

## المقدمة :

يلعب الجانب النفسى دوراً هاماً فى إنجاز جميع المهام التى يقوم بها الإنسان فى حياته ومن أهم هذه المهام تحقيق الإنجازات الرياضية والوصول إلى المستويات العليا فى الرياضة.

ويرى محمد علاوى أن العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضى وبالمنافسات الرياضية تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضى للفرد ولم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو المدربين إلا منذ زمن قريب جداً إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى (39- 12).

لقد بدأت معظم الأندية فى السنوات الأخيرة فى الإهتمام بتوسيع قاعدة كرة القدم ونظراً لأن الوصول إلى المستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال التدريب المنظم والبرامج الفنية والنفسية ومداومة تقييمها (34 : 16)

يتفق " إبراهيم شعلان " ، " محمد عفيفي " (2001) أن من أسس وضع برامج الإعداد المهاري والفني أن يتلائم محتوى البرنامج مع خصائص نمو الأجهزة الحيوية والفسولوجية والعضوية بالجسم وكذلك بالإضافة إلى الخصائص النفسية (1 : 262).

يذكر " حسن علاوي " أن قبل إشتراك الفرد الرياضى فى المباراة الرياضية بزمن قصير نسبياً تنتابه حالة يطلق عليها فى علم النفس الرياضى (( حالة ما قبل البداية )) أو (( حالة ما قبل المنافسة )) وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التى تؤثر على مستوى الفرد الرياضى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً (42 : 259).

ويشير<sup>9</sup> حسن علاوي<sup>(2002م)</sup> إلى ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الإعتقاد على النفس وتحمل ضغوط المسابقات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج (45 : 41)

يعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الإنفعالات النفسية للفرد وأحد الأبعاد الأساسية للخبرات الإنفعالية للاعب ، ويختلف درجة تكيف الفرد بحد ما يصادفه من صعوبات فيتعرض إزائها لنوع من القلق والتوتر ويختلف مستوى قلق الأفراد باختلاف شخصياتهم ويمدى ما يتعرضون له من مواقف، والقلق حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولت الفرد للتكيف كما أنه قوة معيقة تؤثر في تكوين الذات والنفس حيث يقلل من قوة الملاحظة وقد يؤدي بالفرد على إختلال توافقه العصبي مما يؤثر بدرجة مباشرة على مستوى أدائه المهاري (9 : 93)

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة وينظر إليها على أساس أنه من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعب الرياضي وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعرق الأداء (7 : 157).

والثقة بالنفس تظهر بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها يظهر من مظاهر الثقة بالنفس ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية والمقدرة على الأداء المهاري الخططي

بالإضافة إلى الإعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليم يشعر بالثقة بالنفس (18 : 329)

وتعتبر الإستشارة والضغوط النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف أنواعها ومحاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكيفية اختيارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها (44 : 23)

يضيف " حسن علاوي" أن العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي وبالمنافسات الرياضية تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد ولم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو المدربين إلا من زمن قريب جداً ، إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، بحاجة ماسة إلى من يتناولها بالبحث والدراسة ، كما أنها بحاجة إلى مزيد من الإهتمام (39 : 12)

ولهذا فمن الضروري إعداد الرياضي إعداداً شاملاً متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب ضرورية وهامة وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والتربوي النفسي وهذه الجوانب الأربعة لإعداد اللاعب الرياضي يؤثر كل منهما في الجوانب الأخرى ويتأثر بها (38 : 25).

ومن خلال قراءات الدارس والإطلاع على المراجع العلمية فى علم النفس الرياضي (7) ، (8) ، (29) ، (37) ، (40) ، (41) ، (42) ، (43) ، (44) ، (45) تبين له أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ومن خلال متابعتة لمباريات كرة القدم ومشاهدته لها وإعدادة إحصائية عن عدد الإخصائيين النفسيين تبين له ندرة وجود

أخصائيين نفسيين رياضيين في لعبة كرة القدم مع أن الجانب النفسي يحتاج إلى التقويم والتقييم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومع ذلك لا يوجد متخصص يقوم بذلك الدور مع لاعبي الفريق بصفة عامة وحارس المرمى بصفة خاصة لأهمية الجانب النفسي في إعداد حارس المرمى الذي يلقي على عاتقه الكثير من المهام التي تتطلب إعداده إعداداً نفسياً جيداً لكي يؤدي أداءً جيداً.

من خلال متابعة الدارس ومشاهدته لفترات التدريب والمنافسة للفرق الرياضية لاحظ أن الكثير من حراس المرمى يتميزون بمستوى عالي في الأداء المهاري والبدني والمستوى النفسي أثناء التدريب وبمجرد اشتراكهم في المنافسات تتناهبهم حالة من القلق والتوتر والخوف وعدم الثقة الرياضية والإستئارة والضغط النفسية التي تصاحبه مما قد يؤدي إلى إنخفاض مستوى حارس المرمى أثناء المباراة مما ساعد الكاتب إلى تطبيق إستمارة للتعرف علي المظاهر النفسية لحراس المرمى قبل المنافسات التي تبين من خلالها أهمية المظاهر النفسية وإرتباطها بمستوى أداء حراس المرمى مما ساعد الكاتب على الإهتمام بدراسة هذه المظاهر النفسية التي تتناهبه أثناء الأداء .

وتبين للكاتب بعد إطلاع على الدراسات والابحاث العلمية وجود العديد من الدراسات التي تناولت المظاهر النفسية وقد تناول هذه الدراسات عدد كبير من الباحثين مثل دراسة<sup>٥</sup> محمد دشرهلال العقابى " (2012م) (46) . ورائد عيسى حسن الخضور(2011م) (22) . وإبراهيم محمد أحمد عبدالله ( 2009 م ) (2) وأحمد عبدالمولى السيد إبراهيم (2008م) (6) ، ومحمد السيد الجنيدى (2005م) (36) ، وصفا فتحى رزق أحمد باشا (2005م) (24) ، وماجد محمد السعيد على

العزازى (2005م) (35) ، وإكرامى إبراهيم محمد ياسين (2004م) (10) وماجد محمد السعيد على العزازى (2000م) (34) ، وطارق محمود عبدالسلام (2000م) (25) ، وأحمد جوية على محمد (2000م) (4) ، وعماد سمير محمود (1999) (32) ، وعادل حسني السيد (1996) (26) .

ومن خلال العرض السابق للباحثين السابقين تبين للكاتب أن المظاهر النفسية تعرضت للدراسة في العديد من الرياضات المختلفة ولكن لم تحظى بالبحث والدراسة في كرة القدم بصفة عامة وحراسه المرمى بصفة خاصة لذلك تأتي الدراسة الحالية بهدف البحث في موضوع لم يزل بحاجة إلى مزيد من الإستقصاء .

ومن خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة إتضح للكاتب أن دراسة " أحمد جوده علي محمد (2000) توصلت إلى أهمية المظاهر النفسية والتي تتمثل في :-

1- الخوف.

2- الثقة الرياضية.

3- القلق كحالة.

4- التوتر.

لدى متسابقي العدو في ألعاب القوى وكذلك دراسة " عماد سمير محمود " (1999م) التي توصلت إلى أهمية المظاهر النفسية والتي تتمثل في :

( القلق - الثقة الرياضية - الخوف - الإستثارة ) ودراسة "عادل حسني

السيد" التي توصلت الى اهمية المظاهر النفسية والتي تتمثل فى (القلق - الثقة

الرياضية - تماسك الفريق - العدوان ) مما دفع الكاتب إلى إجراء الدراسة الحالية في رياضة كرة القدم بصفة عامة وتطبيقها على حراس المرمى بصفة خاصة للتعرف على أهمية المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس المرمى وذلك للضغط البدني والنفسي الذي يتعرض له حراس المرمى من جانب الجماهير وكذلك من الجهاز الفني واللاعبين في المنافسات بصفة عامة والمنافسات التي تعتمد نتائجها على الضربات الترجيحية بصفة خاصة لما يقوم به حارس المرمى من دور قوي وفعال في تحقيق الفوز مما يجعل حارس المرمى في حالة من القلق والإستثارة والثقة بالنفس من عدمها وكذلك تركيز الإنتباه والتوتر والخوف وعدم الثبات والضغط النفسي الذي ينتابه في حالة ما قبل المنافسة الرياضية وتأثيرها على الأداء المهاري لحارس المرمى حيث أن هناك أخطاء خاصة بحراس المرمى تكون واضحة أمام الجميع ويكون حارس المرمى فقط هو المسئول عنها دون إشترك باقي اللاعبين مما يجعل حارس المرمى في حالة ما قبل المنافسة تنتابه العديد من المظاهر النفسية التي تؤثر على أدائه في المنافسات مما دفع الدارس إلى إجراء تلك الدراسة للتعرف على بعض المظاهر النفسية للحراس المرمى وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري في المسابقات والمنافسات المختلفة التي تتعدد فيها أجواء وأهمية تلك المنافسات .

ومن ناحية أخرى تعد دراسة المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم من الموضوعات المهمة وذلك للأثر الكبير الذي يتركه مستوى حارس المرمى في فاعلية الأداء لدى اللاعبين وكذلك لتأثير حارس المرمى في تماسك الفريق ونتيجة المباراة لأنه إذا كان الحارث

لديه مظاهر نفسية منضبطة و متماسكة يكون أدائه مثالي وإذا كانت غير مستقرة ومضطربة يكون أدائه منخفض ويكون أحد الأسباب الرئيسية في هزيمة فريقه مما دفع الكاتب إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل البداية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك للوصول بالحارث للأداء المثالي من الناحية النفسية والتي قد تعوق أدائه الفني للوصول للحالة المثالية أثناء أدائه قى المنافسة الرياضية.

## أهمية الكتاب:

يعزى الكاتب أهمية الدراسة الخال من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية :-

### الأهمية النظرية و التطبيقية .

1- لما كانت إجراءات تنفيذ هذا الكتاب تتطلب إستخدام المظاهر النفسية ومن خلال إطلاع الكاتب للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع المظاهر النفسية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة كدراسة " عادل حسني السيد " (1996م) ودراسة " أحمد جوده علي محمد (2000) (4) وكذلك دراسة " عماد سمير محمود " (1999م) وكرة القدم بصفة خاصة لم يستطيع الكاتب العثور على مقياس يستخدم كوسيلة لقياس المظاهر النفسية لحراس المرمى لذا سيقوم الكاتب بإعداد مقياس للمظاهر النفسية لحراس المرمى في كرة القدم بحيث تتوافر فيه الشروط العلمية للاختبار الجيد ويتميز بالصلاحية حيث يمكن إستخدامه في التعرف على المظاهر النفسية لحراس المرمى في كرة القدم.

2 - تفيد هذه الدراسة أيضاً في الإرتقاء بالمستوى الفني لحراس المرمى وذلك من خلال العمل على تحسين المظاهر النفسية الداخلية والخارجية بمعنى أنه قد تساعد نتائج هذه الدراسة مدربين حراس المرمى في تحديد المظاهر النفسية المرتبطة بحراس المرمى والواجب تحقيقها لرفع ونجاح المستوى الفني لحراس المرمى وبناءً على ذلك يتم وضع خطط تمكنهم من الإرتقاء بالمستوى الفني لحراس المرمى ولتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

3 - يمكن أيضاً للمدربين توظيف نتائج هذه الدراسة في تحسين الظروف النفسية التي يواجهها حراس المرمى أثناء المنافسات والذي له دور إيجابي في الإرتقاء بالمستوى الفني .

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- 1- التعرف على بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .
- 2- التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

3- التعرف على العلاقة بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .

### تساؤلات الدراسة :

- 1- هل توجد فروق في بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة.
- 2- هل توجد فروق في مستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة .
- 3- هل توجد علاقة بين بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهاري.

لدى حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الثانية وأندية الدرجة الثالثة

### المصطلحات الواردة :

المظاهر النفسية (( *Psychological appearances* ))

هي المتغيرات النفسية المرتبطة بحالة ما قبل المنافسة والتي قد تؤثر على أداء اللاعب بصورة إيجابية تدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء في النشاط الرياضي الممارس (12 : 8).

حالة ما قبل البداية (المنافسة) *Precompetition state*

هي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة إنتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها (8 : 325) .

## مستوى الأداء المهاري *level of the skill*

هو ذلك المستوى الذي يؤدي به اللاعب المهارات بدرجات مختلفة من الإتقان (4:25).

### الثقة :

هو إنفعال مركب من التوتر الداخلى و الشعور بالخوف وتوقع الشر أو الخطر (44 : 277).

### الثقة الرياضية :

هى الاعتقاد أو درجة التأكيد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً فى الرياضة (44 : 341).

### الإستثارة :

هى التنشيط الفسيولوجى والنفسى (العقلى أو المعرفى) للاعب الذى يتغير السلوك. (44 : 411)

### الخوف :

هو شعور الفرد بإنفعالات مؤثرة فى حياته بتهدئة معين له ونقصه وزيادته تسبب إختلال تكيف الفرد وسوء صحته العقلية والإتزان فيه يقى الفرد من الخطر (7 : 141).