



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



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر)

تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة
القدم فئة اقل من 18 سنة في المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض نوادي رابطة ولاية المسيلة

تحت إشراف:

من إعداد الطالب:

-قارة سعيد

- إبراهيم بوضياف

السنة الجامعية: 2026/2025



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر)

تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة
القدم فئة اقل من 18 سنة في المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض نوادي رابطة ولاية المسيلة

تحت إشراف:

-قارة سعيد

من إعداد الطالب:

- إبراهيم بوضياف

السنة الجامعية: 2026/2025

الاهداء

إلى منبع العطاء ونبض الفؤاد ... إلى والدي العزيز؛ الذي زرع في نفسي حب العلم والكفاح، وكان لي السند والقُدوة في كل خطوة، رعاك الله وحفظك . إلى والدتي الغالية؛ الجنة الشاهدة على دعوات الأسحار، من ألهمتني الصبر والقوة، ودعمتني بصلواتها النورانية حتى أصل إلى هذا المقام. إلى شريكة الدرب ورفيقة العمر ... إلى زوجتي الغالية؛ التي تحملت معي عناء السهر، وشاركتني حلو الرحلة ومرها، وكانت الملاذ الآمن والدافع الأكبر للاستمرار والتميز.

إلى قُرّة عيني وبسمة الغد ... إلى أولادي الأحباء؛ أملاً يضيء لي المستقبل، وحافزاً جعلني أتحدى الصعاب لأكون فخرًا لهم. إلى السند والعضد ... إلى إخوتي وأخواتي؛ الذين كانوا لي عوناً لا ينقطع، وبأيديهم شددت أزري طوال مسيرتي.

إلى الأرواح الصادقة ... إلى الأصدقاء الأوفياء؛ الذين ما بخلوا يوماً بكلمة تشجيع، ورافقوني بالدعم والنصح الصادق. إلى منارة العلم والقُدوة العلمية ... إلى أستاذي الفاضل والمشرف القدير على هذا البحث؛ الذي غمرني بفيض علمه وتوجيهاته السديدة، وكان نعم الموجّه والأب الروحي في ميدان البحث العلمي. إلى أساتذتي الأجلاء كافة؛ الذين أناروا طريقي بمعارفهم، وغرسوا في نفسي قيم البحث الأكاديمي الرصين.

إلى كل هؤلاء ... أهدي ثمرة هذا البحث المتواضع.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبتوفيقه تُنال الدرجات العُلى، والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادئها. أما بعد، فاعترافاً بأهل الفضل والوفاء، يطيب لي أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير إلى الأستاذ الفاضل المشرف على هذا البحث؛ الذي غمرني بفيض علمه الواسع، وتوجيهاته السديدة، وصبره الأبوي الكريم طوال فترة إعداد هذا العمل، فكان لجهوده الأثر البالغ في تقويم هذا البحث وإخراجه في هذه الصورة الأكاديمية الراقية.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة والحكم، الذين تشرفت بقبولهم قراءة هذا البحث وتقويمه، والذين سثنري ملاحظاتهم العلمية القيمة ومقترحاتهم السديدة هذا العمل وتمنحه الرصانة والتميز.

والشكر موصول ببالح العرفان إلى جميع أساتذتي الكرام الذين حظيت بالتعلم على أيديهم، وكل من علّمني حرفاً أو مدّ لي يد العون والمساعدة، أو وفر لي تسهيراً وتسهيلاً في ميدان الدراسة والبحث طوال مسيرتي الأكاديمية.

أنار الله درب الجميع، وجعل أعمالنا خالصة لوجهه الكريم، ونفع بنا وبعلمنا.

قائمة المحتويات

ب.....	الاهداء
ج.....	الشكر والتقدير
د.....	قائمة المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
ز.....	قائمة الاشكال
1.....	مقدمة

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

4.....	1- إشكالية الدراسة:
5.....	2- فرضيات الدراسة
5.....	3- أهمية الدراسة
6.....	4- أهداف الدراسة
6.....	5- تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات
7.....	6- الدراسات السابقة والمثابهة

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الثاني تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

12.....	1- مفهوم التوتر في المجال الرياضي.
12.....	2- آلية التوتر النفسي في المجال الرياضي:
13.....	3- النظريات المفسرة للتوتر
14.....	4- أسباب واعراض التوتر لدى لناشئي كرة القدم في المنافسات
14.....	4-1- الاعراض الخاصة بالتوتر النفسي في المنافسات
17.....	5- انواع التوتر أثناء المنافسة.

6-	المتغيرات النفسية المرتبطة بالتوتر	18
7-	أهمية تسيير التوتر في المنافسة الرياضية	21
8-	قياس التوتر	21

الفصل الثالث دقة التسديد في كرة القدم

1-	المهارات في لكرة القدم:	24
2	تعريف لعبة كرة القدم:	24
3-	مفهوم التسديد بكرة القدم:	25
4-	تقنيات التسديد (الوصف والخطوات الفنية):	25
5-	الوصف الحركي التفصيلي لمهارات التسديد:	26
6-	مهارة التسديد نحو المرمى وأسس إتقانها:	29
8-	العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التسديد:	30
9-	قياس التسديد	31

الفصل الرابع: ناشئي كرة القدم اقل من 18 سنة

1-	الخصائص النمائية لناشئي كرة القدم (أقل من 18 سنة)	33
2-	الأنماط السلوكية للشباب في الملاعب	33
3-	الحاجات النفسية للناشئ (استراتيجيات التدريب)	34
4-	تحديات الصحة النفسية في كرة القدم (أقل من 18 سنة)	34
5-	استراتيجيات الإعداد النفسي المتكامل للشباب (14-18 سنة)	35
6-	مشكلات في المراقبة	35
7-	حدود المراقبة وطبيعتها وأشكالها التكميلية	37

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع منهجية الدراسة

تمهيد:	41
--------	----

1-الدراسة الاستطلاعية:	41
2-منهج الدراسة:	41
3-متغيرات الدراسة:	42
4-مجتمع وعينة الدراسة:	42
5-أساليب جمع البيانات:	42
6-الوسائل الإحصائية :	45
7-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:	46
خلاصة الفصل:	47

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-عرض النتائج	49
2- الاستنتاج العام للنتائج الوصفية والارتباطية.	53
مناقشة وتفسير الفرضيات الجزئية والعامة	54
خلاصة عامة للدراسة	59
التوصيات والاقتراحات	60
خاتمة	61

قائمة المصادر

الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

جدول رقم 1 يبين الإحصاء الوصفي لنتائج استبيان تسيير التوتر لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة	49
جدول رقم 2 يبين الإحصاء الوصفي لنتائج مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة .	50
جدول رقم 3 يبين العلاقة بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة	51
جدول رقم 4 يبين العلاقة بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة	51
جدول رقم 5 يبين العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة .	52
جدول رقم 6 يبين العلاقة بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة	53

قائمة الأشكال

شكل رقم 1 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في استبيان تسيير التوتر	49
شكل رقم 2 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في مهارة التسديد	50

مقدمة

تعتبر كرة القدم الحديثة منظومة رياضية متكاملة لا تتأسس على المؤهلات البدنية والمهارية فحسب، بل ترتكز بشكل وثيق على المقومات النفسية والانفعالية التي يمتلكها الرياضي أثناء مواقف التنافس الشديدة، وتكتسي المنافسة الرياضية أهمية بالغة كونها تضع اللاعبين تحت ضغوط مستمرة تؤثر بشكل مباشر على جودة مخرجاتهم الحركية الميدانية، حيث تشير الأدبيات العلمية إلى أن التحضير النفسي يعمل على تعبئة وتنشيط وتشحيم قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات، خاصة وأن التعرض للانفعالات المتمثلة في التوتر والقلق يعمل على إعاقة عمل اللاعب وخفض مردوده الفني ونقص أدائه المهارى الفعلي في الملعب، وتظهر هذه الإشكالات بوضوح في مرحلة المراهقة، وتحديدًا لدى فئة الشباب والأشبال اقل من 18 سنة.

إذ تتميز هذه الفئة بخصوصية انفعالية حرجة وتغيرات نفسية متسارعة تجعلهم أكثر عرضة لفقدان السيطرة على الضغوط الخارجية والداخلية المتصاعدة في بيئة التنافس، وتعد مهارة دقة التسديد نحو المرمى من أكثر المهارات الفنية حساسية للعوامل النفسية، حيث يتطلب النجاح في تنفيذها توافقًا نفسيًا حركيًا عاليًا، وقدرة متقدمة على ضبط النفس والتحكم في الاستجابات الانفعالية المرافقة للمنافسة لضمان الفاعلية والتسجيل، ومن هنا تبرز أهمية قدرة اللاعب الناشئ على تسيير التوتر بأبعاده المختلفة كعامل حاسم في الحفاظ على التركيز الذهني والثبات الانفعالي والحد من تشتت الانتباه قبل ركل الكرة وتوجيهها بدقة، إن التداخل المباشر بين الضغط النفسي للمباراة وبين دقة المهارة الحركية يستدعي دراسة علمية دقيقة للوقوف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما في البيئة الرياضية الجزائرية، خاصة في ظل نقص برامج الإعداد المهارى المقترن بالإعداد العقلي داخل النوادي الرياضية الهاوية.

وانطلاقًا من هذه المعطيات العلمية والميدانية، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على واقع لاعب كرة القدم الناشئ في مواجهة الضغط الانفعالي، من خلال بحث موضوع تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 18 سنة، ويهدف هذا المسعى العلمي إلى رصد وتحديد الفروق الفردية في التعامل مع مواقف التوتر

مع إبراز دور الإرشاد والإعداد النفسي الرياضي كمكمل أساسي للعمل الفني والميداني الذي يقوم به المدربون داخل غرف تغيير الملابس وعلى حافة المستطيل الأخضر، ويتأكد هذا التوجه بالنظر إلى حاجة المنظومة التدريبية الوطنية إلى مراجع ميدانية تعبر بدقة عن الواقع النفسي والمهاري للشباب،

وتقديم توصيات تساهم في تطوير الفئات الشبانية وضمان انتقالها السليم إلى صنوف الأكاابر بنضج انفعالي كاف لمواجهة ضغوط الجماهير والنتائج، وفي ضوء هذه الاعتبارات، تأتي هذه المحاولة المنهجية لتسهم في إثراء المكتبة الرياضية المتخصصة، وفتح آفاق جديدة أمام الباحثين في علم النفس الرياضي لربط المتغيرات الانفعالية بالمخرجات الحركية الفنية.

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- اهمية الدراسة
- 4- اهداف البحث
- 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر المنافسة الرياضية في كرة القدم موقفا ضاغطا يضع اللاعبين أمام تحديات نفسية وبدنية بالغة التعقيد، خاصة في فئة أقل من 18 سنة التي تتميز بخصوصية انفعالية حرجة. ومن خلال الملاحظة الميدانية لنادي "أمل بلدية ونوغة"، تبين أن هناك تباينا واضحا في أداء اللاعبين لمهارة التسديد، حيث يظهر النقص في التركيز وفقدان الدقة في الكرات الحاسمة نتيجة الضغوط النفسية. إن القدرة على تسيير التوتر قد تكون هي الفاصل بين التسجيل والإخفاق، ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في محاولة إيجاد العلاقة بين المتغيرات النفسية المتمثلة في (القلق، الاستثارة، الثقة بالنفس) وبين المردود المهاري المتمثل في دقة التسديد من مسافة 11 متر.

ولفحص هذه الأبعاد النفسية والانفعالية في البيئة الكروية الجزائرية، حظي متغير القلق والمهارات النفسية باهتمام الباحثين؛ حيث تبرز دراسة (عمر زان، 2016) أهمية إدراج الإعداد النفسي الرياضي كعامل مهم ومسار لعملية الإعداد البدني والمهاري من أجل تطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين وتخفيف مستويات القلق أثناء وبعد المنافسة الرياضية كون القلق حالة فردية تختلف نتائجها من لاعب لآخر. ويتأكد تأثير هذا الانفعال عند دراسة الفئات الشبانية؛ إذ تشير دراسة (ستي نصر الدين، وبوستة عزيز، 2013) التي ركزت على صنف الأشبال إلى أن اللاعب يتعرض خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق، والتي تعمل على إعاقة عمله وبالتالي تخفض من مردوده وتقص من أدائه المهاري الفعلي في الملعب.

إن تسيير التوتر يرتبط بشكل وثيق بالتوافق النفسي للاعب الناشئ وقدرته على التحكم في انفعالاته، وهو ما تناوله (نمر سليمان، 2024) في دراسته على فئة أقل من 17 سنة، حيث خلص إلى أن النقص في الإعداد يؤثر على التحكم في الانفعالات، ويؤدي إلى فقدان القدرة على المواجهة وفقدان الثقة بالذات خلال فترة المنافسة لدى هذه الفئة الشبانية. ويتكامل متغير الثقة وتقدير الذات في توجيه سلوك اللاعب؛ حيث أكدت دراسة (زعيلق محمد، وبوجمل طاهر، وزعيلق عيسى، 2018) وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وأن هذه العلاقة محصورة ضمن الحدود النفسية للاعب وتؤثر على مستواه التنافسي.

وتنعكس هذه المنظومة الانفعالية مباشرة على مستوى التحكم؛ حيث أثبتت دراسة (كرامة أحمد، 2022) على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب وجود فروق واضحة في أبعاد الاستجابة

الانفعالية في مواقف المنافسة، مؤكدة وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مستويات المهارة النفسية العالية وأبعاد الاستجابة الانفعالية المتمثلة في الإصرار، والرغبة، والضبط الذاتي، والتحكم في التوتر، والثقة.

بناءً على هذه المعطيات، تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة رصد وتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية الميدانية بين تسيير التوتر بأبعاده النفسية وبين المردود المهاري المتمثل في دقة التسديد لدى لاعبي نادي أمل بلدية ونوغة، ومن هنا يمكننا طرح التساؤل العام للدراسة على النحو التالي:

- **التساؤل العام:** هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تسيير التوتر ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة؟

1-1-التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد علاقة بين القلق التنافسي ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة ؟
2. هل توجد علاقة بين قابلية الاستثارة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة ؟
3. هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة ؟

2-فرضيات الدراسة

1-2-الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تسيير التوتر ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة بين القلق التنافسي ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.
2. توجد علاقة بين قابلية الاستثارة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.
3. توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.

3-أهمية الدراسة

- تكمن أهمية هذه الدراسة في محاولة تقديم قراءة علمية وأكاديمية تبرز أهمية المتغيرات النفسية والتحكم في الانفعالات في توجيه مخرجات الأداء المهاري الحركي.

- تساهم الدراسة في إثراء أدبيات علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية من خلال تسليط الضوء على تسيير التوتر كأحد المحددات النفسية للأداء الفني في كرة القدم الجزائرية.
- توفر الدراسة مرجعا ميدانيا حول واقع الممارسة التدريبية النفسية في الأندية الهاوية، كنموذج للفئات الشبانية.
- تفتح الدراسة آفاقا جديدة للباحثين والمدرّبين لفهم كيفية التوفيق بين الإعداد البدني والمهاري الكلاسيكي وبين متطلبات الضبط الانفعالي أثناء المواقف التنافسية الحاسمة.

4-أهداف الدراسة

- تتطلع هذه الدراسة إلى تحقيق هدف عام يتمثل في: الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية الموجودة بين تسيير التوتر ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.
- وينبثق عن هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الفرعية:
- معرفة طبيعة العلاقة بين تسيير التوتر بمتغيراته (القلق، الاستثارة، الثقة بالنفس) ودقة التسديد.
 - تحديد مدى تأثير القلق والاستثارة والثقة بالنفس على مهارة التسديد ميدانيا.
- تقديم إضافة علمية للمدرّبين حول أهمية الجانب النفسي والإعداد العقلي في تدريب الفئات الشبانية.

5-تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات

5-1-تسيير التوتر

- **اصطلاحا:** عرفت ليلي السباعي التوتر النفسي بأنه تفاعل أو استجابة نفسية للأحداث التي تفسد توازننا الشخصي بطريقة أو بأخرى، هذه الأحداث أو المطالب تعرف بأنها عوامل التوتر أو الضغط "stressors" (ليلى السباعي، 2008، ص 21)
- **إجرائيا:** هو قدرة لاعب كرة القدم فئة أقل من 18 سنة على التحكم في انفعالاته وضبط سلوكه ومواجهة الضغوط الناجمة عن مواقف المنافسة الرياضية، ويقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب على مقياس تسيير التوتر المعتمد في هذه الدراسة.

5-2-دقة التسديد:

- اصطلاحاً: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتل والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية والنفسية والفنية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة (شامل، 2012، 19).
- اجرائياً: هي الكفاءة والقدرة المهارية للاعب على توجيه ركل الكرة بدقة وإيصالها إلى مناطق محددة من المرمى، وتقاس إجرائياً بالنقاط والدرجات المحصلة من خلال الاختبار الميداني لتنفيذ 10 ركلات والمستخدم في هذه الدراسة.

5-3-المنافسة الرياضية:

- اصطلاحاً: هي تلك المنافسات الرياضية المبنية على فوز احد الفرق في الرياضات الجماعية او اللاعبين في الرياضات الفردية على الخصم، وتثير حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 217).
- اجرائياً: هي مجموع المباريات الرسمية واللقاءات التنافسية التي يخوضها لاعبو فئة أقل من 18 سنة خلال الموسم الكروي الحالي، والتي تشكل البيئة والمحيط الضاغط الذي تظهر فيه الاستجابات الانفعالية والمهارية للاعبين محل الدراسة.

6-الدراسات السابقة والمثابرة

- 6-1-الدراسة الأولى لستي نصر الدين وبوستة عزيز (2013) والمعنونة بـ "تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أشبال"، نحو رصد وتحليل الحالة النفسية للاعبين الشبان (15-18 سنة) والكشف عن كيفية تأثير القلق والتوتر على مردودهم. واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي مع دراسة الجانب النظري للانفعالات كأداة مرجعية بالتطبيق على عينة من لاعبي ومدربي فئة الأشبال، حيث أسفرت النتائج عن أن التحضير النفسي له أهمية بالغة في تعبئة

وتنشيط قدرات اللاعبين، في حين يؤدي التعرض للقلق والتوتر إلى إعاقة عمل اللاعب وخفض مردوده الفني وأدائه أثناء المنافسات الرياضية.

6-2- الدراسة الثانية لعمر زان (2016) والتي جاءت تحت عنوان "المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم"، تم تسليط الضوء على علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة في ظل التطور الكبير للجانب النفسي كعامل مساهم للإعداد البدني والمهاري. وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي مستخدماً مقياس المهارات النفسية ومقياس قلق المنافسة الرياضية على عينة عمدية تكونت من 40 لاعباً ينشطون في ناديي مولودية الجزائر ونصر حسين داي (المتواجدين في المراكز الأخيرة لضمان وفرة القلق). وخلصت نتائج الدراسة إلى ضرورة حرص الأندية على توظيف أخصائي علم النفس الرياضي كمدرّب عقلي لقياس مستويات القلق والتعرف على تأثيره، كونه حالة فردية يختلف ناتجه من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر.

6-3- الدراسة الثالثة لزعليق محمد، بوجمل طاهر، وزعليق عيسى (2018) والمعنونة بـ "تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم"، فقد تمحورت إشكالياتها حول البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المنافسة لدى اللاعبين. واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، بتطبيق مقياس تقدير الذات لعبد الرحمن صالح الأزرق ومقياس قلق المنافسة لمارتينز (تعريب أسامة كامل راتب) على عينة شملت 80 لاعباً من أندية القسم الجهوي الثاني بولاية الأغواط للموسم 2012/2013. وتوصلت النتائج من خلال الأساليب الإحصائية إلى أن أفراد العينة يملكون تقدير ذات عالي وقلق منافسة مرتفع، وأن العلاقة بين المتغيرين تسير في اتجاه طردي إيجابي (كلما زاد تقدير الذات زاد قلق المنافسة) مع الإشارة إلى أن هذه العلاقة تظل محدودة ضمن الحدود النفسية للاعب.

6-4- الدراسة الرابعة لكرامة أحمد (2022) والموسومة بـ "مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين"، في التعرف على مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد الاستجابة الانفعالية في مواقف المنافسة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي مستعيناً بمقياس المهارات النفسية ومقياس الاستجابة الانفعالية كأدوات لجمع البيانات، وجرى تطبيقها على عينة عشوائية اشتملت على 96 لاعباً لفئة أقل من 15 سنة. وأكدت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الاستجابة الانفعالية لصالح الرياضيين ذوي المهارات النفسية العالية،

وجودة العلاقة الطردية بين المهارات النفسية المرتفعة وأبعاد الاستجابة الانفعالية كالإصرار، الرغبة، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، والضبط الذاتي.

5-6- الدراسة الخامسة لنمر سليمان (2024) بعنوان "تأثير نقص التحضير البدني على التوافق النفسي خلال فترة المنافسة لدى فئة الأشبال أقل من 17 سنة في كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، مدى تأثير العجز البدني على التوافق النفسي وفقدان التحكم الانفعالي لدى الأشبال أثناء المنافسة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي من خلال بناء وتوزيع استبيان موجه لعينة ميدانية مكونة من 18 مدرباً لفرق القسم الثالث هواة وسط شرق لكرة القدم. وخلصت النتائج بعد تفريغ البيانات إحصائياً إلى أن لنقص التحضير البدني تأثيراً مباشراً وسلبياً يتجسد في فقدان اللاعبين الثقة بالذات، وفقدان القدرة على المواجهة، بالإضافة إلى ضعف التحكم في الانفعالات خلال فترات المنافسة الرياضية.

6-1- التعليق على الدراسات السابقة:

- من حيث المنهج: تتطابق جميع الدراسات السابقة الخمس المعروضة مع دراستنا الحالية في اعتمادها على المنهج الوصفي (الارتباطي أو التحليلي) وهو المنهج العلمي الأنسب لرصد وتقييم الظواهر النفسية والسلوكية لدى الرياضيين دون التدخل في المتغيرات.
- من حيث العينة: تتقاطع دراستنا مع دراسات كل من (نمر سليمان، 2024) و(ستي وبوستة، 2013) و(كرامة أحمد، 2022) في استهداف الفئات الشبانية الناشئة (الأشبال والشباب ما بين 15 و18 سنة) مما يمنح هذا البحث أرضية مقارنة متجانسة وقوية لفهم الخصوصية الانفعالية لهذه المرحلة العمرية في كرة القدم الجزائرية.
- من حيث المتغيرات: تلتقي الدراسات السابقة مجتمعة في فحص المتغير النفسي المستقل لدراستنا (تسيير التوتر، القلق التنافسي، التحكم في الانفعالات، الثقة بالذات) لكن دراستنا الحالية تمتاز وتنفرد بتميزها الميداني في ربط هذه الأبعاد الانفعالية مباشرة بمخرجات مهارية حركية مغلقة حاسمة وهي دقة التسديد من مسافة 11 متر.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الثاني

تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

1- مفهوم التوتر في المجال الرياضي.

عرفت ليلي السباعي التوتر النفسي بأنه تفاعل أو استجابة نفسية للأحداث التي تقصد توازننا الشخصي بطريقة أو بأخرى، هذه الأحداث أو المطالب تعرف بأنها عوامل التوتر أو الضغط "stressors" (ليلي السباعي، 2008، ص 21)

وعرفه "باتريك ليجورون" و"أوديل جاكوب" سنة 2001 في كتاب (Le stress au travail) بأنه استجابة تكيفية أولية للظروف المحيطة، وأنه لا يكون دائما سلبا بل قد يكون السبب في جعلنا منتجين، ولكن إذا طالت مدته يؤثر على توازننا فلا يمكننا التكيف مع الأحداث المؤثرة (Lelegeron & Jacob, 2001, p. 12).

وعرفت الوكالة الأوروبية للسلامة والصحة في العمل بأن التوتر النفسي يحدث عندما يكون هناك عدم توازن بين إدراك الشخص للقيود التي تفرضها البيئة وإدراكه لموارده الخاصة للتعامل معها (Fleizman & Mancy, 2004, p. 5).

ويعرف "لازاروس (lazarus)" التوتر النفسي بأنه "ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات قائمة، ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر" (القذافي، 1998، ص 1).

2- آلية التوتر النفسي في المجال الرياضي:

عرف (مراد لكيوان، 2008، ص 64) إن التوتر النفسي في منافسات كرة القدم عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية وبين قدرة اللاعب على الاستجابة في ظروف يكون فيها الفشل مؤثرا على النتيجة النهائية للمباراة، مما يؤدي إلى عدم تكيف اللاعب مع الوضعيات الحرجة أثناء اللعب. ويرتبط التوتر النفسي بالبيئة، وبالإدراك، وبلاستجابات، وكذا بالنتائج السلوكية الميدانية؛ حيث يتكون التوتر من سلسلة أحداث متصلة في حلقة متواصلة بفعل التغذية الراجعة، ويمكن تفصيل هذه الآلية بناء على النموذج المعتمد في دراسات علم النفس الرياضي بجامعة الجزائر عبر أربع مراحل أساسية:

- المرحلة الأولى (متطلبات بيئية): تضع المنافسة الرياضية لاعب كرة القدم أمام متطلبات بدنية ونفسية وفيزيولوجية تفرضها ظروف المباراة والوضعية التنافسية الحالية.

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

- **المرحلة الثانية (الإدراك الفردي للمتطلبات):** ترتبط هذه المرحلة باللاعب نفسه ومستوى تقييمه للضغوط؛ لأن الإدراك الفردي للمتطلبات يختلف من لاعب إلى آخر، كما أن درجة قلق السمة تؤثر على الإدراك الفردي للعالم، فالأشخاص الذين يملكون قلق سمة مرتفع يميلون إلى إدراك الكثير من الوضعيات التنافسية على أنها مهددة لمستواهم الاستعراضي أو لنتيجة الفريق.
 - **المرحلة الثالثة (الاستجابة البدنية والنفسية):** إذا أدرك لاعب كرة القدم خلافاً في التوازن بين المتطلبات المفروضة عليه والقدرة على الاستجابة على أنها تهديد حقيقي، فإن هذا يؤدي مباشرة إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر، وتظهر الاستجابة على شكل تنشيط فيزيولوجي، وقلق حالة، وتشدّد عقلي يفرز تشنّاتاً في الانتباه.
 - **المرحلة الرابعة (السلوك والأداء والنتيجة):** تمثل النتائج السلوكية الميدانية للاعب تحت تأثير التوتر النفسي مخرجات الأداء الفني والمهاري؛ حيث تؤدي الاستجابة الانفعالية المضطربة في المرحلة السابقة إلى تراجع كفاءة المهارات الحركية (مثل دقة التسديد) ثم تعود هذه النتائج السلوكية لتؤثر على المرحلة الأولى بفعل آلية التغذية الراجعة المستمرة.
- ويعد التحكم في هذه الآلية الانفعالية وضبط مستويات الاستثارة من خلال استراتيجيات تسيير التوتر يمثل الركيزة الأساسية للحفاظ على التوافق النفسي والحركي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسات الرسمية الضاغطة وتجنب الفشل المهاري في المواقف الحاسمة (لكيوان، 2008، ص 64).

3- النظريات المفسرة للتوتر

3-1- نظرية التحليل النفسي: يُعد "سيغموند فرويد" من رواد التحليل النفسي الذين قدموا تحليلاً عميقاً للقلق والتوتر، حيث اعتبره إشارة تنبيهية تصدر من "الأنا" لمواجهة التهديدات الوشيكّة، والتي غالباً ما تكون عبارة عن رغبات مكبوتة في "اللاشعور". وبناءً عليه، تلجأ الأنا إلى آليات دفاعية لدرء هذه المخاطر؛ فإذا عجزت عن التكيف، وقع الفرد في براثن الاضطراب النفسي. وقد صنف فرويد هذا الشعور إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- **القلق والتوتر الموضوعي (الواقعي):** وهو حالة انفعالية مؤلمة ناتجة عن استشعار الفرد لخطر ملموس وموجود في البيئة الخارجية، وتستمد ظروف هذا النوع دلالتها من الخبرات السابقة للفرد.

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

• **القلق والتوتر العصابي:** ويتميز بشدة غموض المثير؛ إذ يشعر الفرد بخوف من "المجهول" أو خوف من الغرائز الكامنة في "الهو" الخاصة به.

• **القلق والتوتر الأخلاقي:** وينبع مصدره من "الأنا الأعلى"، حيث يتجسد في مشاعر الخجل أو الذنب، ويثار نتيجة استشعار خطر عقابي من الضمير، وهو في جوهره يشبه القلق والتوتر الموضوعي كخوف الفرد من عقاب الوالدين (مباركي، 2022، ص 8).

3-3- النظرية السلوكية: تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق والتوتر باعتباره سلوكا مكتسبا نتيجة التفاعل مع البيئة المحيطة، محكومة بآليات التدعيم الإيجابي والسلبي. وتفسر السلوكية نشوء القلق والتوتر من خلال مبدأ "الاشتراط الكلاسيكي"؛ حيث يرتبط مثير محايد بمثير آخر مخيف، فيكتسب المثير المحايد القدرة على إثارة استجابة الخوف والتوتر لدى الفرد. ومع تكرار هذه العملية، يصبح الفرد مستجيبا بالخوف بمجرد تعرضه لهذا المثير الشرطي، حتى في حال نسيانه للعلاقة الأصلية التي نشأ فيها هذا الارتباط (مباركي، 2022، ص 8).

3-3- المذهب الإنساني: يركز هذا الاتجاه على الجانب المستقبلي للوجود الإنساني؛ حيث يُعرّف القلق والتوتر بأنه حالة من التوجس من المستقبل وما يكتنفه من أحداث قد تهدد مسيرة حياة الفرد. وعليه، فإن القلق والتوتر ليس مجرد صدى لتجارب الماضي، بل هو نتاج توقعات الفرد لما سيؤول إليه حاله، وإدراكه الحتمي لنهاية وجوده بالموت، مما يجعل توقع هذه النهاية هو المحرك الأساسي للقلق والتوتر الوجودي لدى الإنسان (مباركي، 2022، ص 8).

4-أسباب واعراض التوتر لدى لناشئي كرة القدم في المنافسات

4-1- الاعراض الخاصة بالتوتر النفسي في المنافسات

ان معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي وعلاقتها مع تاريخ المنافسة تعتبر من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي، وذلك من أجل رسم استراتيجية للتدخل وللتحضير الرياضي لتحويل المنافسة لمعنويات أكبر. وفي هذا الإطار، وبناء على ما قدمه الباحث هاني (Hanin) (فإن هذه التغيرات تسجل خمسة مراحل أساسية والتي تتقاطع فيما بينها على النحو التالي:

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

• **المرحلة الأولى (فصل أو فصلين قبل المنافسة):** تتميز هذه المرحلة بتغيرات قليلة جداً، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بالتحسن في غياب الأعراض الخارجية، ويمكن التحدث هنا عن ما يسمى مرحلة الحصانة. إن عزل الرياضي في وسط محمي وضيق يمثل فكرة غير ملائمة، حتى لا نجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصراً بفكرة المنافسة فقط، والتي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية.

• **المرحلة الثانية (أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة):** هناك احتمال قوي لظهور تغيرات مختلفة سواء بدنية (كآلام الظهر، الانقباضات العضلية، والاضطرابات الهضمية) أو سلوكية (مثل العدوانية، السلبية، التحدث بسرعة، قضم الأظافر، وتشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق).

• **المرحلة الثالثة (مباشرة قبل المنافسة):** نلاحظ في هذه المرحلة سيطرة الفزع والتهيب، وكذا ظهور تغيرات عصبية وفيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعاً ما.

• **المرحلة الرابعة (أثناء المنافسة):** نلاحظ عامة اختفاء الفزع، لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن للتغيرات المختلفة أن تظهر من جديد، مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان، الشيء الذي يؤدي مباشرة إلى الإخفاق والوقوع في الخطأ المهاري.

• **المرحلة الخامسة (بعد المنافسة):** تتميز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية، إضافة إلى ظهور السلوكيات العدوانية في بعض الأحيان، وكثيراً ما يظهر لنا الرياضي ضعيفاً في وضعيات معينة خاصة من الناحية النفسية، لكن من الأجدر أن نفكر على أنه أضعف، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة وصارمة طويلة مشواره الرياضي، ولا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له.

يكتسي الاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية الفيزيولوجية أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية، والاسترجاع البدني والذهني، وتجديد الطاقة النفسية لضمان الاستقرار الانفعالي طويلة الفترات التي تسبق وترافق المنافسة الرياضية (مراد لكيوان، 2008).

4-2- الأسباب الخاصة بانفعالات توتر في المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكلوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

المنافسة. وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

الضبط الانفعالي: إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع هذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 215).

- **المنافسات السابقة:** يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوترية غير المناسبة (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 216).
- **الاستعداد للمنافسة:** إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 216).
- **مستوى المنافس:** كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 216).
- **غموض المنافسة:** تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 217).
- **نظام المنافسة:** يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 217).
- **ترتيب المنافسة:** تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 217).

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

ونربط هذا السياق بما يظهر من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ودوافع ظهوره وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (العريبي وحموم، 2016/2017، ص 3).

5- أنواع التوتر أثناء المنافسة.

يصنف "فرويد" القلق والتوتر في جوهره إلى نمطين أساسيين (القلق والتوتر الموضوعي والقلق والتوتر العصبي) في حين يضيف باحثون آخرون أنماطا إضافية مثل القلق والتوتر الذاتي العادي، وذلك على النحو التالي:

5-1- القلق والتوتر الموضوعي (الواقعي): يُعرفه "فرويد" بأنه استجابة انفعالية لخطر خارجي ملموس ومعروف، ويُطلق عليه أحيانا القلق والتوتر الحقيقي أو العادي، حيث يكون مصدر التهديد مستمدا من العالم الخارجي (العلاوي، 1992، ص 278).

5-1- القلق والتوتر العصبي: يُعد هذا النوع من أعقد أشكال القلق والتوتر، نظرا لكون أسبابه داخلية وغير واضحة، لذا يُطلق عليه البعض مسمى "القلق والتوتر اللاشعوري المكبوت". ويشير "فرويد" إلى أنه خوف غامض ومبهم ينبع من الجوانب الغريزية داخل الشخصية، ولا يمتلك الفرد القدرة على إدراكه أو فهم دوافعه (الطيب، 1994، ص 281). وينقسم هذا النوع إلى ثلاث فئات فرعية:

• القلق والتوتر الهائم الطليق.

• قلق والتوتر المخاوف الشاذة.

• قلق والتوتر الهستيري (الطيب، 1994، ص 282).

5-3- القلق والتوتر الذاتي العادي: يتمثل في صراع داخلي، حيث يختبر الفرد حالة من القلق والتوتر نابعة من وخز الضمير أو الخوف من تأنيب الذات عند العزم على ارتكاب خطأ ما (كاستانيدا وآخرون، د.ت، ص 05).

5-5- قلق وتوتر الحالة: يعبر عن حالة انفعالية مؤقتة ومتغيرة في شدتها، تتسم بمشاعر ذاتية من التوجس والتوتر الذي يدركه الفرد، ويقترن هذا النوع بنشاط ملحوظ في الجهاز العصبي (كاستانيدا وآخرون، د.ت، ص 05).

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

4-5-قلق وتوتر السمة: يشير إلى فروق فردية ثابتة في الاستعداد النفسي للقلق والتوتر؛ فهو يعكس تمايز الناس في ميلهم للاستجابة بالتوتر عند تعرضهم لمواقف يدركونها بوصفها مهددة، ويتميز هذا النوع بارتفاع مستمر في شدة الشعور بالقلق والتوتر (العلاوي، 1992، ص 278).

6-المتغيرات النفسية المرتبطة بالتوتر

6-1-فوائد الثقة بالنفس وتأثيراتها الرياضية

تتميز الثقة بالنفس بتوقع عالي للنجاح وهذا ما يساعد الفرد، وفيما يلي فوائد الثقة بالنفس:

- الثقة بالنفس تستحث الانفعالات الإيجابية: عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يبقى هادئاً ومسترخياً تحت الضغوط. هذه الحالة من العقل تسمح للرياضي بأن يكافح ويسر لتحقيق النتائج (بن عدة، 2020).
- الثقة تسهل التركيز: عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يكون عقله حراً في التركيز على المهارة التي يقوم بها، وعندما يشعر بالحاجة - نقص - للثقة فإنه يميل إلى القلق عما سيفعله وماذا يفكر الآخرون في هذا الأداء وإن الانشغال المسبق في تجنب القلق يفسد التركيز ويجعل الرياضي أكثر سهولة للتحير (بن عدة، 2020).
- الثقة تؤثر في الأهداف: يميل الرياضيون الذين لديهم ثقة بالنفس إلى الأهداف التي تتعدى قدراتهم ويضلون نشاطين لتحقيق هذه الأهداف. ولذا تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحاً ويدرك قواه، بينما من لديه ثقة بالنفس ضعيفة فهو يضع أهدافاً سهلة ولا يتوقع (بن عدة، 2020).
- الثقة تزيد الجهد: إن مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ومدا استمراره في بذل هذا الجهد يعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الرياضي بنفسه وحينما تتساوى قدرة الرياضي مع الفوز في المنافسة يكون معتاداً على ثقته بنفسه وقدراته. وهذه حقيقة عندما تكون سمة المثابرة ضرورة كما في سباق المسافات الطويلة أو للاعب مباراة كرة قدم تدوم 120 دقيقة (بن عدة، 2020).
- الثقة بالنفس تؤثر في خطط المنافسة: غالباً ما يشير الناس إلى اللاعب في الرياضة على أنه لعب للمنافسة أو اللاعب ليس للخسارة فهذه العبارات شائعة السماع ولكنها تؤدي إلى أساليب مختلفة للعب. فالرياضي الواثق من نفسه يميل للعب الفوز والاف يفتقد الفرص المتاحة لذلك،

6-2- الانتباه والتركيز

الأشخاص يعانون من تحديات في التعلم والذاكرة، ويمكن أن يُساهم العلاج لديهم في تخفيف أعراض نقص الانتباه والتركيز (Raypole, 2019, p. 21). الأشخاص الذين لديهم ضعف معرفي يؤثر على التركيز والذاكرة والتعلم: يمكن أن تشمل هذه المشكلات إعاقة في النمو، أو إصابات في الدماغ، أو حالات عصبية تسبب مشاكل في وظائف المخ لأشخاص المصابون بارتجاجات وإصابات في الرأس: والتي قد تؤثر على الذاكرة والتركيز (Raypole, 2019, p. 21).

- 1- تعريف الانتباه: يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهمه من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع إن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط (المليجي، 2000، ص 21).
- 2- يُعد التركيز الركيزة الأساسية للتمييز في أي مجال، سواء كان رياضيا، أكاديميا، أو مهنيا؛ فهو القدرة الذهنية التي تسمح للفرد بتوجيه طاقته الانتباهية نحو مثير محدد أو مهمة معينة مع استبعاد كافة المشتتات الخارجية والداخلية. من الناحية النفسية، لا يقتصر التركيز على مجرد الانتباه اللحظي، بل هو حالة من "الحضور الذهني" الكامل التي تتيح للاعب أو الباحث معالجة المعلومات بدقة وسرعة، مما يرفع من كفاءة الأداء ويقلل من نسب الخطأ. وتتأثر قدرة الفرد على التركيز بعدة عوامل، منها الاستقرار النفسي، والقدرة على التحكم في مستوى القلق والتوتر، بالإضافة إلى التدريب المستمر على مهام تتطلب الثبات الانتباهي. إن تنمية هذه المهارة لا تنعكس فقط على تحسين جودة الإنجاز، بل تعمل أيضا كأداة وقائية ضد الإرهاق الذهني، حيث إن التركيز الموجه يوفر الجهد البدني والذهني الذي يُهدر عادة في التشتت، مما يضمن تحقيق الأهداف بأعلى مستويات الفاعلية والالتقان.

6-3- استثارة الانفعالات

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفي أثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم ومن

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

ناحية أخرى بالنسبة لذاته. فبعض الأشياء أو المظاهر أو الأحداث تبعث فيه الفرح والسرور والحماس، والبعض الآخر يثير لديه القلق والخوف والانزعاج والتوتر، وكثيرا ما يغضب أو يحزن أو يفزع اللاعب الرياضي لسبب ما، وقد يفرح ويتحمس لسبب آخر وهكذا.

فالفرح والسرور والحماس وكذلك الخوف والقلق والتوتر والحزن كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي وتعرف بالانفعالات Emotions. والانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

أ- فوائد ومضار الانفعالات

من بين أهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلي: به (وينبرق، قولد، 1997، ص 85).

تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد توجيهه وتثيرة نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.

تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظرا لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة.

تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات.

لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.

اما مضار الانفعالات:

تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح، كما تسهم في إعاقة التفكير أو بطء التفكير.

تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف، ومن القدرة على النظرة الناقدة للأحداث، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك.

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية قد ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب، أو الميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

7- أهمية تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

تستهدف هذه الاستراتيجيات تقليل الأعراض الجسمانية للتوتر (مثل سرعة ضربات القلب وتشنج العضلات): (بن عدة، 2020).

- **التنفس العميق (البطني):** يعد أسرع وسيلة لتهدئة الجهاز العصبي. التنفس بعمق (الشهيق من الأنف والزفير البطيء من الفم) يرسل إشارة للدماغ بأن الوضع آمن، مما يقلل من إفراز هرمونات التوتر.

- **الاسترخاء العضلي التدريجي (أسلوب جاكوبسون):** يعتمد على شد مجموعة عضلية معينة بقوة لثوانٍ ثم إرخائها فجأة. يساعد هذا الرياضي على إدراك الفرق بين التوتر والاسترخاء، مما يسهل عليه التخلص من التشنجات اللاإرادية قبل المنافسة.

2. الاستراتيجيات المعرفية (العقلية)

تعتمد على تغيير طريقة إدراك اللاعب للموقف الضاغط:

- **إعادة التقييم المعرفي:** بدلا من اعتبار الموقف (المنافسة أو الامتحان) "تهديدا"، يتم النظر إليه على أنه "تحدي" أو "فرصة لإظهار المهارات". هذا التحول البسيط في التفكير يغير استجابة الدماغ من الخوف إلى الحماس.

- **الحديث الذاتي:** استبدال الأفكار السلبية (مثل "سأفشل"، "الآخرون أفضل مني") بعبارات توكيدية واقعية (مثل "لقد تدربت جيدا"، "أنا قادر على التعامل مع هذا الموقف").

8- قياس التوتر

من المهم معرفة درجة توتر الرياضي قبل دخول أي منافسة، من أجل هذا يقوم بقياس درجة الاستثارة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شدة التوتر، مما يؤدي إلى ضعف في مقدرة الرياضي على ضبط النفس والتحكم في الأداء أثناء المنافسة. تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات

الفصل الثاني: تسيير التوتر في المنافسة الرياضية

المخية... معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال، أضيف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بالعوامل البيئية (الحرارة، الارتفاع، البرودة...) والتي لا علاقة لها بالمنافسة. (لكيوان، 2008، ص 64)

حسب (ر. توماس، 1983، ص 245): "لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات. ويعتبر الأخصائيون النفسانيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها "قائمة السلوك المنافسة" والتي أعدها كل من (دورقي، ف. هاريس، بيث. ل. هاريس والذي نقله لنا أسامة كامل راتب، 1997، ص 322) اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس"، تبعا لما جاء به (وينبرق، قولد، 1997، ص 93).

تسعى مختلف هذه الاختبارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تهديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية. تركز هذه الاختبارات على فكرة أن التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط؛ بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد. يتضمن اختبار قلق المنافسة (15) عبارة من بينها (5) غير محسوبة أثناء الفوز، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا) تكون العبارات على شكل "أنا هادئ قبل دخول المنافسة" (لكيوان، 2008، ص 64).

الفصل الثالث

دقة التسديد في كرة القدم

1- المهارات في لكرة القدم:

اختلف تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم بين العلماء، فهناك من يقسمها الى مهارات بالكرة و مهارات بدون كرة، أما مجموعة أخرى من العلماء فيعددون المهارات الأساسية لكرة القدم بشكل عام مع تقسيم كل مهارة وهو الشيء الذي سوف نعلم على عرضه فيما يلي كأهم المهارات الأساسية لكرة القدم وهي (معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بوهان، 2023، 2):

- أ- التمريرات.
- ب- الجري بالكرة.
- ج- ضرب الكرة بالرأس.
- د- السيطرة على الكرة.
- هـ- المراوغة.
- و- المهاجمة.
- ز- رمية التماس.
- ح- مهارات حارس المرمى.
- خ- التسديد نحو المرمى.

2 تعريف لعبة كرة القدم:

- لغة: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم التي نعرفها فتسمى SOCCER (كراع وقسميه، 2020، 25)

- اصطلاحاً: فتعرف على أنها رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، فكرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس بعشوائية في كل مكان وأصبحت اليوم تمارس في أماكن محددة، بملاعب خضراء ذات

مقاييس ومعايير محددة وتلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا (محمد، 1999، 25) يستعملون كرة فوق أرضية ملعب خضراء ذات مقاييس عالمية.

3- مفهوم التسديد بكرة القدم:

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتل والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والنفسية والفنية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة (شامل، 2012، 19).

أي أن التسديد من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يشمل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهاريا، لذا يجب أن تلتزم تعلم الشباب دون التركيز على مركز اللاعبين (محمود، 2001، 36).

إن إجادة التسديد وإمكانية لاعبي الفريق لمحاولة إصابة الهدف تعطي إمكانية ارتفاع مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز، ونرى أن جميع خطط اللعب بوسائلها المتعددة هدفها الوصول إلى مرمى الفريق المنافس لإحراز الإصابة ويتطلب ذلك وجود عنصرين أساسيين يجب الجمع بينهما السرعة والدقة فالتسديد السريع والدقة العالية في إصابة الهدف تفاجئ المنافس وبخاصة حارس المرمى (المولى والموفق، 2001، 62).

4- تقنيات التسديد (الوصف والخطوات الفنية):

هناك عدة تقنيات التسديد في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي (عبد الجواد، 1998، 36):

4-1 التسديد بوجه القدم للكرة:

أهم النقاط الهامة:

- الاقتراب السريع للكرة.
- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا والركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التسديد ثم متابعة مركز التسديد (عبد الجواد، 1998، 36).

4-2- التسديد بخارج الرجل:

يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقة خارج القدم مفرد مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التسديد (عبد الجواد، 1998، 36).

4-3- التسديد الصاعد للكرة الهابطة:

عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة (عبد الجواد، 1998، 36).

4-4- التسديد بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتسديد الجيد بالرأس هي: توليد قوة للتسديد بميل الجذع للخلف ثم للأمام و مقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما (عبد الجواد، 1998، 36):

- التسديد بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التسديد بالرأس من الارتقاء بقدم واحد.

5- الوصف الحركي التفصيلي لمهارات التسديد:

أ - التسديد بإحدى القدمين:

يعتبر التسديد على المرمى من أهم أساسيات لعبة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اجادة اللعبة لابد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التسديد من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس (العموري، 2023، 63).

الوصف الحركي المعتمد للأداء:

- الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة.

الفصل الثالث: دقة التسديد في كرة القدم

- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها، على أن يشير سن القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة.
- أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التسديد قد مرجحت للخلف من مفصل الفخذ على أن يكون بها انثناء من مفصل الفخذ وكذلك من مفصل الركبة، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) إلى الخلف قليلا من الجسم.
- مرجحة الرجل الضاربة للأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور ومشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام.
- أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر موجها على الكرة لحظة ضربها (العموري، 2023، 63).

ب - التسديد بالرأس:

يعتبر التسديد بالرأس بمثابة السلاح الثاني للاعبين في كرة القدم، كما يعتبر العامل الأول عندما تكون الكرة مرتفعة سواء كانت بالنسبة للاعب الدفاع أو الوسط أو الهجوم، إذ إنه من الصعوبة الوصول للكرة العالية بالقدم، وعليه فإن اجادة هذا النوع من المهارات في كرة القدم يعتبر شرطا ضروريا وأساسيا لكل من يريد أن يتعلم ويتقن مهارات تلك اللعبة ويمارسها (العموري، 2023، 63).

الوصف الحركي للأداء التفصيلي:

هناك عدة أساليب للتسديد بالرأس وقبل التطرق لها يجب توضيح الوصف الحركي لمهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل عام، إذ تضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) وهي تلك المنطقة المحصورة بين المساحة فوق الحاجبين وأسفل منبت الشعر، غير أن هناك مواقف متغيرة تحتم على اللاعب استخدام الجزء الجانبي من الجبهة أو قمة الرأس عند تسديد الكرة (العموري، 2023، 63).

مهارة ضرب الكرة بالرأس وأهميتها:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، حيث غالبا ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصا عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى (خروبي، 2022، 94).

الوصف الحركي للأداء الميداني:

تمسك الكرة باليدين أمام الرأس مع وضع إحدى القدمين أماما والأخرى خلفا، يحرك الجذع للخلف مع ثني خفيف في الركبتين، ثم يميل الجذع للأمام أثناء ضرب الكرة بالجبهة، مع استمرار حركة الجذع للأمام لمرحلة ما قبل فقدان الاتزان (خروبي، 2022، 94).

5- الدقة و الأداء الحركي ومفهوم التسديد:

أ.الدقة:

هي أداء حركة ذي فائدة في مكان و زمن محدد مع اقتصاد في الطاقة و الجهد المبذول (العاني، 1996، 00). وقابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع و مجدي (ماينل، 1917، 39). والهدف الأساسي في عملية التعلم و التدريب لمعظم الفعاليات الرياضية و هي الكفاءة العالية في إصابة الهدف (نصيف وآخرون، 1996، 5).

والدقة في كرة القدم تعد عاملا مهما وأساسيا لارتباطها الكبير في الأداء المميز وعلى هذا الأساس يجب توافرها في الأداء كونها المعيار الذي توصف من خلاله جودة الأداء المهاري (نصيف وآخرون، 1996، 5).

ب.الأداء الحركي:

هو التغير المؤقت نسبيا في الأداء أو السلوك فانه يرتبط ارتباطا قويا مع مظاهر الانتباه التي هي حالة التركيز الذهني شعوريا على شيء موضوعي او فكرة تتصل بشيء موضوعي، وفي المجال الرياضي نرى ذلك جليا حيث تقارب المستويات للاعبين والفريق يلعب دور في تحقيق الهدف من الفعالية المتبق للاعب لأهم مظاهر الانتباه (حسام الدين، 1996، 10).

مهارة الإخماد بكرة القدم وعلاقتها بالتسديد:

هو "تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة" (محمود، 2001، 51). ويطلق على مهارة الإخماد إسم (كتم أو إيقاف أو امتصاص الكرة) للسيطرة عليها ووضعها في الملعب للقيام بالدرجة أو التمرير أو التسديد وهي من المهارات التي لها أهمية فائقة في لعبة كرة القدم ومن المهم على اللاعب أن يتبع إخماد الكرة تغيير الاتجاه أي أن يتحرك مع الكرة (محمود، 2001، 51).

6- مهارة التسديد نحو المرمى وأسس إتقانها:

هي إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (مختار، 2006، 106).

إن التسديد في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل أو فقدان الفريق للكرة إذا سدد اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد لا بد أن يكون له صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليسدد لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التسديد تحت كل الظروف مثل (الهيتي وأسعد، 2008، 173):

- التدريب على التسديد في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي في سرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التسديد من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التسديد عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التسديد لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام والتركيز على قوة التسديد لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المواقف المناسبة للتسديد.
- يجب على مدرب الشباب إعطاء الحرية لإظهار قدرتهم على التسديد مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (الهيتي وأسعد، 2008، 173).

الفصل الثالث: دقة التسديد في كرة القدم

7-منهجية التسديد في كرة القدم وضوابطها:

7-1التسديد أثناء التدريب:

ان حالات اللاعبين اثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الاساسية أثناء تسديد الكرة وبالإضافة الى هذا يجب خلق جو من المنافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد (فؤاد، 2002، 37).

7-2التسديد أثناء الجري:

بما ان الجري جزء لا يتجزأ من اللعبة فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يصادفها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري وهذا بتقديم تمرينات وحالات خاصة للتسديد أثناء الجري، وهذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ودقة ومباغته الحارس والمدافعين (فؤاد، 2002، 37).

7-3التسديد في الحالات الصعبة:

نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية اي في وجود مهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون في إطار الروح الرياضية، من أجل منع التسديد و إحراز الأهداف (فؤاد، 2002، 37).

7-4التسديد أثناء اللعب:

نقصد بها التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابالت بين عناصر الفريق وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة، ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة انها تسمح للمدرب بمعرفة نقاط الضعف للفريق و لالاعبين (فؤاد، 2002، 37).

8-العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التسديد:

إن إخفاق اللاعب في أداء الطريقة الصحيحة للتسديد ليس هو السبب الوحيد دائما في عدم التسديد لهدفه، لكن هناك عناصر أخرى تحدد مدى نجاح التسديد أو فشله، و من هذه العناصر ما يلي (فؤاد، 2002، 37):

1. دقة و قوة التسديد.

2. إرتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.

3. الزاوية التي تسدد إليها الكرة.

4. توقيت التسديد.

9- قياس التسديد

تعتمد هذه الطرق على تصميم اختبارات مقننة داخل الملعب لقياس دقة التسديد وتوجيهه: (العموري، 2023، 69).

• اختبار التسديد على الأهداف المقسمة:

◦ يتم تقسيم المرمى إلى مربعات أو مناطق محددة (أركان المرمى، المنتصف العلوي والسفلي) وتمنح درجات متفاوتة حسب صعوبة المنطقة (مثلا: زوايا المرمى تعطي 5 نقاط، والمنتصف يعطي نقطة واحدة).

◦ يُطلب من اللاعب التسديد من مسافة محددة (مثلا 16.5 متر - منطقة الجزاء) عددا معينا من الكرات، ويتم حساب مجموع النقاط التي حققها.

• اختبار "التسديد نحو الهدف الدوار":

◦ استخدام لوحة معلقة أمام المرمى تحتوي على ثقوب أو مناطق مستهدفة. يقوم اللاعب بالتسديد نحو هذه المناطق لقياس القدرة على التوجيه تحت ضغط التعب أو الزمن.

• اختبار سرعة التسديد (المسافة والزمن):

◦ يتم حساب الوقت المستغرق منذ لحظة انطلاق الكرة من قدم اللاعب حتى وصولها لخط المرمى، وباستخدام قانون السرعة (السرعة = المسافة / الزمن) يمكن تقدير سرعة التسديدة تقريبا.

الفصل الرابع: ناشئي كرة القدم

اقل من 18 سنة

1- الخصائص النمائية لناشئي كرة القدم (أقل من 18 سنة)

1-1 مفهوم المراقبة في السياق الرياضي: تمثل مرحلة المراقبة للناشئ في كرة القدم (14-18 سنة) مرحلة "التحول الأقصى"؛ فهي ليست مجرد نمو بيولوجي، بل هي فترة إعادة تشكيل الهوية الرياضية. الناشئ هنا يمر بطفرات نمو بدني (طول، وزن، قوة عضلية) تؤثر مباشرة على توازنه الحركي وقدرته على التحكم في الكرة، مما يفرض على المدربين تفهم أن عدم استقرار الأداء أحيانا يعود لعدم التوافق بين نمو العظام ونمو العضلات (زغينة، 2007، ص 208).

2-1 البلوغ الرياضي: يجب التفريق بين "البلوغ الفسيولوجي" وبين "النضج الرياضي". فبينما ينشغل الناشئ بتغييراته الهرمونية التي تؤثر على طاقته وسلوكه، يتطلب منه الجهاز الفني التزاما وانضباطا تكتيكيا. هذا التباين هو ما يجعل هذه المرحلة حساسة، حيث يتطلب الناشئ توجيها يراعي التغيرات الغذائية والفسيولوجية التي تؤثر على استجاباته التدريبية (زغينة، 2007، ص 208).

2- الأنماط السلوكية للشباب في الملاعب

تتعرض أنماط المراقبة التي حددها "مغاريوس صموئيل" على سلوك اللاعب داخل وخارج المستطيل الأخضر:

- **الناشئ المتوافق (السوي):** هو اللاعب الذي يتقبل التوجيهات الفنية، يظهر استقرارا انفعاليا تحت ضغط المباراة، ويتمتع بعلاقة إيجابية مع المدرب والزملاء. ثقته بنفسه تنبع من إتقانه للمهارات، مما يجعله أكثر ثباتا في الأداء (زيدان، 1985، ص 110).
- **الناشئ الانسحابي:** يظهر هذا اللاعب انخفاضا في المبادرة الهجومية، يتجنب استلام الكرة تحت الضغط، ويغرق في لوم الذات عند الخطأ. يحتاج هذا النوع إلى دعم نفسي مكثف لكسر حاجز الخجل والخوف من تقييم الجمهور أو المدرب (معوض، 2003، ص 233).
- **الناشئ المتمرد (العدواني):** يميل هذا النوع للاعتراض على قرارات الحكم أو المدرب، قد يمارس تدخلا خشنا غير مبرر، ويحاول إثبات "رجولته" داخل الملعب عبر سلوكيات قد تضر بالفريق. هذا اللاعب بحاجة إلى توجيه طاقته التمردية نحو "الروح القتالية" الإيجابية في إطار القوانين (الزيات، 1995، ص 155).

- **الناشئ المنحرف (سلوكيا):** هو الذي يضرب بمواثيق شرف الرياضة عرض الحائط، سواء بالتسبب في التدريبات أو السلوكيات غير الأخلاقية، مما يستوجب تدخلا تأديبيا وإرشاديا صارما (كفاي، 1995).

3- الحاجات النفسية للناشئ (استراتيجيات التدريب)

- **الحاجة إلى المعرفة التكتيكية:** الناشئ في هذه السن بحاجة لفهم "لماذا" تؤدي التمرين، وليس فقط "كيف". إشباع هذه الحاجة عقليا يقلل من تشتت اللاعب ويزيد من إبداعه في اتخاذ القرار (علاوي، 1997، ص 219).
- **الحاجة إلى الانتماء للفريق:** يمثل الفريق للناشئ "الأسرة البديلة". العمل الجماعي (يد الله مع الجماعة) يعزز لديه الرغبة في التضحية من أجل الفريق، وهو ما ينبغي للمدرب تعزيزه من خلال الأنشطة الجماعية (شحاتة، 2002، ص 31-39).
- **الحاجة إلى تنظيم الوقت (النمط الرياضي):** الناشئ يقع تحت ضغط الدراسة والتدريب؛ لذا فإن إهمال تنظيم الوقت يؤدي به إلى "الاحتراق النفسي". يجب مساعدته على التوفيق بين الجانب الدراسي والالتزام الرياضي (خليفة، 1441 هـ، ص 32).
- **الحاجة إلى الإرشاد النفسي:** الحاجة إلى وجود "مستشار رياضي" أو مدرب يمتلك مهارات الإرشاد ضرورة ملحة، لمساعدة الناشئ على التعامل مع الفشل الرياضي والضغط العالية (Khatoon, 2014, p. 115).

4- تحديات الصحة النفسية في كرة القدم (أقل من 18 سنة)

- تشير الدراسات إلى أن الشباب معرضون لضغوط هائلة قد تؤدي لاعتلال صحتهم النفسية (خليفة، 2022، ص 18):
- **ضغوط الأداء:** التوقعات العالية من المدربين والأولياء تضع الناشئ تحت "ضغط التوافق"، مما قد يجعله يلعب خوفا من الخسارة بدلا من اللعب لتحقيق الفوز.
 - **الوصم والإقصاء:** الناشئ الذي يواجه صعوبات (سواء في التطور البدني المتأخر أو المشاكل الأسرية) يكون أكثر عرضة للتمييز داخل الفريق، مما يهدد استمراريته في ممارسة الرياضة.

- **تأثيرات البيئة:** العنف اللفظي من المدربين أو الضغوط المادية والاقتصادية قد تجعل من كرة القدم مصدرا للتوتر بدل أن تكون مصدرا للمتعة، مما يحتم توفير بيئة رياضية داعمة خالية من الاستغلال أو التمييز (خليفة، 2022، ص 18).

5- استراتيجيات الإعداد النفسي المتكامل للشباب (14-18 سنة)

إن الإعداد النفسي في هذه المرحلة ليس مجرد ترف، بل هو ضرورة حتمية للتعامل مع "عاصفة التغيرات" التي يعيشها الناشئ. في هذه السن، تتداخل التغيرات الهرمونية مع الرغبة في إثبات الذات، مما يجعل اللاعب عرضة لتقلبات المزاج التي تؤثر على استمرارية الأداء.

1. تنمية مهارات السيطرة الانفعالية: يجب أن يركز الإعداد على مهارات الاسترخاء (Relaxation Techniques) إن تدريب اللاعبين على أسلوب "جاكوبسون" للاسترخاء العضلي التدريجي يساعدهم على إدراك الفارق بين التوتر العضلي والاسترخاء، مما يمكنهم من خفض مستويات القلق قبل المباريات الحاسمة (الطيب، 1994، ص 281). هذا التدريب يساهم في تقليل هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول) التي تؤثر سلبا على التوافق الحركي.

2. صياغة الأهداف وتنمية الكفاءة الذاتية: تعتمد ثقة الناشئ في هذه المرحلة على "الإنجازات الملموسة". يميل اللاعبون الذين يتمتعون بثقة عالية إلى تحديد أهداف تتحدى قدراتهم ولكنها تظل في إطار الواقعية. إن المدرب الذكي هو من يساعد الناشئ على الانتقال من "أهداف النتيجة" (الفوز فقط) إلى "أهداف الأداء" (تحسين التمرير، زيادة دقة التسديد)؛ لأن هذا التحول يمنح الناشئ شعورا بالسيطرة ويزيد من كفاءته الذاتية (بن عدة، 2020).

6- مشكلات في المراقبة

تعد المراقبة فترة حاسمة لتطوير عادات اجتماعية وعاطفية مهمة للسلامة النفسية، والحفاظ عليها، ويشمل ذلك اتباع أنماط نوم صحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتطوير مهارات التكيف مع الأوضاع وحل المشاكل ومهارات التعامل مع الآخرين، وتعلم كيفية إدارة العواطف، وتعتبر البيئات الداعمة داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي بنطاقه الأوسع مهمة أيضا، وتشير التقديرات إلى أن 10% إلى 20% من المراهقين على الصعيد

العالمي يعانون من اعتلالات الصحة النفسية، بيد أن مستوى تشخيص وعلاج هذه الاعتلالات لا يزال متدنيا وهناك عدة عوامل تحدد حصائل الصحة النفسية، وكلما زادت عوامل الخطر التي يتعرض لها المراهقون، كلما كان الأثر المحتمل على صحتهم النفسية أكبر، ومن بين العوامل التي يمكن أن تسهم في الإصابة بالإجهاد خلال فترة المراهقة، الرغبة في الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية والضغط المفروض من أجل التوافق مع الأقران واستكشاف الهوية الجنسية وزيادة فرص الوصول إلى التكنولوجيا واستخدامها، ويمكن أن يؤدي تأثير وسائل الإعلام والقواعد القائمة على نوع الجنس إلى زيادة التباين بين الواقع المعاش للمراهق وتصوراته أو تطلعاته المستقبلية، وهناك محددات أخرى مهمة لصحة المراهق النفسية وتتمثل في نوعية حياته العائلية وعلاقاته مع أقرانه، وعلاوة على ذلك، فإن العنف بما في ذلك المعاملة القاسية من الأب والأم والمضايقة والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية هي مخاطر معترف بها على الصحة النفسية، ويعد الأطفال والمراهقون معرضين بشكل خاص للعنف الجنسي، الذي يرتبط ارتباطا واضحا بعواقب ضارة على الصحة النفسية (خليفة، 2022، صفحة 18)

ويعتبر بعض المراهقين معرضين بشكل أكبر لاعتلالات الصحة النفسية بسبب ظروفهم المعيشية، أو الوصم أو التمييز أو الإقصاء، أو عدم حصولهم على دعم وخدمات ذات نوعية جيدة، ويشمل ذلك المراهقين الذين يوجدون في أوضاع إنسانية وهشة، والمراهقين الذين يعانون من مرض مزمن أو اضطراب طيف التوحد أو الإعاقة الذهنية أو غيرها من الاعتلالات العصبية، والمراهقات الحوامل، أو الآباء المراهقين الأمهات المراهقات، أو المراهقين المتزوجين زواجا مبكرا أو قسريا، والأيتام، والمراهقين الذين ينتمون لأقليات عرقية أو جنسية أو غيرها من الفئات التي تعاني من التمييز

ويعد المراهقون الذين يعانون من اعتلالات الصحة النفسية بدورهم معرضين بشكل خاص للإقصاء الاجتماعي والتمييز والوصم التي تؤثر على الاستعداد لطلب المساعدة والصعوبات المتصلة بالتعليم وسلوكيات المجازفة واعتلال الصحة البدنية وانتهاكات حقوق الإنسان

7-حدود المراهقة وطبيعتها وأشكالها التكميلية

7-1- متى تبدأ مرحلة المراهقة ومتى تنتهي

من السهل تحديد بداية مرحلة المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، والسبب في ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجسمي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية

7-2- الفرق بين مصطلحي البلوغ والمراهقة

يخلط البعض بين مصطلحي البلوغ والمراهقة، إلا أن الفرق بينهما هو على النحو التالي مصطلح البلوغ يعني الجانب العضوي الفسيولوجي للمراهقة والذي يحدث بسبب نضج الوظيفة التناسلية والتي ترجع إلى نشاط الجهاز العصبي، والغدد وخاصة الغدة التيموسية والصنوبرية والهرمونات، ويعتبر البلوغ نقطة تحول وعلامة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة

7-3- أشكال المراهقة

تعتبر هذه المحاضرة تكملة لمراحل النمو وخصائصه في مرحلة المراهقة، ويرجع الفضل لدراسة مرحلة المراهقة دراسة علمية معمقة للعالم ستانلي هال الذي نشر في 1904 مرجعا علميا سماه المراهقة وعلاقتها بسلوكيات التطور الفسيولوجي والأنثروبولوجي والسوسيولوجي والجريمة والدين والتربية، وتتمثل أشكال المراهقة في الآتي

7-4- المراهقة المتكيفة

يمتاز المراهقون في هذا الشكل بميلهم للهدوء النفسي والاتزان الانفعالي والعلاقة الاجتماعية الإيجابية بالآخرين، وحياته غنية بمجالات الخبرة وبالاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته، كما أن حياته المدرسية موفقة، وغير مسرف في أحلام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية، ويرجع ذلك

الفصل الرابع: ناشئي كرة القدم اقل من 18 سنة

إلى المعاملة الأسرية القائمة على الاتزان وتفهم حاجات المراهق واحترام رغباته، وتوفير قدر كاف له من الاستقلال وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس

7-7-المراهقة الانسحابية

يتسم المراهق في هذا النوع بانسحابه وانعزاله التام وانطوائه الشديد عن المحيط الاجتماعي

7-6-المراهقة العدوانية

تتميز بالتمرد والثورة والسلوكيات التدميرية ضد الأسرة والمجتمع

7-7-المراهقة المنحرفة

تتصف بالانحلال السلوكي الكامل والقيام بأفعال مضادة لمعايير وقوانين المجتمع

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات، ومن هذه المناهج هناك **المنهج الوصفي الارتباطي** الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة وتحديد طبيعة العلاقة بين متغيراتها. حيث استعملنا في بحثنا هذا الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المغلقة الموزعة على محاور محددة، والتي تناولناها في هذه الدراسة من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وحلول للإشكالية المطروحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية وجوهرية في البحث العلمي، حيث تتيح التعرف المباشر على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة وتحديد الصعوبات الميدانية التي قد تواجه سير البحث، فضلا عن التأكد من مدى ملائمة أداة جمع البيانات وإجراء التعديلات اللازمة عليها قبل التطبيق النهائي.

وفي إطار هذا البحث، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية من أجل معاينة البيئة التدريبية والتنافسية للاعبين، واختيار مجموعة استطلاعية (من خارج العينة الأساسية) لتطبيق استمارة الاستبيان قصد التحقق من وضوح العبارات وصياغتها اللغوية ومدى فهمها من طرف المبحوثين. جرت هذه العملية بالتقرب من المجتمع الأصلي للدراسة وذلك خلال شهر مارس 2026، بحيث:

- تم توزيع استبيان في قاعات تدريس في نوادي في 15 مارس 2026 الى 30 مارس 2026
- تم اجراء الاختبار "دقة التسديد" بعدد معتبر من المقابلات باخذ بعين الاعتبار محاكات المنافسة، وتم اجراءه من 18 افريل الى 05 ماي 2026.
- في حين تم انجاز النظري ابتداء من جانفي الى 15 ماي.

2- منهج الدراسة:

يتحدد منهج البحث بناء على طبيعة المشكلة المراد دراستها والأهداف المراد تحقيقها. وبما أن الدراسة الحالية تسعى إلى تقصي واقع تسيير التوتر وبحث علاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة (U18) أثناء المنافسة الرياضية، ووصف هذه الظاهرة كما هي عليه في الواقع وجمع

البيانات المتعلقة بها وتحليلها لإيجاد الارتباط بين المتغيرات، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لمناسبته لطبيعة هذه الموضوعات العلمية.

3-متغيرات الدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية متغيرين رئيسيين يتمثلان في ما يلي:

- المتغير الأول (المستقل): تسيير التوتر (ويقاس بأبعاده: القلق التنافسي، قابلية الاستثارة، والثقة بالنفس).
- المتغير الثاني (التابع): دقة التسديد.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: يتشكل المجتمع الأصلي للدراسة من لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 18 سنة (U18) الناشطين في النوادي الهاوية لرابطة لولاية المسيلة خلال الموسم الدراسي والرياضي 2025-2026. والذين قدروا ب 600 لاعبين من 30 نادي منتظمين الى الرابطة
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة مسحية قصدية مكونة من 60 لاعبا من فئة أقل من 18 سنة، ينتمون إلى بعض اندية رابطة المسيلة الشباب وهي: 20 لاعبا من النادي الهاوي امل بلدية ونوغة، 20 لاعبا اكااديمية المواهب الشابة برهوم، و 20 لاعبا من النادي الهاوي أمل القصبه بني يلما
- حيث تم الاعتماد عليهم كعينة أساسية لتطبيق أداة الدراسة الميدانية.

5-أساليب جمع البيانات:

5-1- الاستبيان:

تم بناء أداة البحث والمتمثلة في استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 18 سنة) حيث شملت الاستمارة 30 عبارة موزعة بالتساوي على ثلاثة محاور أساسية تقيس مهارة تسيير التوتر وعلاقتها بالجانب المهاري (التسديد) على النحو التالي:

- المحور الأول: القلق التنافسي، ويضم العبارات من رقم 1 إلى رقم 10.

- **المحور الثاني:** قابلية الاستثارة (عدوان وعدم تحكم) ويضم العبارات من رقم 11 إلى رقم 20.
- **المحور الثالث:** الثقة بالنفس، ويضم العبارات من رقم 21 إلى رقم 30.

وتمثلت خطوات بناء وتطبيق الأداة في ما يلي:

أ- الدراسة النظرية والاطلاع العلمي:

تم الاعتماد على الأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بعلم النفس الرياضي، وتحديدًا ظاهرة التوتر والقلق النفسي وعلاقتهما بالأداء المهاري ودقة التسديد في كرة القدم، مما ساعد في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وصياغة العبارات بأسلوب يتناسب مع المستويات الإدراكية للاعبين فئة أقل من 18 سنة.

ب- صياغة وتحديد شكل الأسئلة:

اقتصرت الأداة على الأسئلة المغلقة ذات الخيارات المحددة وفق مقياس ليكرت ثلاثي التدرج (موافق، محايد، غير موافق) وذلك لتسهيل عملية الاستجابة على اللاعبين وضمان الحصول على إجابات دقيقة ومباشرة تخدم أغراض التحليل الإحصائي وتساهم في تقليص الجهد الفكري للمبحوثين أثناء عملية الاختيار.

ت- توزيع وجمع الاستبيان:

بعد الانتهاء من ضبط الأداة والتأكد من سلامتها وعرضها على السادة المحكمين، تم التوجه إلى الميدان (مكان تدريب النادي الهاوي أمل بلدية ونوغة) وجرى توزيع الاستمارات على اللاعبين المستهدفين قبل أو بعد الحصص التدريبية وبحضور الطاقم الفني (المدربين) مع تقديم الشروحات اللازمة لكل عبارة قد تبدو غامضة، لضمان الجدية والموضوعية في الإجابة، ثم جمع الاستمارات مباشرة بعد الفراغ منها.

5-2- اختبار دقة التسديد

أ- بطاقة وصف الاختبار

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التسديد بالقدم (اليمنى واليسرى) على المرمى من مسافات وزوايا مختلفة.

• الأدوات المستخدمة:

- مرمى قانوني.
- كرات قدم (من 5 إلى 10 كرات).
- شريط لاق أو حبال لتقسيم المرمى.
- لوحة أهداف (مربعات مرقمة تُعلق على زوايا المرمى).
- شريط قياس لتحديد المسافات.
- استمارة تسجيل النقاط.

ب-طريقة إعداد الاختبار (التصميم)

يتم تقسيم المرمى إلى مناطق محددة بناء على صعوبة التسديد، حيث تحظى الزوايا بالدرجات الأعلى لأنها الأسهل في تسجيل الأهداف والأصعب على حراس المرمى.

- الزوايا الأربع (العليا والسفلى): يُعلق عليها مربعات (أبعادها غالبا 50سم)

• توزيع الدرجات:

- الزوايا العليا (اليمنى واليسرى): (5 درجات) لأنها الأصعب.
- الزوايا السفلى (اليمنى واليسرى): (3 درجات)
- منتصف المرمى: (درجة واحدة أو صفر) لأنها في متناول الحارس عادة.

ج-إجراءات تنفيذ الاختبار

1. تحديد مسافة التسديد: يقف اللاعب خلف خط محدد، وغالبا ما تكون المسافة:

- 16.5متر (خط منطقة الجزاء للاعبين الكبار).

- 11 إلى 12 مترا للاعبين الناشئين.

2. عدد المحاولات: يُعطى اللاعب عددا محددا من الركلات (مثلا 10 ركلات).

○ 5 ركلات بالقدم اليمنى.

○ 5 ركلات بالقدم اليسرى.

3. طبيعة التسديد: يمكن أن يكون التسديد من ثبات (الكرة مستقرة) أو بعد تمريرة مستلمة، أو بعد تنطيط (درجة) الكرة لزيادة واقعية الاختبار.

6- الوسائل الإحصائية :

للمعالجة الإحصائية استخدمنا الوسائل الإحصائية التالية:

أ. المتوسط الحسابي:

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها.

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{القانون:}$$

X: المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

ب. الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي

الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو

معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S " .

$$S = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n-1} \quad \text{وقانونه:}$$

X: المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

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

التالي:

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

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.
 $\bar{y}$: قيم المجموعة 02. $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

7-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

- **المجال المكاني:** أُجريت الدراسة الميدانية على مستوى المنشآت الرياضية والملاعب الخاصة إلى بعض اندية رابطة المسيلة الشباب وهي:
 - النادي الهاوي امل بلدية ونوغة
 - أكاديمية المواهب الشابة برهوم
 - النادي الهاوي أمل قصبه بني يلان
- **المجال الزمني:** أنجزت الدراسة خلال الموسم الجامعي والرياضي 2025-2026، وتوزعت على المراحل التالية:
 - **مرحلة الدراسة الاستطلاعية والإطار النظري:** تم فيها حصر المراجع وإعداد أداة البحث وتطبيقها استطلاعيا على العينة الاستطلاعية خلال شهر فيفري 2026 والنظري من جانفي الى ماي 2026
 - **مرحلة الجانب التطبيقي والميداني:** تم توزيع استبيان في قاعات تدريس في نوادي في 15 مارس 2026 الى 30 مارس 2026
 - تم اجراء الاختبار "دقة التسديد" بعدد معتبر من المقابلات باخذ بعين الاعتبار محاكات المنافسة، وتم اجراءه من 18 افريل الى 05 ماي 2026.
 - **مرحلة المعالجة الإحصائية والصياغة النهائية:** شملت تفريغ البيانات عبر البرنامج الإحصائي (SPSS) حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) تحليل النتائج وتفسيرها، وتدوين الفصل التطبيقي وفق الدليل المنهجي المعتمد، وجرت خلال شهر ماي 2026.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، حيث تم تحديد مواصفات الدراسة الاستطلاعية واختيار المنهج الوصفي الارتباطي كأداة ملائمة للموضوع. كما تم تحديد متغيرات البحث المتمثلة في تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها البالغة 60 لاعبا من فئة أقل من 18 سنة. وتطرق الفصل أيضا إلى خطوات بناء استبيان الدراسة وطرق حساب خصائصه السيكمترية من صدق وثبات، وصولا إلى تحديد الأساليب الإحصائية المعتمدة ومجالات الدراسة الزمانية والمكانية التي ساهمت في ضبط وتنفيذ هذا البحث خلال الموسم 2025-2026.

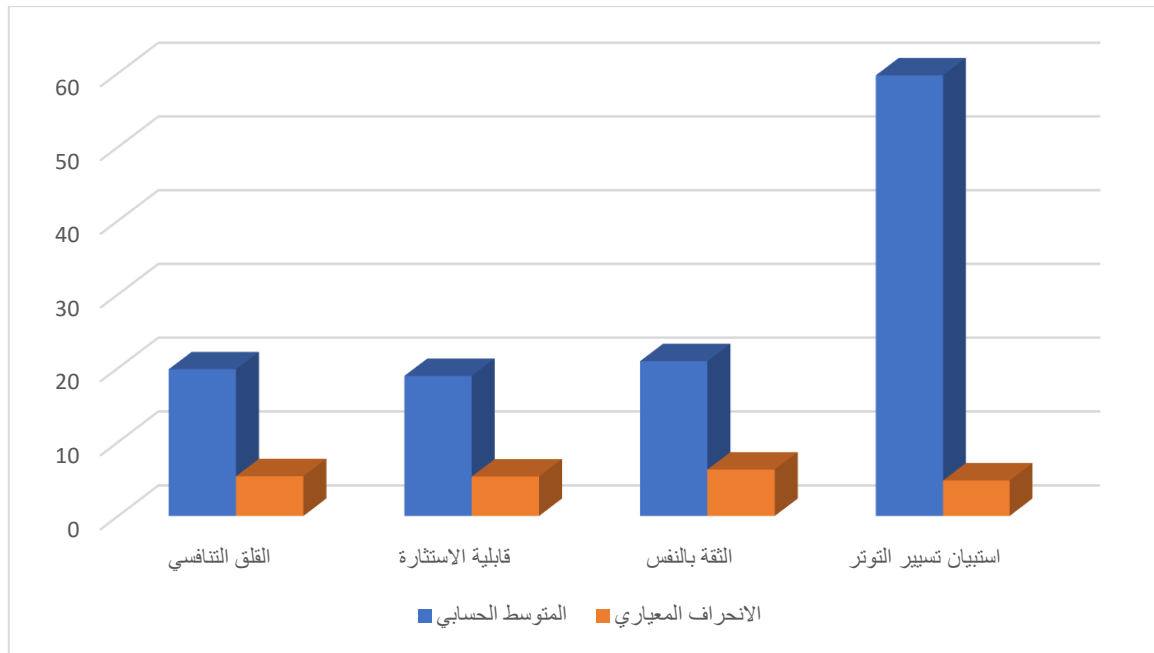
الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض النتائج

-الإحصاء الوصفي لنتائج استبيان تسيير التوتر لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة:
جدول رقم 1 يبين الإحصاء الوصفي لنتائج استبيان تسيير التوتر لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

متغير	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	11.00	30.00	19.83	5.37
قابلية الاستثارة	10.00	29.00	18.93	5.33
الثقة بالنفس	9.00	30.00	20.93	6.27
استبيان تسيير التوتر	50.00	68.00	59.70	4.80



شكل رقم 1 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في استبيان تسيير التوتر

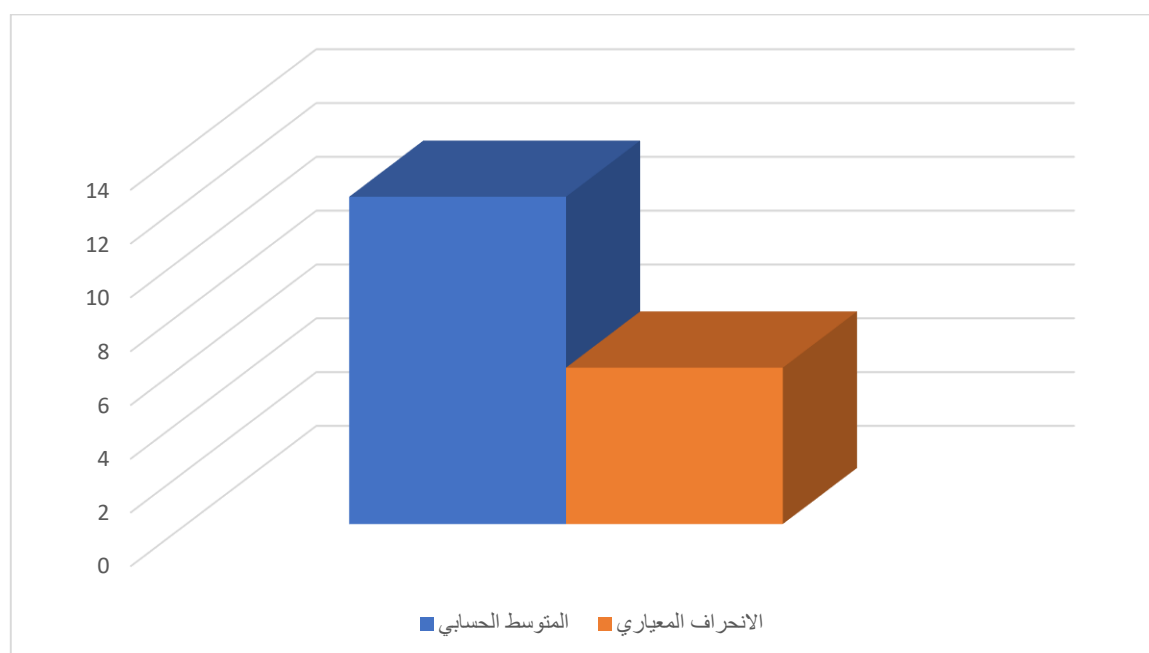
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في بعد القلق التنافسي بلغت 19.33 وانحراف معياري 5.39، فيما قدر المتوسط الحسابي لبعء قابلية الاستثارة بـ 18.43 وانحراف معياري 5.35، أما بالنسبة لبعء الثقة بالنفس فيساوي المتوسط

الحسابي لهم 21.43 وبانحراف معياري 6.30، في حين بلغ المتوسط الحسابي لتسيير التوتر ككل 59.20 وبانحراف معياري 4.81.

2-الإحصاء الوصفي لنتائج مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة:

جدول رقم 2 يبين الإحصاء الوصفي لنتائج مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

مهارة	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسديد	02	22	12.17	5.82



شكل رقم 2 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في مهارة التسديد

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة في مهارة التسديد بلغت 12.17 وبانحراف معياري 5.82.

3-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

لمعرفة طبيعة العلاقة بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 3 يبين العلاقة بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

القلق التنافسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
القلق التنافسي	19.83	5.37	-0.83	0.000	0.05	دال
التسديد	12.17	5.82				

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن معامل الارتباط لبيرسون بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة $r = -0.83$ وهو دال عند القيمة 0.05، بمعنى أنه توجد علاقة عكسية بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، ومنه فالفرضية الجزئية الأولى: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة" محققة.

4-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

لمعرفة طبيعة العلاقة بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 4 يبين العلاقة بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

القلق التنافسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية

قابلية الاستثارة	18.93	5.33	-0.76	0.000	0.05	دال
التسديد	12.17	5.82				

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن معامل الارتباط بيرسون بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة $r = -0.76$ وهو دال عند القيمة 0.05، بمعنى أنه توجد علاقة عكسية بين القلق التنافسي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، ومنه فالفرضية الجزئية الثانية: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قابلية الاستثارة ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة" محققة.

5-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

لمعرفة طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 5 يبين العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
20.93	6.27	0.82	0.000	0.05	دال
12.17	5.82				التسديد

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن معامل الارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة $r = 0.82$ وهو دال عند القيمة 0.05، بمعنى أنه توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، ومنه فالفرضية الجزئية الثالثة: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة" محققة.

6-التحقق من الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

لمعرفة طبيعة العلاقة بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 6 يبين العلاقة بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
تسيير التوتر	4.80	-0.69	0.000	0.05	دال
التسديد	5.82				

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن معامل الارتباط بيرسون بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة $r = -0.69$ وهو دال عند القيمة 0.05، بمعنى أنه توجد علاقة عكسية بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، ومنه فالفرضية العامة: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تسيير التوتر ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة" محققة.

2- الاستنتاج العام للنتائج الوصفية والارتباطية

بناء على البيانات الإحصائية المستخرجة من جداول الدراسة الميدانية، يمكن صياغة استنتاج عام وشامل يوضح طبيعة الخلفية الإحصائية الموجهة لهذا البحث. أظهرت نتائج الإحصاء الوصفي لمتغير تسيير التوتر وأبعاده (القلق التنافسي، قابلية الاستثارة، والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة، وجود تباين واضح في درجات إدراك اللاعبين الشباب لهذه الاستجابات الانفعالية والمهارات النفسية خلال المنافسات الرياضية. يعكس المتوسط الحسابي الإجمالي لتسيير التوتر مستويات متوسطة إلى فوق متوسطة في قدرة العينة على التعامل مع ضغوط المباريات، مع وجود مؤشرات دالة على أن القلق وقابلية الاستثارة يشكلان حيزا كبيرا من الحصيلة النفسية للاعب في هذه المرحلة السنية الحرجة (المراهقة المتوسطة والمتأخرة) والتي تتميز بطبيعتها بعدم الاستقرار الانفعالي.

وفي المقابل، جاءت نتائج مهارة دقة التسديد لتعبر عن مستوى أدائي مهاري متوسط، متأثراً بصورة مباشرة بالفروق الفردية والقدرة على التحكم العضلي العصبي تحت الضغط. ومن الناحية الارتباطية، كشفت الدراسة عن منظومة ارتباطية متكاملة وقوية تجمع بين الجانب النفسي الانفعالي والجانب المهاري الحركي؛ حيث تبين أن الارتفاع في مستويات القلق التنافسي وقابلية الاستثارة الحادة يؤدي بشكل آلي ومباشر إلى تراجع حاد في كفاءة ودقة مهارة التسديد لدى أفراد عينة البحث، وهو ما تؤكد قيم معامل الارتباط بيرسون السالبة والدالة إحصائياً.

وعلى النقيض من ذلك، برزت الثقة بالنفس كعامل دفع إيجابي، حيث يرتبط نموها وتطورها لدى اللاعب الناشئ بارتفاع متوازٍ ومطرد في دقة تسديداته على المرمى. هذا البناء الارتباطي المتشابك يثبت في كليته أن الكفاءة المهارية للاعب كرة القدم الهاوين برابطة ولاية المسيلة فئة (U18) ليست مجرد نتاج للتدريب البدني أو الفني المعزول، بل هي محصلة مباشرة لمدى قدرة اللاعب على إحداث التوازن النفسي وتسيير الانفعالات السلبية، وتعزيز التقييم الذاتي الإيجابي لمؤهلاته داخل المستطيل الأخضر أثناء مواقف المنافسة الرياضية الرسمية.

مناقشة وتفسير الفرضيات الجزئية والعامة

3-1- مناقشة وتفسير الفرضية العامة

نص الفرضية العامة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تسيير التوتر ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة في المنافسة الرياضية."

من خلال فحص وتدقيق البيانات الحسابية الكلية الواردة في الجدول رقم (8) يتبين أن معامل الارتباط لبيرسون بين المجموع الكلي لاستبيان تسيير التوتر والدرجة الكلية لمهارة دقة التسديد قد بلغ $r = -0.69$ ، بمستوى دلالة احتمالي Sig قدره 0.000، وهو مستوى دال إحصائياً عند القيمة المرجعية 0.05. توضح الإشارة السالبة وجود ارتباط عكسي دال، يشير ميثودولوجياً إلى أن تراجع القدرة الإجمالية على تسيير التوتر (والذي يظهر في ارتفاع قيم القلق والاستثارة وهبوط الثقة) يقود حتماً وخطوة بخطوة إلى تراجع واضح في مستوى الكفاءة والدقة لمهارة التسديد لدى العينة في الميدان.

إن هذه الخلاصة الكلية تتناغم تماماً وتلتقي في مصب واحد مع الأطر العلمية المرجعية المتمثلة في دراسة ستي نصر الدين وبوستة عزيز (2013) ودراسة عمر زان (2016) حيث خلصت هذه الأخيرة

بدقة إلى ضرورة حرص الأندية الرياضية على دمج الأخصائي النفسي الرياضي كمدرّب عقلي نظرا للأثر البالغ والعميق الذي يمارسه التوتر وقلق المنافسة الرياضية على الفروق الفردية والأداء الفني للاعبين كرة القدم الجزائرية، لا سيما في مواقف الضغط المرتبطة بالمراكز المتأخرة أو الحساسية التنافسية.

تفسر الفرضية العامة في ضوء المنظور الشمولي لعلم النفس الرياضي الحديث، الذي يرى الأداء المهارى كبنية مركبة تتكامل فيها الأبعاد البدنية، الفنية، والذهنية النفسية. إن عملية "تسيير التوتر" ليست متغيرا معزولا بل هي منظومة تحكم ديناميكية (Dynamic Control System) تدير التوازن الداخلي للاعب كرة القدم الناشئ. (U18) خلال المنافسة الرياضية الرسمية لأندية رابطة المسيلة، يواجه اللاعبون ضغوطا مركبة ترتبط بالنمو السني والتطلعات التنافسية؛ فإذا نجح اللاعب في تسيير التوتر، فإنه يحافظ على مستويات فسيولوجية متزنة (معدل ضربات قلب مستقر، تنفس منتظم، مرونة تامة في العضلات) مما يوفر له القاعدة البيوميكانيكية المثالية للقيام بحركات دقيقة مثل التسديد من وضعيات مختلفة وفي زوايا ضيقة.

أما العجز عن إدارة التوتر فيؤدي إلى حالة من الانفصال الحركي وضعف الإدراك المكاني وتأخر زمن الاستجابة الحركية نتيجة تشويش العمليات المعرفية كالانتباه، الذاكرة الحركية، واتخاذ القرار التكتيكي. هذا التدهور المعرفي والفسيولوجي ينعكس مباشرة على دقة التسديد التي تمثل المخرج النهائي لجهد الفريق ككل. بالبناء على هذه المنظومة الإحصائية الشاملة والتحليل العلمي المتكامل، فإننا نعلن بوضوح أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت بصورة قطعية ونامية في الواقع الميداني.

3-2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى

نص الفرضية: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة."

من خلال العودة إلى البيانات المدرجة في الجدول الإحصائي رقم (5) نجد أن معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القلق التنافسي ومهارة دقة التسديد لدى أفراد العينة المكونة من 60 لاعبا قد بلغ قيمة $r = -0.83$. وعند فحص مستوى الدلالة الإحصائية المقترن بهذه القيمة (Sig) نلاحظ أنه قد بلغ 0.000، وهي قيمة أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الإنسانية والرياضية والمحدد بـ

0.05. بناء على ذلك، يوصف معامل الارتباط بأنه دال إحصائياً عند هذا المستوى، وبإشارة سالبة قوية جداً تفيد بوجود علاقة ارتباطية عكسية متينة بين المتغيرين.

تتطابق هذه النتيجة الارتباطية العكسية بشكل كامل مع الطرح العلمي الذي أسفرت عنه دراسة ستي نصر الدين وبوستة عزيز (2013) والتي ركزت على تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (15-18 سنة) حيث أكدت نتائجها ميدانياً أن التعرض لمظاهر الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق يعمل بشكل مباشر على إعاقة عمل اللاعب، مما يؤدي تلقائياً إلى خفض مردوده الفني وتقليص مستوى أدائه المهارى أثناء المنافسات. كما تتقاطع هذه النتيجة جزئياً مع ما وجدته زعيلق محمد وبوجمل طاهر وزعيلق عيسى (2018) من حيث رصد مستويات حادة وقوية لقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، مما يثبت حضور هذا المتغير كمحدد مستمر للأداء الحركي ما لم يتم التحكم فيه عبر آليات الإعداد النفسي الممنهج.

يمكن تفسير هذه العلاقة العكسية القوية بالاستناد إلى النظريات النفسية المفسرة للقلق التنافسي في المجال الرياضي، وعلى رأسها نظرية الانتباه الموزع (Distraction Theory) ونظرية الاستثارة الحركية. إن الارتفاع في حدة القلق التنافسي يتسبب في توجيه تفكير اللاعب الناشئ نحو مثيرات داخلية وخارجية تشتت انتباهه، مثل الخوف من الفشل، أو وطأة انتقادات الجمهور والمدرّب، مما يسفر عن حدوث "تضييق مفرط" أو "تشتيت واسع" في مجاله الإدراكي البصري.

من الناحية الفسيولوجية العصبية، يؤدي القلق التنافسي المرتفع إلى زيادة مفرطة في التوتر العضلي (Muscle Tension) نتيجة التدفق الزائد للأدرينالين، مما يخل بالاتساق والتوافق العضلي العصبي المطلوب لتنفيذ مهارة التسديد، والتي تتطلب دقة متناهية في توجيه الكرة واختيار الزاوية المناسبة وتحديد قوة الضربة وتوقيتها الحركي. هذا الاضطراب الانفعالي يتلف انسيابية الحركة ويحولها من آلية مرنة إلى حركة متصلبة تفتقد للدقة الحركية. بناء على هذه المعطيات الرقمية والتحليلات النظرية والميدانية المنسجمة، نخلص إلى أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بالكامل ميدانياً.

3-3- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية

نص الفرضية: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قابلية الاستثارة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة."

بالرجوع إلى المعالجات الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (6) يتضح أن معامل الارتباط بيرسون المحسوب بين متغير قابلية الاستثارة الانفعالية ومتغير دقة التسديد قد بلغت قيمته -0.76 ، وترافق ذلك مع قيمة احتمالية خطأ (Sig) بلغت 0.000 ، وهي قيمة دالة إحصائياً بصورة قوية عند مستوى الثقة 0.05 . تدل هذه الإشارة السالبة لمعامل الارتباط على وجود علاقة عكسية متينة وثابتة؛ أي أنه كلما ارتفعت قابلية الاستثارة وسرعة الانفعال لدى اللاعب، كلما انخفضت وصياحتها خسارة واضحة في مستويات دقة التسديد لديه.

تتلاقى هذه النتيجة وتتكامل مع الخلاصات الميدانية التي قدمتها دراسة (نمر سليمان، 2024) والتي أشارت إلى أن ضعف التحكم في الانفعالات وفقدان القدرة على المواجهة خلال فترة المنافسة لدى فئة الأشبال يؤثران بشكل مباشر وسلبي على التوافق النفسي والحركي للاعبين. كما ترتبط النتيجة بدراسة كرامرة، (2022) التي شددت على أهمية الضبط الذاتي والتحكم في التوتر كأبعاد جوهرية في الاستجابة الانفعالية، موضحة أن الرياضيين الذين يمتلكون مهارات نفسية متدنية يعانون من تقلبات انفعالية حادة تشل قدراتهم الإنجازية المهارية داخل الملعب أثناء مواقف المواجهة.

تجد هذه النتيجة سندها النظري في قانون يركيز-دودسونو ما يعرف بنظرية "U" المقلوبة في علم النفس الرياضي، والتي ترهن دقة الأداء الحركي والمهاري بالوصول إلى "مستوى الاستثارة الأمثل". إن فئة اللاعبين أقل من 18 سنة يمرون بمرحلة نمو تتسم بـ "العدمية الانفعالية" وسرعة التأثر بالمشورات الخارجية، وعندما يفترق اللاعب الناشئ في أندية مثل أمل بلدية ونوغة أو أكاديمية برهوم إلى مهارة تسيير التوتر، فإن أي مثير بسيط (كصافرة حكم، أو تلاحم جسدي قوي، أو تضيق فرصة) يدفع به إلى منطقة "الاستثارة المفرطة. (Over-arousal) "

تؤدي هذه الاستثارة الزائدة إلى فقدان "التركيز البؤري" وإضعاف القدرة على اتخاذ القرار السريع والصحيح في أجزاء من الثانية. مهارة التسديد تتطلب تخطيطاً حركياً دقيقاً وهدوءاً انفعالياً يضمن دمج القوة بالاتجاه، والاستثارة الحادة تفكك هذا التآزر الحركي وتدفع اللاعب للتسديد العشوائي المتسرع تحت تأثير الاندفاع العاطفي غير الموجه. انطلاقاً من هذا التوافق الإحصائي والتعليل السيكولوجي، فإننا نؤكد أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وثبتت صحتها ميدانياً.

3-4- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة

نص الفرضية: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة."

يكشف الجدول رقم (7) الخاص باختبار العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، أن معامل الارتباط بيرسون المحسوب بين الثقة بالنفس ودقة التسديد قد سجل قيمة إيجابية طردية بلغت $0.82 = r$ وقد ظهرت دلالتها الإحصائية من خلال القيمة الاحتمالية المستخرجة Sig التي تساوي 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة المقبول إحصائياً 0.05. تعكس هذه القيمة الرقمية وجود علاقة طردية قوية جداً وموجبة، تعني بشكل صريح أن ارتفاع منسوب الثقة بالنفس يقابله ارتفاع موازٍ ومباشر في مستويات إتقان ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

تتطابق هذه النتيجة طردياً وبشكل وثيق مع ما توصل إليه الباحث (كرارمة أحمد، 2022) في دراسته حول المهارات النفسية، حيث أكد وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين المهارات النفسية العالية (وفي مقدمتها الثقة والمسؤولية الشخصية والضبط الذاتي) وأبعاد الاستجابة الانفعالية الإيجابية لدى الناشئين. ومن جهة أخرى، نجد أن هذه النتيجة تتقاطع مع دراسة نمر سليمان (2024) التي حذرت من أن فقدان الثقة بالذات يضعف من قدرة لاعب الأشبال على التحكم في انفعالاته ويؤدي إلى انهيار مهاراته الفنية، مما يثبت بالتالي أن الثقة بالنفس هي صمام الأمان للأداء الفني المتقدم.

تستند تفسيرات هذه النتيجة إلى نظرية الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy Theory) لعالم النفس ألبيرت باندورا، والتي تشير إلى أن إيمان الفرد بقدراته يصنع سلوكه وإنجازه الفعلي. عندما يتمتع لاعب كرة القدم (U18) بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس، فإنه يتوجه نحو أداء حركة التسديد وهو يمتلك تصوراً حركياً ذهنياً ناجحاً ومسبقاً للأداء، مما يقلل من احتمالات التردد والشك. الثقة بالنفس تعمل كمنص للصدمة النفسية ومحيد لآثار القلق وقابلية الاستثارة السلبية، مما يسمح للاعب بالإبقاء على هدوئه العضلي والذهني وتوجيه طاقته الانتباهية بالكامل نحو الهدف (المرمى) وحركات الكرة والجسم.

إن هذا الاستقرار السيكولوجي يمنح اللاعب الجرأة التكتيكية والتحكم الميكانيكي الممتاز لتوجيه الكرة بدقة متناهية متجاوزاً مضايقات المدافعين أو ضغط حارس المرمى. وبناء على ما تقدم من براهين

إحصائية قاطعة وتحليلات سيكولوجية متسقة، نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بالكامل وثبت قبولها علمياً.

خلاصة عامة للدراسة

تأسيساً على ما تم عرضه ومناقشته وتفسيره من معطيات وبيانات ميدانية وإحصائية، نصل إلى صياغة خلاصة عامة وشاملة لهذه الدراسة العلمية الموسومة بـ "تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة في المنافسة الرياضية". لقد انطلقت هذه الدراسة من إشكالية جوهرية تمحورت حول مدى تأثير الأبعاد النفسية والانفعالية، ممثلة في القدرة على تسيير التوتر بأبعادها الثلاثة (القلق التنافسي، قابلية الاستثارة، والثقة بالنفس) على دقة التنفيذ المهاري لواحد من أهم المحاور الهجومية في كرة القدم وهو مهارة دقة التسديد لدى فئة الشباب (U18) بالنوادي الهاوية لرابطة ولاية المسيلة خلال الموسم الرياضي 2025-2026.

وباعتماد المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي على عينة مسحية قصدية بلغت 60 لاعبا موزعين بالتساوي على أندية أمل بلدية ونوغة، وأكاديمية المواهب الشابة برهوم، وأمل القصبه بني يلمان، وباستخدام المقاييس النفسية والاستبيانات العلمية المقننة جنبا إلى جنب مع الاختبارات المهارية الميدانية الموجهة لقياس دقة التسديد، تبلورت لدينا صورة علمية متكاملة الأركان.

أثبتت النتائج الإحصائية بشكل لا يدع مجالا للشك أن الجانب النفسي يمثل الركيزة الأساسية والموجه الخفي للأداء الفني المهاري للاعب كرة القدم الناشئ؛ حيث تبين أن منظومة تسيير التوتر تعمل كمتغير حاسم ومؤثر طرديا وعكسيا في ذات الوقت على كفاءة التسديد. فاللاعبون غير القادرين على كبح جماح القلق التنافسي والذين يستسلمون بسرعة لمثيرات الاستثارة الانفعالية، يقعون ضحية للتصلب العضلي وتشتت الانتباه المعرفي، مما يؤدي تلقائيا وبمعدلات ارتباط عالية جدا إلى انهيار دقة تسديداتهم وفشلها في تحقيق أهدافها التكتيكية داخل المرمى.

وعلى النقيض من ذلك، ظهرت الثقة بالنفس كقوة دفع حركية تثير للاعب مساره الذهني وتمنحه الهدوء والجرأة والتحكم الميكانيكي اللازم لإصابة الهدف بدقة متناهية. إن هذه الدراسة تخلص في نهايتها إلى إقرار حقيقة علمية وتطبيقية ثابتة: إن إعداد لاعب كرة القدم في مرحلة الفئات الشجرية (أقل من 18 سنة) هو عملية تكاملية تلازمية، لا يمكن فيها فصل الإعداد المهاري والجسماني عن الإعداد العقلي

والنفسى، وأن إغفال برامج تسيير التوتر داخل الحصص التدريبية والمنافسات الرسمية سيظل يشكل العائق الأكبر أمام وصول المواهب الشابة إلى المستويات العالية وتجسيد تفوقهم المهارى في الميدان.

التوصيات والاقتراحات

بناء على الخلفية النظرية للدراسة وما أسفرت عنه النتائج الميدانية التحليلية من حقائق ارتباطية، نتقدم بمجموعة من التوصيات والاقتراحات العلمية والعملية الموجهة للقائمين على تدريب وتسيير فئات الشباب في كرة القدم:

- إدراج برامج الإعداد النفسى العقلى الممنهج ضمن الخطط التدريبية السنوية والشهرية للاعبى كرة القدم فئة أقل من 18 سنة، وعدم حصر العملية التدريبية في الجوانب البدنية والتكتيكية فقط.
- ضرورة تعيين أخصائيين في علم النفس الرياضى على مستوى الأندية الرياضية والأكاديمية (لا سيما الهاوية برابطة المسيلة) ليعملوا كـ "مدربين عقليين" يتولون قياس ومتابعة مستويات القلق وتدريب اللاعبين على فنيات تسيير التوتر.
- تدريب اللاعبين الشباب على تقنيات الاسترخاء العضلى والذهنى، وتمارين التنفس العميق، والتصور العقلى الإيجابى (Mental Imagery) قبل وأثناء المنافسات الرياضية الرسمية للتحكم في قابلية الاستثارة الحادة.
- التركيز على بناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال استخدام أساليب التعزيز الإيجابى من قبل الأجهزة الفنية، والابتعاد عن التوبيخ والضغط النفسى المفرط الذى يضاعف من مستويات القلق التنافسى لديهم.
- محاكاة ظروف وضغوط المنافسة الحقيقية أثناء الحصص التدريبية (مثل إجراء تدريبات التسديد تحت وطأة تعب بدنى، أو بوجود مؤثرات صوتية تحاكي الجمهور، أو تحديد زمن ضيق للتنفيذ) لرفع كفاءة التكيف النفسى والمهارى للاعبين.

- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تتناول متغيرات نفسية أخرى (مثل دافعية الإنجاز، الصلابة الذهنية، وتركيز الانتباه) وعلاقتها بالمهارات الأساسية الأخرى في كرة القدم (كالتمرير، المحاورة، والتحكم في الكرة) وعلى فئات سنية مختلفة.

خاتمة الدراسة

نختتم هذه الدراسة الأكاديمية الميدانية التي وضعت تحت المجهر البحثي موضوعا بالصناعة والأهمية في عالم الساحرة المستديرة، والمعنونة بـ "تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة في المنافسة الرياضية". لقد ركزت هذه الدراسة في منطلقها وأهدافها على فئة الأشبال والشباب (U18)) وهي الفئة التي تمثل الخزان البشري والمستقبل التنافسي للأندية الوطنية، حيث طبقت الدراسة على عينة مسحية قصدية قوامها 60 لاعبا ينشطون في النوادي الهاوية برابطة ولاية المسيلة (أمل بلدية ونوغة، أكاديمية المواهب الشابة برهوم، وأمل القصبة بني يلان) خلال الموسم الرياضي 2025-2026.

وتكمن الأهمية البالغة لهذا البحث في كونه يسد ثغرة ميثودولوجية وتطبيقية عبر ربط الأبعاد السيكولوجية المتمثلة في محاور تسيير التوتر (القلق التنافسي، قابلية الاستثارة، والثقة بالنفس) بالمرجات الفنية الحركية المباشرة المتمثلة في مهارة دقة التسديد، مستهدفة تحسين الأداء الهجومي وتطوير الكفاءة التدريبية بناء على براهين إحصائية واضحة.

وقد توجت هذه الدراسة الميدانية بجملة من النتائج الإحصائية الحاسمة التي أسفر عنها تطبيق معامل الارتباط لبيرسون؛ حيث ثبت بالدليل الرقمي وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائيا بين كل من القلق التنافسي وقابلية الاستثارة من جهة ودقة التسديد من جهة أخرى، مما يعني أن التوترات والانفعالات غير المسيرة تشكل معول هدم لثبات ودقة الحركات المهارية للاعبين الناشئين. وفي المقابل، برهنت النتائج على وجود علاقة طردية وثيقة بين الثقة بالنفس ودقة التسديد، ليتأكد للجميع أن الهدوء الانفعالي والتقييم الذاتي الإيجابي هما المفتاحان الأساسيان لإطلاق القدرات الإبداعية والمهارية الكامنة للاعب كرة القدم.

إن هذه الدراسة، إذ تضع أوزارها العلمية، تأمل أن تشكل رافدا معرفيا إضافيا للمكتبة الرياضية الجزائرية والعربية، وأن تكون دليلا استرشاديا وعمليا للمدربين والمؤطرين في ميدان كرة القدم للارتقاء بأساليب إعداد الفئات الشابة، واضعين نصب أعينهم أن صناعة البطل الرياضي تبدأ من بناء شخصيته النفسية المتزنة تماما كبناء لياقته البدنية ومهارته الفنية.

قائمة المراجع

المصادر باللغة العربية

- 1- بدران، محمد. (2014). *سيكولوجية المنافسات الرياضية للناشئين*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 2- بن عدة، حسام الدين. (2020). *العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة* (مذكرة ماستر). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، الجزائر.
- 3- جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة. (د.ت). *(الانفعالات في الرياضة Emotions in sports)*. Moodle نظام التعليم عن بعد، الجزائر.
- 4- حسام الدين، طلعت حسن. (1996). *الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي*. دار الفكر العربي.
- 5- خروبي، معمر فيصل. (2022). *محاضرات مقياس اختصاص كرة القدم* [مطبوعة بيداغوجية غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2.
- 6- راتب، أسامة كامل. (1997). *علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات* (ط2). دار الفكر العربي.
- 7- رويني، أحمد. (2018). *الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم: دراسة خاصة بفئة الأواسط U20* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم.
- 8- زان، عمر. (2016). *المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم*. مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 9- زعيلق، محمد، وبوجل، طاهر، وزعيلق، عيسى. (2018). *تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم*. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.
- 10- السباعي، ليلي. (2008). *التوتر وفن الاسترخاء*. منشأة المعارف.

- 11-ستي، نصر الدين، وبوستة، عزيز. (2013). *تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أشبال* [مذكرة ليسانس غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 12-سماعيل، أرزقي. (2017). *أثر العوامل النفسية والوظيفية على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم (أطروحة دكتوراه)*. معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- 13-شامل، وميض. (2012). *تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التسديد من الثبات الحركة بكرة القدم* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- 14-شليش، نجاح مهدي، وصبحي، أكرم محمد. (2000). *التعلم الحركي*. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 15-صولة، طارق. (2022). *سيكولوجية المنافسة الرياضية* [المحاضرة رقم 06 في مقياس علم النفس الرياضي، السنة الثانية تدريب رياضي]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المركز الجامعي لتيسميسيلت.
- 16-الطيب، محمد عبد الطاهر. (1994). *مبادئ الصحة النفسية* (ط. 8). دار المعرفة، الإسكندرية.
- 17-العاني، أسعد محمد صالح. (1996). *المسافة وعلاقتها بدقة التسديد من الثبات بكرة السلة*. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 4، العدد 4.
- 18-عبد الجواد، حسن. (1998). *كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- 19-العلوي، محمد حسن. (1992). *علم النفس الرياضي* (ط. 8). دار المعارف، القاهرة.
- 20-علوي، محمد حسن. (2002). *علم نفس التدريب والمنافسة*. دار الفكر العربي.
- 21-العموري، حديوش. (2023). *محاضرات مقياس كرة القدم* [مطبوعة بيداغوجية غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- 22- فؤاد، سعد سعود .(2002) *دراسة أثر الاتزان على تعلم التسديد* [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة منتوري قسنطينة.
- 23- فوزي، أحمد أمين .(2003) *مبادئ علم النفس الرياضي (ط1)*. دار الفكر العربي.
- 24- القذافي، محمد رمضان .(1998) *الصحة النفسية والتوافق*. المكتب الجامعي الحديث.
- 25- كرامة، أحمد .(2022) *مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين*. مجلة المنظومة الرياضية Assysteme، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة.
- 26- كراع، معاذ، وقسميه، محمد يزيد .(2020) *تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الشباب (11-13) سنة ذكور: دراسة ميدانية للاعبين نادي شبيبة العالية وشبيبة الحاجة لكرة القدم - بسكرة* [مذكرة ماستر غير منشورة]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 27- لكيوان، مراد .(2008) *تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم* [مذكرة ماجستير غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 28- ماينل، كورت .(1917) *التعلم الحركي* (عبد علي نصيف، مترجم). مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 29- مباركي، أسماء .(2022) *قلق الموت عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن: دراسة اكلينيكية لثلاث حالات بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ابن زهر قالمة* (مذكرة ماستر). قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر .
- 30- محمد، حنفي محمود مختار .(1999) *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- 31- مختار، حنفي محمود .(2006) *الإعداد البدني العام في كرة القدم*. دار الزهران للنشر والتوزيع.

32- مستغانمية، بن عمر مقاق. (2007). *الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض الخصائص*

النفسية والمنافسة [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

33- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بوهرا. (2023). *محاضرة مهارات كرة*

القدم. جامعة وهران 2 - محمد بن أحمد.

34- المليجي، حلمي. (2000). *علم النفس المعاصر* (ط. 8). بيروت: دار النهضة العربية

للطباعة والنشر.

35- المولى، ثامر محسن، والموفق، موفق مجيد. (2001). *التمارين التطويرية بكرة القدم*. دار

الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

36- نصيف، عبد علي، وآخرون. (1996). *علاقة أفضلية الإنجاز النهائي الحركي بأنواع*

التهديف للفرق المشاركة في أولمبياد أتلانتا بكرة السلة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد،

المجلد 7، عدد خا

37- نمر، سليمان. (2024). *تأثير نقص التحضير البدني على التوافق النفسي خلال فترة*

المنافسة لدى فئة الأشبال أقل من 17 سنة في كرة القدم من وجهة نظر المدربين. مجلة تفوق

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية، جامعة المسيلة.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

1. Fleizman, N., & Mancy, M. (2004). *No stress*. Dunod.

2. Lelegeron, P., & Jacob, O. (2001). *Le stress au travail*.

Odile Jacob.

3. Thomas, R. (1983). *La relation au sein des activités physiques et sportives*. Éditions Vigot.

4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1997). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

الملاحق



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



تسهيل مهمة

في إطار اعداد استبيان واختبار كاداتي بحث لانجاز مذكرة تخرج ماستر وذلك ضمن الجانب التطبيقي للمذكرة.

نطلب من سيادتكم أنا الطالب ابراهيم بوضياف التسهيل في مهامى البيداغوجية وتطبيق الأداتين على العينة البحثية المتوفرة ضمن طاقمكم والمتمثلة في فئة أقل من 18 سنة الناشطة على مستوى الرابطة الولائية المسيلة.

كما أحيطكم علما أن هذا العمل يدرج ضمن البحث العلمي الأكاديمي وأنه لا يؤثر على طبيعة عملكم و تدريبكم لهذه الفئة ولا على الفئة ذاتها.

في الأخير نقبلوا مني فائق الشكر و الاحترام.

النادي الرياضي الهواي أمل بلدية واحة	أكاديمية الموهوب الشابة برهوم	النادي الرياضي الهواي قصبة سي بلسان
طرشي خالد		



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



استمارة تحكم استبيان تسيير توتر واختبار بدقة التسديد

تحت عنوان

تسيير التوتر وعلاقته بدقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 18 سنة في المنافسة
الرياضية

تحت اشراف الدكتور: قارة سعيد

من اعداد الطالب: بوضياف ابراهيم

في اطار اعداد استبيان واختبار كأداة البحث لإنجاز متكرة التخرج ضمن المتطلبات إعداد الجانب التطبيقي
لمتكرة التخرج، نطلب من سيادتكم تحكيمه، والاشراف على تصحيحه نظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال
البحث العلمي .

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الامضاء
01	تريش لحسن	ادارة تسيير رياضي	استاذ	
02	مقاني كمال	تدريب رياضي	استاذ	
03	موسى عبد الله	//	استاذ	
04	بن عمر مراد	تدريب رياضي	استاذ	
05	بن جهم ادريس	//	استاذ	

ملحق الإستبيان



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



استمارة جمع المعلومات خاصة ببحث علمي

تحية طيبة وبعد:

نرجوا منكم الإجابة على هذا الاستبيان من خلال وضع علامة (X) على الإجابة الأقرب إليكم،
مع قراءة البنود جيدا وعدم نسيان أحد منها

المعلومات الشخصية

- 1-السن.....
- 2-المستوى الدراسي.....
- 3- أقدمية اللعب
- 4- مركز اللعب.....

م	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
	البعد الأول: القلق التنافسي			
1	أشعر بضغط شديد قبل تنفيذ الركلة.			
2	أخاف من ضياع التسديدة أمام الجمهور.			
3	تزداد نبضات قلبي بشكل يزعجني قبل التسديد.			
4	أفكر بلوم زملائي عند ضياع الركلة.			
5	أشعر برجفة في قدمي عند ملامسة الكرة.			
6	يقلقني أن أكون سببا في خسارة الفريق.			
7	أفقد تركيزي تماما إذا صرخ الحضور.			
8	ينتابني شعور بالعجز قبل التنفيذ.			
9	أتمنى لو ينتهي الوقت قبل أن أسدد.			
10	أشعر بتشتت ذهني عند الوقوف أمام المرمى.			
	البعد الثاني: قابلية الاستثارة (عدوان وعدم تحكم)			
11	أتصرف بعدوانية تجاه الخصم إذا ضاعت كرتي.			
12	لا أستطيع التحكم في أعصابي عند فشل التسديدة.			
13	أميل لضرب الكرة بقوة عشوائية نتيجة الغضب.			
14	أحتج بشدة على قرارات الحكم التي تسبق الركلة.			
15	أشعر برغبة في الانتقام الرياضي عند التعرض للاستفزاز.			
16	أقوم بحركات عصبية تجاه زملائي عند الخطأ.			
17	لا أقبل ملاحظات المدرب أثناء توتري.			
18	أفقد السيطرة على حركاتي الفنية عند الاستثارة.			
19	أنفعل بسرعة إذا لم تدخل الكرة المرمى.			
20	يسيطر علي الغضب أكثر من التفكير في الدقة.			
	البعد الثالث: الثقة بالنفس			
21	أثق تماما في قدرتي على وضع الكرة في الزاوية المطلوبة.			
22	لا أهتم لضغوط المنافس وأركز على هدفي.			
23	أشعر أنني الأفضل في فريقي لتنفيذ الركلات.			
24	أحافظ على هدوئي مهما كانت أهمية المباراة.			

			25	أعتبر ركلة الجزاء فرصة سهلة للتسجيل.
			26	أتعامل مع المرمى بثبات انفعالي كبير.
			27	لا أتأثر بالفشل في المحاولات السابقة.
			28	لدي يقين بأن تدريباتي ستجعلني أنجح.
			29	أتحمل المسؤولية في الدقائق الأخيرة بكل ثقة.
			30	أركز فقط على الزاوية التي اخترتها دون تردد.

ملحق الإحصائي

[illegible]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	19,8333	3,31160	6
retest	20,0000	3,28634	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,900*
	Sig. (bilatérale)		,014
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,900*	1
	Sig. (bilatérale)	,014	
	N	6	6

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	19,8333	3,65605	6
retest	20,6667	2,80476	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,969**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,969**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	21,6667	3,07679	6
retest	22,5000	2,66458	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,878*
	Sig. (bilatérale)		,021
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,878*	1
	Sig. (bilatérale)	,021	
	N	6	6

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	61,3333	7,96660	6
retest	63,1667	6,91134	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,965**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,965**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	6	6

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	11,1667	2,63944	6
retest	12,8333	2,92689	6

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,988**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	6	6
retest	Corrélation de Pearson	,988**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	6	6

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
القلق التنافسي	60	11,00	30,00	19,8333	5,36835
قابلية الاستئثار	60	10,00	29,00	18,9333	5,33256
الثقة بالنفس	60	9,00	30,00	20,9333	6,26766
تسيير التوتر	60	50,00	68,00	59,7000	4,79512
التسديد	60	2,00	22,00	12,1667	5,82271
N valide (liste)	60				

Corrélations

		القلق التنافسي	قابلية الاستئثار	الثقة بالنفس	تسيير التوتر	التسديد
القلق التنافسي	Corrélation de Pearson	1	,791**	-,995**	,699**	-,825**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
قابلية الاستئثار	Corrélation de Pearson	,791**	1	-,776**	,984**	-,761**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	-,995**	-,776**	1	-,670**	,824**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60	60
تسيير التوتر	Corrélation de Pearson	,699**	,984**	-,670**	1	-,694**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60	60
التسديد	Corrélation de Pearson	-,825**	-,761**	,824**	-,694**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تسيير التوتر بأبعاده الثلاثة (القلق التنافسي، قابلية الاستثارة، والثقة بالنفس) ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة (U18) أثناء مواقف المنافسة الرياضية الرسمية. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لملائمته العالية لطبيعة المتغيرات المطروحة. واشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي كرة القدم للنادي الهاوية برابطة ولاية المسيلة للموسم الدراسي والرياضي 2025-2026، حيث تم اختيار عينة مسحية قصدية متكونة من 60 لاعبا، ينتمون بالتساوي إلى ثلاثة أندية وهي: النادي الهاوي أمل بلدية ونوغة (20 لاعبا) وأكاديمية المواهب الشابة برهوم (20 لاعبا) والنادي الهاوي أمل القصبه بني يلمان (20 لاعبا). وتمثلت أدوات جمع البيانات في تطبيق مقياس تسيير التوتر المقنن، بالإضافة إلى إجراء اختبار ميداني خاص بمهارة دقة التسديد على المرمى. وبعد تفريغ المعطيات وجدولتها ومعالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، أسفرت النتائج عن تحقق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية للدراسة؛ حيث كشفت المؤشرات الرقمية عن وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من (القلق التنافسي، وقابلية الاستثارة) ودقة التسديد، مما يعني أن الارتفاع الانفعالي غير المسير يؤدي حتما إلى تدهور الكفاءة مهارية للاعبين. وفي المقابل، أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية جدا بين الثقة بالنفس ودقة التسديد، مما يبصم على أن الاستقرار النفسي هو المحرك الأساسي للإنجاز الفني المتقن. وفي ضوء هذه المخرجات، أوصت الدراسة بضرورة دمج برامج الإعداد النفسي والعقلي وتعيين أخصائيين سيكولوجيين على مستوى الأندية الرياضية لتطوير مهارات تسيير التوتر لدى الفئات الشابة.

الكلمات المفتاحية: تسيير التوتر، دقة التسديد، لاعبو كرة القدم، فئة أقل من 18 سنة، المنافسة الرياضية.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية (Abstract)

Abstract: The current study aimed to investigate the correlational relationship between stress management across its three dimensions (competitive anxiety, excitability, and self-confidence) and shooting accuracy among under-18 (U18) football players during official sports competition situations. To achieve the research objectives, the researcher adopted the descriptive-correlational method due to its high suitability for the nature of the variables involved. The study population consisted of football players from amateur clubs within the M'Sila Football Province League during the 2025-2026 academic and sports season. A purposive survey sample of 60 players was selected, distributed equally among three clubs: Amateur Club Amel Baladiat Ouanougha (20 players), Young Talents Academy Barhoum (20 players), and Amateur Club Amel El Kasba Beni Ilmane (20 players). Data collection tools involved the application of a standardized stress management scale, alongside a field test designed to measure goal-shooting accuracy. After compiling, tabulating, and statistically analyzing the data using Pearson's correlation coefficient, the results revealed the full validation of the general and sub-hypotheses. The empirical findings demonstrated a strong and statistically significant negative correlation at the 0.05 level between both (competitive anxiety and excitability) and shooting accuracy, indicating that unmanaged emotional arousal inevitably leads to a decline in players' technical performance. Conversely, a very strong positive correlation was found between self-confidence and shooting accuracy, emphasizing that psychological stability serves as the primary driver for precise technical execution. In light of these outcomes, the study recommends the systematic integration of psychological and mental preparation programs, along with appointing sports psychologists within athletic clubs to develop stress management skills among youth categories.

Keywords: Stress Management, Shooting Accuracy, Football Players, Under-18 Category, Sports Competition.