

دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضي النخبة

The Role of Pre-competitive Sports in achieving Sport Psychological Security among Elite Athletes

عمارة نورالدين¹

¹ جامعة محمد بوضياف المسيلة / amaranouri@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2020/06/07

تاريخ القبول: 2020/03/14

تاريخ الاستلام: 2020/01/04

الملخص :

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

الكلمات الدالة: مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية - الأمن النفسي الرياضي - رياضي النخبة

Abstract :

The research problem was, did the pre-competition sport play a role in achieving athletic psychological security among elite athletes ?, The intentional sample was used to collect data, where the Amal Bou Saada team was selected for a second national division (27 players who are constantly active), it has been the descriptive approach was used in this study due to its relevance to the nature of the topic, and the measurement tool was chosen, which is a questionnaire that measures sports psychological security, the study tool was distributed to football players for the Amal Bou Saada club, which is active in the second national division, and the independent study variables are some stage Before sports competition, either Hua's security sports psychological variable, has been relying on the method of analysis and statistical processing in the analysis and processing of results through the Statistical Program for Social Sciences..

Key words: Pre-competitive Sports - Sport Psychological Security - Elite Athletes.

مقدمة وإشكالية الدراسة: يعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية والقاعدية للصحة النفسية، لأن الشعور به له ارتباط مباشر مع الحالة الصحية وعلاقته بالجانب الاجتماعي والإحساس بالأمان والحماية والاستقرار وتجنب الألم والتحرر من الخوف والقلق، ويتضمن الأمن النفسي عاملين مهمين هما العامل الداخلي متمثلاً في التوافق النفسي مع الذات، - (ناهد رسن سكر، 2002، ص: 128)،

والتوازن النفسي والقدرة على حل الصراعات التي تواجه الفرد وتحمل الأزمات والحرمان، والعامل الخارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي وقدرة الفرد على التأقلم مع البيئة الخارجية والأنا الأعلى، والأمن النفسي يعتمد على حاجات مهمة أبرزها الحاجة إلى الأمن والأمان، وهي من أهم الحاجات النفسية التي يحتاجها الفرد لأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء، فضلاً عن شعوره أنه يعيش في وسط آمن داخل مجتمعه، والشعور بالاستقرار والتوافق الاجتماعي والإحساس بالثقة والاطمئنان. (علي محمد مطاوع، 1998، ص: 144).

ويعتبر الإعداد النفسي في التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل سلوك يعضد إيجابياً كل من الحالة البدنية والمهارية والخططية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الأداء التنافسي طبقاً لقدراته والظروف المحيطة، فإن عمليات الإعداد النفسي هي الآليات التي يتم من خلالها التأثير على اللاعب قبل وخلال وبعد التدريب أو المنافسة بما يحقق أهداف الإعداد النفسي، حيث الإعداد النفسي مكمل ولا ينفصل عن بقية أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والأخلاقي، فبرامج التدريب الرياضي للفرق بصفة عامة وفرق النخبة لكرة القدم بصفة خاصة هناك انعداما مخيفا وغيابا كليا يثير التساؤل بشدة لبرامج التدريب النفسي بصفة خاصة علمية، حيث إضافة إلى عدم وجود أخصائيين نفسيين فهناك عدم وجود دورات تدريبية في مجال التدريب والتحضير النفسي.

وتعد الحاجة إلى الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، وهي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وأن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وتناولت هذه الدراسة الإشكالية التالية حول هل توج علاقة بين النشاط الرياضي التربوي والأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا التعرف على

مستويات الأمن النفسي عند التلاميذ، و عليه أخذ عينة كان قوامها 140 تلميذ و تلميذة حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، كما اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي مستخدماً مقياس الأمن النفسي كأداة لبحثه، حيث توصل إلى النتيجة و التي مفادها أنه يوجد أمن نفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية، و لا توجد فروق إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس و متغير المستوى الدراسي. (بشير بن عطية، 2019، ص: 41). علم النفس الرياضي هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بغرض فهم هذا السلوك الرياضي والتحكم فيه والتنبؤ به، من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل السلوكية في النشاط البدني والرياضي التنافسي والترفيحي .

والهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل الشخصية والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني، إن شعور اللاعب الرياضي بالأمان قبل المنافسات الرياضية من خلال تحرره من الخوف و القلق النفسي مهما كان مصدره ومنبعه، و المقدره على على تجاوز المنافسة و الحفاظ على علاقات متزنة مع الزملاء، و يشمل الأمن النفسي عند الرياضيين جوانب عديدة وهي جسمية، اجتماعية، انفعالية، و عقليا، و الإحساس بالأمن النفسي عند الرياضي يجعله يتقبل النتيجة و مركزه في الفريق التغلب على الضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضي. (أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، 2000، ص: 89).

إن المنافسة الرياضية هي تلك الأنشطة الرياضية التي يتنافس فيها الفرد مع بذل أقصى الجهد للوصول إلى التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس، و هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها، و فيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي تحقيق و إظهار أقصى ما لديه من قدرات و مهارات و استعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، و تناولت الدراسة التساؤلات التالية ما هو الدور الرئيسي للإعلام الرياضي في تغطية المنافسات و الأحداث الرياضية، و هل له دور في

اشباع الحاجات الاخبارية الخاصة بالاحداث الرياضية لدى الطلبة، و اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، و عينة متكونة من طلبة الإعلام و الاتصال الرياضي و الذين بلغ عددهم 40 طالبا، مستعملين الاستمارة الاستبائية لجمع المعلومات، و توصل الباحثان إلى أن للاعلام الرياضي دور كبير و فعال في الاتمام بالمنافسات و الاحداث الرياضية مما يكسب المتابع ثقافة عالية و معارف قيمة. (مرنيز محمد جلال، بوسكرة، 2019، ص: 276).

تعد رياضة كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، و قبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن نادرة (الأماكن العامة و المساحات الخضراء)، فتعد لعبة أكثر تلقائية و الأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية، و تناول الباحث الأشكالية التي تقول ما هي العوامل السيكولوجية المرتبطة بالمنافسة الرياضية و التي تؤثر بدرجة كبيرة و واضحة على المستوى الرياضي عند اللاعبين، حيث اعتمد الباحث على منهج دراسة الحالة، لعينة مقدارها 25 لاعب من وفاق المسيلة لكرة القدم، معتمدا على الاستبيان و المقابلة كأداتين لجمع المعلومات، و توصل الباحث إلى أهمية التحضير النفسي الأكاديمي و جعله كجزء هام و تطبيقه بكل صرامة قبل و اثناء و بعد المنافسات الرياضية مما يخلق عند اللاعبين الشعور الكبير بالأمن النفسي. (زهار جمال، 2019، 234).

الأمن النفسي: يعرف "ماسلو" الأمن النفسي هو سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطرا من الأخطار، و هو كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للمشاكل الاجتماعية و النفسية و الاقتصادية التي تواجهه، و هو أيضا الشعور بالمحبة و القبول من الآخرين. - نشوان عبد الله نشوان، محمد جسام عرب، 2017، ص: 370).

التعريف الإجرائي للأمن النفسي: الأمن النفسي هو الحاجة إلى الأمن و الأمان، و السعي الدائم للمحافظة على الظروف الحسنة التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية و السيكولوجية، و يتبع ذلك شعور الفرد بأنه يستطيع البقاء على العلاقات المتينة مع الناس، و كذلك الحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية و النفسية المحيطة به.

التعريف الأمن النفسي الرياضي: الأمن النفسي الرياضي هو الشعور بالأمان و الطمأنينة، و إشباع حاجات الرياضي من التدريب نتيجة انتمائه و حبه للرياضة، و هو عدم الخوف من النتيجة و كذلك التحرر ما قبل المنافسة الرياضية من التوتر و القلق النفسي مهما كان

مصدره أو منبعه، و الأمن النفسي الرياضي هو شعور الرياضي بأنه قادر على تجاوز المنافسة الرياضية و المحافظة على علاقات متزنة مع الآخرين. - نشوان عبد الله نشوان، محمد جسام عرب، 2017، ص: 371)..

التعريف الإجرائي للأمن النفسي الرياضي: هو ذلك الإحساس بالثقة و الراحة النفسية الذي يحسه الرياضي قبل المنافسات الرياضية و بعدها، و مواجهة ما يتعرض له من مختلف الضغوطات النفسية و المواقف المصحوبة بالانفعالات القوية و التي تمثل تهديدا نفسيا و شعورا بعدم الأمان.

التدريب النفسي: يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة، و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة، و استعدادات الرياضي و تركيبه النفسي من جهة أخرى، و ذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهاراته العقلية، و سماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس من اجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي. (عبد الستار الضمد: 2003، ص: 63).

التعريف الإجرائي للتدريب النفسي: التدريب النفسي هو أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون و الإرادة و كذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا، مثل التفكير و التذكر و الإدراك و التخيل و الدفاعية تحت ظروف التنافس الصعبة كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات العصبية بين الفرق المتقاربة فنيا، و تحسم نتائج اللقاء للفرق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية و الإرادية، و على ذلك يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي.

مرحلة المنافسات: هي المرحلة التي تقام فيها مباريات الموسم التنافسي، و تبدأ من أول مباراة و تنتهي بأخر مباراة، و يكون فيها المحافظة على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبون خلال مرحلة الإعداد بفتراتها المختلفة. (نيفين زيدان، 2014، ص: 133).

التعريف الإجرائي لمرحلة المنافسات: هي الفترة التي تحددها الرزنامة الرسمية التي تصدر عن الهيئات الرياضية الرسمية محليا أو دوليا، و التي بموجبها تحدد أول تاريخ لانطلاق أولى المباريات و تستمر إلى غاية آخر تاريخ للتوقف الرسمي للمنافسة مع آخر مباراة، و فيها يصل الرياضي إلى أعلى قمم المستوى البدني، و الأداء المهاري و التقني، و التحكم الخططي. مرحلة ما قبل المنافسة: هي الفترة التي تأتي مباشرة ما قبل الانطلاق في المنافسة، و تهدف هذه المرحلة إلى الوصول لمرحلة الآلية للأداء المهاري، باستغلال القدرات البدنية و النفسية التي تم تطويرها لدى اللاعب، لأدائه بما يتناسب مع احتياجات خطط اللعب، و تتميز طبيعة التدريبات في هذه المرحلة بالتركيب و التغيير، و ربط أداء المهارات بعضها ببعض في ظروف و سرعات متغيرة. (نيفين زيدان، 2014، ص: 133).

التعريف الإجرائي لمرحلة ما قبل المنافسة: هي المرحلة التي تسبق انطلاق المنافسة الرياضية، يتم فيها الإعداد الخاص و ذو المستوى الجيد و عالي المستوى، و هذا بالاعتماد على تعلم الخطط الجديدة أو مراجعة الخطط السابقة، و يجب على المدرب أن يحدد و يرسم الخطط المناسبة لفريقه بوضوح و تفسير الهدف منها، و يضع إستراتيجية تدريبية ذات محتوى متدرج الصعوبة للوصول إلى التجانس بين كافة أنواع الإعداد ليخرج اللاعب أداء متوافقا مع أداء الفريق.

سيكولوجية المنافسة الرياضية: وفيها يتم تصنيف المنافسة إلى فردية أو جماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية، وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة و الانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة بضبطها. (أحمد أمين فوزي، طارق : 2001، ص: 154).

التعريف الإجرائي للمنافسة الرياضية: و نعني بسيكولوجية المنافسة الرياضية هي الاعتماد على التدريب النفسي القائم على التعبئة الكاملة لأي ظرف غير متوقع، و العمل على أن يكون الفريق وحدة واحدة، و أن المسؤولية تقع على الجميع مع الاستجابة النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب، و ملاحظة مظاهر التوافق الحركي و الانسجام الخططي بين اللاعبين خلال أداء أدوارهم في المنافسة الرياضية.

إشكالية البحث: و يعتبر الإعداد النفسي في التدريب الرياضي و خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية و التحضير لها هو تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل

سلوك، يعضد ايجابيا كل من الحالة البدنية والمهارية والخططية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الأداء التنافسي طبقا لقدراته والظروف المحيطة، فإن عمليات الإعداد النفسي هي الآليات التي يتم من خلالها التأثير على اللاعب قبل وخلال وبعد التدريب أو المنافسة بما يحقق أهداف الإعداد النفسي، حيث الإعداد النفسي مكمل ولا ينفصل عن بقية أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والأخلاقي. - أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة: ضغوط التدريب و الاحتراق الرياضي"، 1997، ص: 174.

و بما أن الأمن النفسي الرياضي حاجة ملحة و رابطة قوية مع الانتماء و الشعور الديني، فاللاعب يشعر بالأمان حينما يكون سلوكه مشتقا من قانون أخلاق، فالأمن النفسي مرتبط بنشأة الفرد في الطفولة حيث أن الضغوط التي يتعرض لها تشعره بعدم الأمان، ففي المجال الرياضي درجة الأمن النفسي الرياضي تزداد عند الرياضيين الذين لديهم المفاهيم الايجابية عن ذاتهم و قوة الأنا لديهم، و أهم ذوي الدرجات المرتفعة في مفهوم قوة الذات و التي تعبر عن مفهوم ايجابي يكونون أكثر شعورا بالأمن النفسي، حيث ترتبط كل من الثقة بالنفس و الطمأنينة الشخصية ارتباطا وثيقا بالأمن النفسي، فهو يمثل إحساس الرياضي بالسعادة و الغبطة و الارتياح و التهيئة الايجابية النفسية في المجال الرياضي، (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 112). و انطلاقا مما سبق ارتأينا أن تكون إشكالية البحث كالتالي: هل مرحلة ما

قبل المنافسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضي النخبة؟، و جاءت فرضية البحث: لمرحلة ما قبل المنافسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضي النخبة.

أهداف البحث التعريف بالأمن النفسي كمؤشر نفسي و دوره في زرع الراحة و الأمان عند الرياضيين، رصد مدى احتياج الرياضي للأمن النفسي و خاصة عند التحضير للمنافسات الرياضية، توضيح ما يشمله الأمن النفسي الرياضي من جوانب عديدة لها صلة بالجانب النفسي و الاجتماعي، التنبيه إلى ضرورة وجود البيئة الرياضية اللازمة التي تساعد الرياضي على التشبع و الشعور بالأمن النفسي، إبراز الأهمية القصوى للتدريب النفسي و ما له من تأثير على تحقيق الامن النفسي، التعريف بمرحلة التدريب ما قبل المنافسة الرياضية و دورها في تحقيق النتائج الجيدة.

أهمية البحث تعزيز أهمية التدريب النفسي في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية لدى الرياضيين، التنبيه إلى أهمية العمل على الرفع من حالة الأمن النفسي لدى الرياضيين،

التأكيد على دور الأمن النفسي في القضاء على الخوف و القلق و التوتر أثناء المنافسة الرياضية، الاهتمام في كل مراحل التدريب الرياضي على إكساب الرياضي حاجته من الأمن النفسي حتى يذلل الصعوبات و العراقيل، و ذلك من خلال القدرة على إيجاد الحلول المناسبة لها، تهيئة الرياضيين نفسيا و تدريبهم على الشعور بالأمن النفسي ينعكس إيجابا على الزيادة في القدرات البدنية و الفنية و الخططية، و استغلالها أثناء المنافسات الرياضية. الجانب التطبيقي:

الطرق المنهجية المتبعة: المنهج المستخدم بما أن المنهج هو عبارة عن قواعد و خطوات التفكير العلمي المنطقي، و يمثل الاعتبارات و الأسس التي تشكل طريق الباحث في البحث العلمي المنطقي، فيجب على الباحث أن يلاحظ و يجرب و يستنبط، و يجرب و يستنبط مرة أخرى، و يصل إلى تعليمات علمية أو قوانين جزئية تمهد لبناء النظرية الكلية المفصلة للظواهر المحيطة، لقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة و ذلك لملائمته لطبيعة الموضوع.

- الأدوات المستعملة في الدراسة على ضوء أهداف البحث و طبيعة الدراسة، ولأجل اختبار الفرضيات و الوقوف على مدى تحققها، تم اختيار أداة القياس المتمثلة في استبيان يقيس الامن النفسي الرياضي.

الدراسة الاستطلاعية في بداية القيام بالبحث و الدراسة قمنا بزيارة ميدانية لبعض الفرق الناشطة في القسم الوطني الثاني كرة القدم، من أجل الوقوف و الإحساس بالمشكلة المطروحة و المتعلقة بأهمية و دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وعلى ضوء هذه المعطيات قمنا بطرح المشكلة العامة قصد توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من اللاعبين و كان عددهم 07 بغرض التأكد من مدى ملائمتها و صلاحيتها لمثل هكذا دراسات، هدفت الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى اختبار مدى صدق و ثبات أداة الدراسة (بعد عرضها على الخبراء) كما هدفت أيضا إلى حساب معاملات الثبات و صدق المقياس الخاص بالدراسة، كل عبارة يتفق عليها المحكمون بنسبة 80% قبلها، وكل عبارة كان الاتفاق على حذفها قمنا بحذفها، وقد تم ذلك على النحو التالي: الصدق و الثبات للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، و التأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها عشرون (07) لاعبين من فريق امل

بوسعادة و من المؤكد تم استبعادهم اثناء توزيع الاستبيان بعد التأكد من صدقه و ثباته، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

-صدق الأداة يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه، ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار؛ وتعرفه أنستازي Anastasi (1990)، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس؛ ويعرفه ليندكويست، Lindquist (1951)، هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضِعَ من أجله، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه؛ ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبع الباحث أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي:الصدق الظاهري: Face Validity يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه؛ ويبدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس، صدق المضمون أو المحتوى: Content Validity ومفاده فحص لمحتويات الاختبار، بهدف معرفة إذا كانت فقراته متصلة جميعها بالصيغة المطلوب قياسها، و من اجل حساب صدق مستوى الاختبار المطلوب يتطلب أن يضع الباحث في اعتباره عنصر مدى مناسبة نوع المفردات لقياس ما وضعت لقياسه، كما يأخذ بعين الاعتبار درجة شمول عينة المفردات التي تقاس بها محتويات مجال الاختبار. هو قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر المقياس تحليلاً منطقياً لتحديد الوظائف، والجوانب الممثلة فيه، ونسبة كل منها إلى المقياس بأكمله؛ ويعتمد هذا الصدق على مدى تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها، هذا وقد اعتمد الباحث على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

المراجع العلمية والدراسات السابقة، حكم الخبراء والمتخصصين، الصدق الذاتي: Intrinsic Validity ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة.

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وبما أن معامل ثبات أدوات الدراسة كان كالتالي:

ثبات استبيان الامن النفسي الرياضي يساوي: 0.74، فإن معامل الصدق الذاتي = 0.86

-صدق التكوين الفرضي Construct Validity هو تحليل مدى ظهور الدرجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، وهناك أنواع مختلفة لتقنين الصدق بهذا المعنى، ولقد استخدم الباحث منها الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation). وتم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور أدوات الدراسة و الدرجة الكلية للمحور من جهة؛ وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية لأدوات الدراسة من جهة أخرى. (رشيد زرواتي، 2007، 182).

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الأمن النفسي الرياضي:

- معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للاستبيان: $n=27$

جدول (1): يمثل معامل ارتباط عبارات استبيان الأمن النفسي الرياضي

| رقم | العبارات | قيمة الارتباط |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 | أشعر بالثقة بالنفس و الاطمئنان أثناء التدريب للمنافسة الرياضية | 0.93** |
| 2 | أشعر أنني قادر على تجاوز ضغط المنافسة الرياضية | 0.78** |
| 3 | أشعر بالثقة اتجاه زملائي اللاعبين خلال التحضير للمنافسة الرياضية | 0.80** |
| 4 | التدريب ما قبل المنافسة الرياضية يزيد من كفاءة أدائي البدني و الفني | 0.76** |
| 5 | أشعر بالأمن و الاستقرار النفسي بعد التحضير الجيد للمنافسة الرياضية | 0.79** |
| 6 | أشعر بالوحدة و العزلة أثناء التدريب للمنافسات الرياضية | 0.80** |
| 7 | أشعر بالإحباط النفسي بعد الفشل من المنافسة | 0.83** |
| 8 | أحس بالزيادة في تحقيق ذاتي و تقديرها أثناء التدريب قبل المنافسة الرياضية | 0.78** |
| 9 | تتلاشى كل صعوبات الإدراك و الفهم و الاستيعاب أثناء التحضير للمنافسة الرياضية. | 0.76** |
| 10 | يزول التوتر و القلق و الخوف نتيجة التدريب للمنافسة الرياضية | 0.76** |
| 11 | يزداد الرضا عن الذات و التوازن الانفعالي أثناء التحضير الجيد للمنافسة | 0.78** |
| 12 | اكتسب الخبرة و مواقف رياضية متجددة خلال التحضير للمنافسة الرياضية | 0.78** |
| 13 | يزداد الالتزام و الرغبة في الفوز بعد التحضير للمنافسة الرياضية | 0.83** |

| | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------|----|
| 0.80** | أقبل مسؤولية القيام بالأعمال و تقبل النقد و التحلي بقوة الإرادة | 14 |
| 0.78** | أحس دائماً بالواجب و عدم محاولة مخالفة القواعد و النظم المقررة | 15 |

**دالة عند مستوى 0.01

تم حساب قيمة معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان، و يتبين من الجدول أن قيمة معامل الارتباط تراوحت ما بين 0.76 و 0.93 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0.01: مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي لعبارات الاستبيان، وأنها تقيس الأمن النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وأن جميع قيم الاتساق الداخلي دالة إحصائياً.

ثبات الأداة: Reliability

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (المقياس أو الاستخبار) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة ونفس الشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (∞) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد".

بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ لاستبيان الأمن النفسي الرياضي: 0.78.

وعلى ضوء النتائج الإحصائية لأداة الدراسة واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل العبارات والدرجة الكلية لاستبيان الأمن النفسي الرياضي التي تمثلها، كما أنها كلها مرتبطة مع الدرجة الكلية للاستبيان؛ كما تتميز أداة الدراسة بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أنها تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليها في عملية القياس.

الإجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

تم توزيع أدوات الدراسة على لاعبي كرة القدم لنادي أمل بوسعادة و الذي ينشط بالقسم الوطني الثاني، تم تطبيق أداة البحث وطلب من اللاعبين الإجابة على جميع العبارات بعد شرح التعليمات.

مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع؛ ومجتمع دراستنا يتكون من لاعبي فريق أمل بوسعادة لكرة القدم.

عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس، فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانيات الباحث؛ لذا كان لزاماً على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، حيث تم اختيار فريق أمل بوسعادة قسم وطني ثاني (27 لاعب الذين ينشطون باستمرار).

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو العامل الأساسي المؤثر في الظاهرة موضوع البحث فيقوم الباحث بإدخال تغيير عليه لمعرفة التأثير الذي يحدث في المتغير التابع.

المتغير المستقل: مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية.

المتغير التابع: هو العنصر أو العامل أو الجانب أو الظاهرة المراد قياسه، فإذا كان للمتغير المستقل تأثير على المتغير التابع، فالنتيجة ان المتغير التابع (الظاهرة المدروسة)، يتغير بتغير المتغير المستقل.

المتغير التابع: الأمن النفسي الرياضي.

أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات أدوات الدراسة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في

الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Package for Social Science) النسخة (17)، وهذا من أجل مناقشة

الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة الصدق بحساب معامل

الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتهي إليها من جهة، ومعامل الارتباط

للمحاور و الدرجة الكلية لأدوات الدراسة من جهة أخرى.

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ لتقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

ختبار كا تربيع. (رشيد زرواتي، 2007، 193).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

العبارة الأولى: أشعر بالثقة بالنفس والاطمئنان أثناء التدريب للمنافسة الرياضية.

الجدول (2): يمثل الشعور بالثقة بالنفس والاطمئنان أثناء التدريب للمنافسة

الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 20 | 74% | 20.22 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 3 | 15% | | | | | |
| أبدا | 4 | 11% | | | | | |
| المجموع | 27 | 100% | | | | | |

يتبين من النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة لهم من الشعور بالثقة بالنفس و الاطمئنان أثناء التدريب للمنافسة الرياضية بدرجة عالية، وهذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 20.22 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له انعكاس ايجابي على اللاعب مما جعله يشعر بالثقة بالنفس و الاطمئنان بصفة كبيرة. العبارة الثانية: أشعر أني قادر على تجاوز ضغط المنافسة الرياضية.

الجدول (3): يمثل الشعور بالقدرة على تجاوز ضغط المنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 19 | 70% | 16.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 4 | 15% | | | | | |
| أبدا | 4 | 15% | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|------|---------|
| | | | | | 27 | %100 | المجموع |
|--|--|--|--|--|----|------|---------|

يتضح من النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة يشعرون أنهم قادرين على تجاوز ضغط المنافسة الرياضية للمنافسة الرياضية، وهذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 16.66 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة يؤدي إلى التحكم في النفس من أجل مجابهة كل أنواع ضغوطات المنافسة الرياضية.

العبارة الثالثة: أشعر بالثقة اتجاه زملائي اللاعبين خلال التحضير للمنافسة الرياضية. الجدول (4): يمثل الشعور بالثقة اتجاه الزملاء اللاعبين خلال التحضير للمنافسة

الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 23 | %85 | 13.37 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| أحيانا | 4 | %15 | | | | | |
| أبدا | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن معظم أفراد العينة يشعرون بالثقة اتجاه زملائهم اللاعبين خلال التحضير للمنافسة الرياضية بشكل عال، وهذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 13.37 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، وهذا يؤكد على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له من الضرورة القصوى و الحتمية حتى يصل المدرب إلى تحقيق سمة الشعور بالثقة ما بين اللاعبين و هذا ما يصل بهم إلى تحقيق نتائج ايجابية و مرضية.

العبارة الرابعة: التدريب ما قبل المنافسة الرياضية يزيد من كفاءة أدائي البدني والفني.

الجدول (5): يمثل زيادة كفاءة الأداء البدني والفني جراء التدريب ما قبل المنافسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 21 | %78 | 24.88 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 5 | %18 | | | | | |
| أبدا | 1 | %4 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم أفراد العينة يؤكدون من خلال إجاباتهم أن للتدريب ما قبل المنافسة الرياضية يزيد من كفاءة الأداء البدني والفني، وهذا ما فسرتة قيمة ك² المحسوبة 24.88 و التي جاءت أكبر من قيمة ك² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن مرحلة التدريب الرياضي ما قبل المنافسة يؤثر على الرفع من الاداء البدني و التقني للاعبين و يزيد من كفاءتهم و مردودهم الرياضي.

العبارة الخامسة: أشعر بالأمن و الاستقرار النفسي بعد التحضير الجيد للمنافسة الرياضية.

الجدول (6): يمثل الشعور بالأمن و الاستقرار النفسي بعد التحضير الجيد للمنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 20 | %74 | 18.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 05 | %19 | | | | | |
| أبدا | 02 | %07 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

تأتي النتائج المتحصل عليها مبينة أن معظم أفراد العينة يشعرون بالأمن و الاستقرار النفسي بعد التحضير الجيد للمنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة ك² المحسوبة 18.66 و التي جاءت أكبر من قيمة ك² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، هذه الإفادات الخاصة باللاعبين تؤكد على أهمية مرحلة ما قبل المنافسة

الرياضية و التي تؤدي حسيهم إلى خلق الشعور بالأمان و الاستقرار النفسي مؤثرا بذلك على بعث روح الإقدام و الإصرار على تحقيق النتائج الايجابية.

العبارة السادسة: أشعر بالوحدة و العزلة أثناء التدريب للمنافسات الرياضية.

الجدول (7): يمثل الشعور بالوحدة و العزلة أثناء التدريب للمنافسات الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 06 | %22 | 2.99 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دال |
| أحيانا | 06 | %22 | | | | | |
| أبدا | 15 | %100 | | | | | |
| المجموع | 27 | %56 | | | | | |

جاءت النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة لا يشعرون بالوحدة و العزلة أثناء التدريب للمنافسات الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة ك² المحسوبة 2.99 و التي جاءت أقل من قيمة ك² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له انعكاس ايجابي على اللاعب مما يجعله يشعر حب الآخرين و التفاهم حوله و مؤازرته من أجل الوصول إلى تحقيق الرضا عن نفسه.

العبارة السابعة: أشعر بالإحباط النفسي بعد الفشل من المنافسة.

الجدول (8): يمثل الشعور بالإحباط النفسي بعد الفشل من المنافسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 13 | %48 | 2.89 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دال |
| أحيانا | 08 | %30 | | | | | |
| أبدا | 06 | %22 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

تظهر نتائج الجدول أن أغلب أفراد العينة لا يشعرون بالإحباط النفسي بعد الفشل من المنافسة، و هذا ما فسرتة قيمة ك² المحسوبة 2.89 و التي جاءت أكبر من قيمة ك² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، تفيد هذه النتائج على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة يحاول أن يحضر اللاعب أثناء عملية التحضير للمنافسة على أن

فرص الفشل فيها موجودة مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس و الاطمئنان بصفة كبيرة دون الوصول إلى درجة الإحباط النفسي.

العبارة الثامنة: أحس بالزيادة في تحقيق ذاتي وتقديرها أثناء التدريب قبل المنافسة الرياضية.

الجدول (9): يمثل الإحساس بالزيادة في تحقيق ذاتي وتقديرها أثناء التدريب قبل

المنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 22 | %81 | 10.70 | 3.84 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 05 | %19 | | | | | |
| أبدا | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

تشير النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة يحسون بالزيادة في تحقيق ذاتهم و تقديرها أثناء التدريب قبل المنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة ك² المحسوبة 10.70 و التي جاءت أكبر من قيمة ك² الجدولة 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، ترمي هذه النتيجة إلى إظهار أهمية التحضير للمنافسة الرياضية لما له من تأثير ايجابي على زيادة الإحساس بتحقيق الذات و تقديرها لدى اللاعب.

العبارة التاسعة: تتلاشى كل صعوبات الإدراك و الفهم و الاستيعاب أثناء التحضير للمنافسة الرياضية.

الجدول (10): يمثل تلاشي كل صعوبات الإدراك و الفهم و الاستيعاب أثناء التحضير

للمنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 19 | %70 | 17.55 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 06 | %22 | | | | | |
| أبدا | 02 | %08 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

جاءت النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة تتلاشى عندهم كل صعوبات الإدراك و الفهم و الاستيعاب أثناء التحضير للمنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 17.55 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له أهمية قصوى في تذليل كل الصعاب و العراقيل الخاصة بالعمليات العقلية المختلفة و منها الادراك و الفهم و القدرة على الاستيعاب لدى اللاعب مما يؤثر بالإيجاب على التحصيل الجيد و و تحقيق الانجازات الهامة و المفيدة و المتمثلة في تحقيق النتائج الايجابية.

العبارة العاشرة: يزول التوتر والقلق والخوف نتيجة التدريب للمنافسة الرياضية.

الجدول (11): يمثل زوال التوتر والقلق والخوف نتيجة التدريب للمنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 23 | 81% | 10.99 | 3.84 | 0.05 | 0.05 | دال |
| أحيانا | 04 | 19% | | | | | |
| أبدا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | | 100% | | | | | |

توضح النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة يزول عندهم التوتر و القلق و الخوف نتيجة التدريب للمنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 10.99 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، هاته النتائج التي جاءت خلال استجواب أفراد العينة تفيد و بكل تجلي أن للتحضير أو التدريب قبل المنافسة الرياضية هي عملية مسؤولة على تحقيق الراحة و إزالة التوتر و جلاء الخوف لدى اللاعب، و هذا ما يجعله يدخل المنافسة مدركا العمل و الواجب المنوط به. العبارة الحادية عشرة: يزداد الرضا عن الذات و التوازن الانفعالي أثناء التحضير الجيد للمنافسة.

الجدول (12): يمثل زيادة الرضا عن الذات و التوازن الانفعالي أثناء التحضير الجيد

للمنافسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 19 | 70% | 17.55 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 6 | 22% | | | | | |
| أبدا | 2 | 8% | | | | | |
| المجموع | 27 | 100% | | | | | |

يتبين من النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة يزداد عندهم الرضا عن الذات و التوازن الانفعالي أثناء التحضير الجيد للمنافسة، و هذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 17.55 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له انعكاس ايجابي على اللاعب مما يرفع لديه درجة مفهوم الذات و الرضا عنها، و الارتياح و التهيئة الايجابية النفسية مما يساعد على خلق الثبات و التوازن الانفعالي.

العبارة الثانية عشرة: اكتسب الخبرة و مواقف رياضية متجددة خلال التحضير للمنافسة الرياضية.

الجدول (13): يمثل اكتساب الخبرة و مواقف رياضية متجددة خلال التحضير للمنافسة الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 20 | 74% | 20.22 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 03 | 15% | | | | | |
| أبدا | 04 | 11% | | | | | |
| المجموع | 27 | 100% | | | | | |

جاءت الإحصائيات الواردة في الجدول كنتائج متحصل عليها أن معظم أفراد العينة يكتسبون الخبرة و مواقف رياضية متجددة خلال التحضير للمنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 20.22 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل

المنافسة له يساعد على الرفع من الإمكانيات الفنية و الخططية و أكيد الحالة البدنية مما يضيفه اللاعب كخبرات إضافية تستعمل استثنائيا و استعجاليا في الاستعداد التام للمنافسة الرياضية و تحقيق ما هو منتظر من نتائج ايجابية و التي كانت هدفا ضروريا من المدرب عند التخطيط الجيد للمخطط التدريبي و الذي يسعى في مراحل الهامة التحضير لما قبل المنافسة الرياضية.

العبارة الثالثة عشرة: يزداد الالتزام و الرغبة في الفوز بعد التحضير للمنافسة الرياضية. الجدول (14): يمثل زيادة الالتزام و الرغبة في الفوز بعد التحضير للمنافسة

الرياضية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 19 | 70% | 18.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 07 | 26% | | | | | |
| أبدا | 01 | 04% | | | | | |
| المجموع | 27 | 100% | | | | | |

يتبين من النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة تزداد بصفة واضحة سمة الالتزام و الرغبة في الفوز بعد التحضير للمنافسة الرياضية، و هذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 18.66 و التي جاءت أكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له انعكاس ايجابي على شخصية اللاعب من خلال التأثير على مختلف السمات التي تكونها، و منها بصفة خاصة سمة الالتزام و الرغبة في الفوز و الانتصار و هذا ما يسعى عند الخبراء في علم النفس الرياضي هو تكوين عند الرياضي تلك الشخصية المنتجة و الناجحة.

العبارة الرابعة عشرة: أقبل مسؤولية القيام بالأعمال و تقبل النقد و التحلي بقوة الإرادة.

الجدول (15): يمثل قبول مسؤولية القيام بالأعمال وتقبل النقد والتحلي

بقوة الإرادة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 20 | %74 | 18.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 5 | %19 | | | | | |
| أبدا | 2 | %7 | | | | | |
| المجموع | 27 | %100 | | | | | |

تشير النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة يقبلون مسؤولية القيام بالأعمال وتقبل النقد والتحلي بقوة الإرادة، وهذا ما فسرتة قيمة كا² المحسوبة 18.66 والتي جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2، مما يسرف على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة له انعكاس ايجابي على اللاعب مما يساعده على تكوين قاعدة متينة تعنى بالصحة النفسية، تجعل منه متحملا للالتزامات ومتسلحا بالقدر الكبير من المسؤولية التي تساعده بالقيام بواجباته وتنفيذ الواجبات الموكلة إليه، وكذا اكتساب اللاعب لعملية التكيف الاجتماعي وقدرته على التلاؤم مع البيئة المتواجد بها وهذا ما يؤدي به إلى تقبل كل أوجه النقد والتحلي بقوة الإرادة.

العبارة الخامسة عشرة: أحس دائما بالواجب وعدم محاولة مخالفة القواعد والنظم المقررة.

الجدول (16): يمثل الإحساس بالواجب وعدم محاولة مخالفة القواعد والنظم المقررة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائما | 24 | %88 | 20.88 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| أحيانا | 03 | %12 | | | | | |
| أبدا | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | | %100 | | | | | |

يتبين من النتائج المتحصل عليها أن معظم أفراد العينة عندهم درجة مرتفعة جدا من الإحساس الدائم بالواجب و عدم محاولة مخالفة القواعد و النظم المقررة، و هذا ما فسرتة قيمة كا^2 المحسوبة 20.88 و التي جاءت أكبر من قيمة كا^2 المجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية تساوي 2، مما يدل على أن للتدريب الرياضي ما قبل المنافسة يؤدي باللعب إلى اكتساب التوازن الرياضي في نشاطه و سلوكه، و بالتالي الامتثال لجميع القواعد و الأوامر و النظم المقررة من عند المدرب الخاصة بالتحضير للمنافسة الرياضية مما يعود بالإيجاب على الزيادة في الأداء الرياضي و الاعتدال و الاتزان و عدم تشتيت الطاقة و تحسين العلاقات الإنسانية رياضيا و اجتماعيا.

استنتاجات:

إن التحضير و الإعداد النفسي الجيد و الجاد أثناء مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية للرياضيين يؤدي بهم إلى الشعور بالأمن النفسي الذي له ارتباط مباشر بالحالة الصحية و العلاقات الاجتماعية، و الإحساس بالأمان و الحماية و الاستقرار و التحرر من الخوف و القلق، و من بين أهم النتائج التي توصلنا إليها هي أن الاعتناء و الاهتمام البالغ بمرحلة ما قبل المنافسة الرياضية على مستوى تحقيق الأمن النفسي، يندرج ضمن النقاط التالية زيادة كفاءة الأداء الفني و رفعها عند اللاعب من خلال تعزيز الثقة بالنفس، اكتساب الخبرة و مواقف رياضية متجددة خلال التحضير للمنافسة الرياضية، رفع قوة الأنا لدى اللاعب و زيادة الشعور بالاستقرار النفسي في المنافسات الرياضية، التحرر قبل المنافسات الرياضية من القلق النفسي مهما كان مصدره، و الشعور على القدرة على تجاوز المنافسة، محافظة اللاعب على العلاقات الاجتماعية المتزنة مع زملائه اللاعبين، التمتع بشخصية إيجابية و فاعلة متزنة ضمن المجتمع، تساهم على تقبل الذات و تقبل الآخرين، التخلص من هاجس الانسحاب الذي يعتبر أحد حيل الدفاع النفسي، الذي هو طريق سهل لمواجهة التهديد أو المواقف الضاغطة، تلاشي كل صعوبات الإدراك و الفهم و الاستيعاب أثناء التحضير للمنافسة الرياضية، زيادة درجات الشعور بالأمن النفسي عند اللاعب تكون لديهم المفاهيم الايجابية عن ذاتهم و قوتها، زيادة الرضا عن الذات و التوازن الانفعالي أثناء التحضير الجيد للمنافسة، الوصول باللعب إلى الإحساس بالسعادة و الغبطة، مما يدخل عليه الارتياح و التهيئة النفسية الايجابية، الأمن النفسي يضمن الثقة بالنفس نتيجة شعور اللاعب بعدم الخوف من اي خطر أو تهديد، الإحساس الدائم لدى اللاعب بالواجب و عدم محاولة

مخالفة القواعد و النظم المقررة، مسؤولية القيام بالأعمال و تقبل النقد و التحلي بقوة الإرادة، يزداد الالتزام و الرغبة في الفوز بعد التحضير للمنافسة الرياضية، و من خلال ما جاء في النتائج المستخلصة من الدراسة الدراستين النظرية و التطبيقية للبحث نستطيع أن نوّكدها بما جاء من نتائج في الدراسات السابقة المعتمدة على قلمها و التي جاءت في دراسة بشير بن عطية و تعد الحاجة إلى الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية و من أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، و هي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي و التوافق النفسي و الصحة النفسية للفرد، و أن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، و تناولت هذه الدراسة الإشكالية التالية حول هل توج علاقة بين النشاط الرياضي التربوي و الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و كذا التعرف على مستويات الأمن النفسي عند التلاميذ، حيث توصل إلى النتيجة و التي مفادها أنه يوجد أمن نفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية، و لا توجد فروق إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس و متغير المستوى الدراسي، و كذلك ما جاء في دراسة مرينز محمد جلال، بوسكرة، أن المنافسة الرياضية هي تلك الأنشطة الرياضية التي يتنافس فيها الفرد مع بذل أقصى الجهد للوصول إلى التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس، و هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها، و فيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي تحقيق و إظهار أقصى ما لديه من قدرات و مهارات و استعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، و تناولت الدراسة التساؤلات التالية ما هو الدور الرئيسي للإعلام الرياضي في تغطية المنافسات و الأحداث الرياضية، و هل له دور في إشباع الحاجات الإخبارية الخاصة بالأحداث الرياضية لدى الطلبة، و توصل الباحثان إلى أن للإعلام الرياضي دور كبير و فعال في الاهتمام بالمنافسات و الأحداث الرياضية مما يكسب المتابع ثقافة عالية و معارف قيمة.

قائمة المراجع:

- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، الطبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة: ضغوط التدريب و الاحتراق الرياضي"، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

- رشيد زرواتي: "منهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، ط 1 ، الجزائر. عين الملمية: دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، 2007.
- عبد الستار الضمد: "علم النفس الرياضي"، الطبعة 1، دار النشر و التوزيع، عمان، 2003.
- علي محمد مطاوع: "سيكولوجية المنافسات"، الجزء 1، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب و المنافسات الرياضية"، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية"، الطبعة 1، الدار العلمية للنشر و التوزيع، عمان، 2002.
- نشوان عبد الله نشوان، محمد جسام عرب: "علم النفس الرياضي"، الطبعة 1، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان، 2017..
- نيفين زيدان: "نظريات و تطبيقات في التدريب الرياضي"، الطبعة 1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2014.
- بشيري بن عطية: "علاقة النشاط الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 05، 2019.
- زهار جمال: "طبيعة الأعراض السيكوسوماتية التي تصيب لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 01، 2019.
- مرنيذ محمد جلال، بوسكرة احمد: "دور الإعلام الرياضي في تغطية المنافسات و الاحداث الرياضية"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 03، 2019.