستنفاد الطاقة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و مدى انعكاساته على تطبيق البرامج التعليمية ضمن المناهج الجديدة، اطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
7. لشحري أمينة بنت مستهيل بن سعيد مشرح (2013): الأمن النفسي وعلاقته بكفاءة الأداء لداخصائي قواعد البيانات في مدارس محافظة ظفار ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوبالدليم.

الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات

8. لعبيدي عبد الرحيم (2019) : أثر وحدات تدريبية مقترحة بالاسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الإنتقالية بالكرة على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر .
9. مساسط خالد (2016): أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر .
10. نوارى جمال الدين (2018) : لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر .
- 11.

المقالات العلمية العربية:

1. حجاج، عمر (2014): الامن النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، العدد 16، ص191-210، ورقة.
2. جمال حمزة(2005): بعض أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالأمن النفسي لذاتهم، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، جامعة القاهرة.
3. عبد المالك شتيوي (2012): أهمية اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم، مجلة علوم الانسان و المجتمع، جامعة محمد خضير بسكرة، المجلد 01، العدد 4، الصفحات: 279-309.
4. عقيل بن ساسي (2013): الامن النفسي وعلاقته بالأنشطة الابداعية لدى تلاميذ الخامسة إبتدائي، مجلة العلوم الإنسانية الإجتماعية، العدد 13، الصفحات: 243-257.

المقالات العلمية الأجنبية:

1. Fatil, R. and Keddy, A.N. (1985), Study of Feeling of Security in security among professional and non-professional students of Gulbarga city. Indian psychological review, Vol. (29), special issue.
2. Hurt H., Malamud E., Brodsky, N. & Giannetta, J. Exposure to violence psychological and academic correlates in child witnesses [CDRom) Arch – pediatric adolescent, Med., 155(12),135-6, Abstract from Edline ® on CD 2002/01-2002/04.
3. Owens, C.E. (1971), An investigation of the relationship of values and security insecurity to student, Activism dissertation abstract. 1, 1972, Vol.32, No.9.
4. Sheppard, Jim and Young, W.B. 2006. Agility literature review: Classifications, Training and testing, J. Sports SCI 24: 919-32.

5. Warren, B. Young, Mank H., McDowell and Bentley J. Scarlett. 2001. Specificity of sprint and agility training methods, Journal of Strength and Conditioning Research, 15(3): 515–319, National Strength and Conditioning Association.

المواقع الاليكترونية:

1. موقع اكااديمية علم النفس، مقال منشور للباحث : فهد بن عبد الله بتاريخ 2011، تحت عنوان: الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدعينة من طلبة الجامعة، تاريخ التصفح 2017/02/25، <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=7834>.
2. موقع نادي الرياضة، مقال منشور تحت عنوان: الصفات البدنية، <https://nadesports.yoo7.com/>
3. موقع مرزمتي، مقال منشور للباحثة: ايناس خليل بتاريخ: 2021/12/26، تحت عنوان: ما هي المراحل العمرية التي يمر بها الانسان، (2021). <https://www.mlzamty.com/>.
4. موقع الموضوع، مقال منشور للباحثة: أسماء عبدالعزيز بتاريخ: 16 أغسطس 2023، تحت عنوان: أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، (<https://mawdoo3.com>).
5. موقع الرياضة، مقال منشور للباحث: ثامر الداود بتاريخ: 14 اغسطس 2019، تحت عنوان: الاختبارات الخاصة بالسرعة (SPEED)، <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1672-speed-tests.html>.

الملاحق.

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	رتبة الأستاذ	اسم و لقب الأستاذ
	أستاذ محاضر (أ)	سالم العياشي
	أستاذ محاضر (ب)	بوساق بدر الدين
	أستاذ محاضر (ب)	والي عبد النور



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الموضوع: مقياس الامن النفسي.

تحية طيبة

بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات عل شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (دائما، أحيانا، أبدا)، يرجى الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة: تكون الإجابة عل ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:

الطالب: بوعروج سمير . تحت اشراف الدكتور: شرطي رشيد.

الموسم الجامعي: 2023/2022.

فقرات الإيجابية والفقرات السلبية لمقياس الامن النفسي:

1، 2، 4، 6، 8، 9، 10، 12، 13، 15، 17، 19، 20، 21، 25، 26	الفقرات الايجابية
3، 5، 7، 11، 14، 16، 18، 22، 23، 24	الفقرات السلبية

مقياس الأمن النفسي:

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	عندما ترغب إن تكون مع اللاعبين أكثر مما تكون لوحدك			
2	عندما ترتاح عند وجودك مع اللاعبين الآخرين			
3	عندما تنقصك الثقة بالنفس			
4	عندما تشعر بأنك تحصل عل قدر كاف من الشناء من قبلالمدرّب			
5	عندما تحس مرارا بأنك مستاء من اللاعبين			
6	عندما تفكر بان ادارة النادي جبونك كمحبتهم للاعبينا الآخرين			
7	عندما يصيبك القلق لمدة طويلة عند تعرضك لبعضالإصابات			
8	تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك بعيد عن أجواء المباراة.			
9	عندما اكون عل وجه العموم لاعب غير أناني			
10	عندما اميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها			
11	عندما ينتابني مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين اللاعبين			
12	عندما اشعر بانني حاصل عل حقي في هذه الحياة			
13	أنا من عاداي ان اتقبل نقد زملائي اللاعبين بروح طيبة			
14	عندما تهبط عزيمتي بسهولة في المباراة			
15	عندما اشعر غالبا بالود نحو معظم اللاعبين			
16	انا كثيرا ما اشعر ان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان			
17	عندما اكون عل وجه العموم متفائل			
18	عندما تعود نفسك ان تكون لاعبا عصبيا نوعا ما في المباراة			
19	انا لاعب سعيد عموما في الحياة			
20	عندما تكون غالبا واثق من نفسك وقدراتك في المباراة			
21	عندما تعي ما تفعله من تصرفات مع اللاعبين			
22	عندما تميل أن تكون غير راضي عن نفسك في المباراة			
23	عندما تكون معنوياتك منخفضة قبل المباراة			
24	عندما تلتقي باللعبين أول مرة بأنهم لا يحبونك			
25	عندما يكون لديك إيمان كافي بنفسك			
26	عندما اشعر عل وجه العموم بانني يمكن الثقة باللعبين كلهم.			



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الموضوع: الاختبارات البدنية المطبقة في الدراسة.

الاختبار	الاداة	الشكل التوضيحي للاختبار
القوة	اختبار CMJ	
السرعة	اختبار جري 30 متر	
المرونة	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	

الملاحق الخاصة بمخرجات SPSS:

الخصائص الوصفية الخاصة بالدراسة.

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
agility	250	20,6960	2,36176
speed	250	4,4816	,27895
power	250	188,5000	5,17582
allrepense	367	60,2425	8,18893
N valide (liste)	250		

مخرجات حساب معامل الارتباط بيرسون:

		Corrélations				
			allrepense	agility	speed	power
Rho de Spearman	allrepense	Coefficient de corrélation	1,000	,830*	,680	,730
		Sig. (bilatéral)	.	,033	,030	,040
		N	367	250	250	250
	agility	Coefficient de corrélation	,830*	1,000	-,032	-,037
		Sig. (bilatéral)	,033	.	,611	,558
		N	250	250	250	250
	speed	Coefficient de corrélation	,680	-,032	1,000	-,009
		Sig. (bilatéral)	,030	,611	.	,891
		N	250	250	250	250
	power	Coefficient de corrélation	,730	-,037	-,009	1,000
		Sig. (bilatéral)	,040	,558	,891	.
		N	250	250	250	250

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم - دراسة ميدانية على لاعبي نوادي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة".
أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اللياقة البدنية والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم (LIRF) - صنف أقل من 19 سنة.

- معرفة العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية والأمن النفسي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم .

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم .

- معرفة العلاقة الارتباطية بين المرونة والأمن النفسي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم .
المنهج: المنهج المتبع في دراستنا هو: **المنهج الوصفي.**

مجتمع الدراسة: جميع اللاعبين فئة أقل من 19 سنة المنخرطين في الفرق الناشطة في رابطة ما بين الجهات (LIRF) - لكرة القدم للموسم الرياضي 2022/2023.

عينة الدراسة: (250 لاعب) من 25 فريق من رابطة ما بين الجهات (LIRF) (10 لاعبين من كل فريق).

أدوات الدراسة: تم الاعتماد على الاختبارات البدنية (اختبار القوة (CMJ) - اختبار السرعة (جري 30 متر) - اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)، كما تم الاعتماد على مقياس الأمن النفسي.

الاستنتاجات:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين صفة القوة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين صفة السرعة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين صفة الرشاقة والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والأمن النفسي لدى لاعبي رابطة ما بين الجهات لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة من خلال العمل على ايجاد اليات وبرامج تساهم في حلالمشكلات التي تواجه اللاعب يوميًا والمتعلقة لاسيما بالنواحي البدنية والنفسية.

- توفيرللاعبين جورياضي مفعم بالأمنالنفسيسواءكانذلكفي التدريبات وفي المباريات وحتى خارج المجال الرياضي بأشراك مختلف الفاعلين في حياة اللاعب من أسرة ومدرسة ومجتمع...

- زيادة الشعور بالأمن من خلال عقد الندوات والدورات وبرامج الدعم النفسي من خلالأنشطة وبرامج اجتماعية وأكاديمية تشغل أوقات الفراغ ويكتسب من خلالها اللاعب سماتومهارات تعزز الثقة بالنفس وبالآخرين ومواجهة الأزمات والضغوطات التي يتعرض لها في حياة.

الفرضيات المستقبلية:

- الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الأمن النفسي وعلاقته باتخاذ القرارات الصائبة لدى الحكام في كرة القدم.