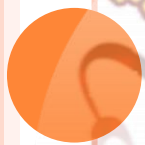


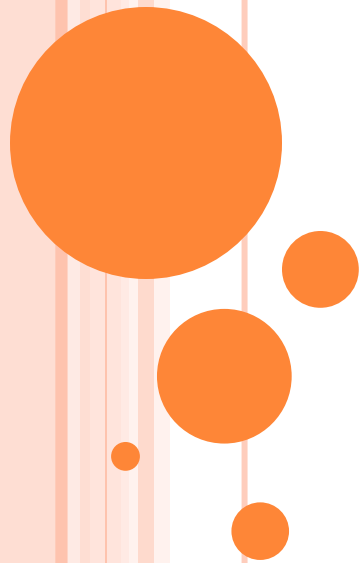


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 وَسَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ وَبَرَكَاتٌ





أهلاً وسهلاً بضيوفنا الكرام



جمعية أهلية  
للتنمية البشرية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERII  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA DE  
KHEMIS-MILIANA  
INSTITUT DE STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة

بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

## تأثير التحضير النفسي للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم "صنف أقل من سنة 18 ولاية عين الدفلى  
إشراف: عزيزي ابراهيم

\* إعداد :

- صحراوي مراد

- عزيزو عزالدين

السنة الجامعية: 2015/2016

# خطة البحث:

مقدمة

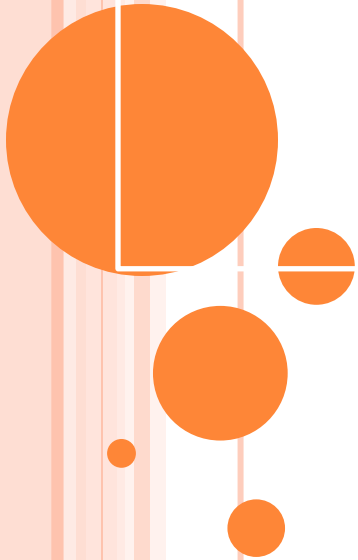
الجانِب التمهيدِي

الجانِب النظري

الجانِب التطبيقي

الاقتراحات والتوصيات

الخاتمة

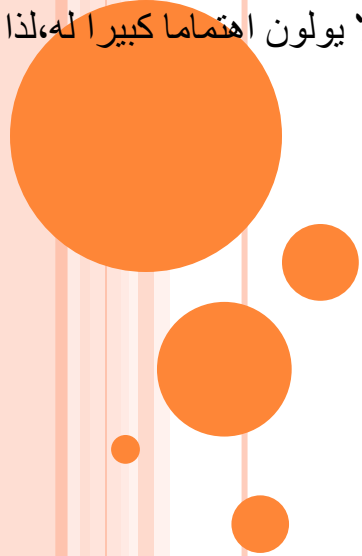


## مقدمة:

كرة القدم نوع من الرياضة بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، حيث تعتبر دون منازع اللعبة الأكثر شعبية في العالم فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف أنباء كرة القدم أو على الأقل سمعوا بها و قد ذكر السيد جول ريمي الرئيس السابق للإتحادية الدولية لكرة القدم حيث قال إن الشمس لا تغرب عن إمبراطوريتي مطلقا و هذا دلالة على إنتشارها في مختلف أرجاء المعمورة. (David williams.Football staff organization. scholastics coach.1976.page 79)

تعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، حيث نالت شهرة عالمية واسعة، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات جعلتها بذلك تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، و نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب التحضير النفسي .

ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار": أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب (حنفي محمود مختار، 1998- ص66) وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب و تأثيره على أداء اللاعبين .



حيث اشتملت الدراسة على :

**الجانب التمهيدي:** اشتمل على المقدمة ، ثم طرحنا فيه الإشكالية ثم أتبعناها بالفرضية العامة و الفرضيات

الجزئية، ثم أهداف البحث ، ثم توضيح أهم المصطلحات الواردة في البحث وختمنا بالدراسات السابقة

**الجانب النظري:** تناولنا فيه ثلاث فصول :

**الفصل الأول :** التحضير النفسي للمدرب.

**الفصل الثاني :** الأداء الرياضي والمراحل العمرية.

**الفصل الثالث:** كرة القدم و المنافسة الرياضية .

**الجانب التطبيقي :** تمثل في الدراسة الميدانية وقد اشتمل على فصلين

**الفصل الرابع:** منهجية البحث المتبعة والإجراءات الميدانية.

**الفصل الخامس:** عرض و تحليل النتائج ثم مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفروض ثم الاقتراحات والخاتمة .

# الإطار العام للدراسة

## الإشكالية :

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة، وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة. (عصام عبد الخالق، 1972، ط2)

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنويع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه، وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذلّه اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل اللاعب ينحرف عن الأداء المعتاد عليه؛ ويضيف الدكتور "ناهد روسن سكر": أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب وعلى ضوء هذه المعطيات التي دفعتنا إلى تلخيص مشكلة بحثنا في التساؤل الرئيسي :

**ما تأثير التحضير النفسي للمدرّب على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضة صنف الاقل من 18 سنة ؟**

وعلى ضوء هذا التساؤل الرئيسي نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- (1)- هل إهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين اثناء المنافسة ؟
- (2)- هل للتحضير النفسي قبل المنافسة تأثير على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال بداية المنافسة؟
- (3)- هل للتحضير النفسي من طرف المدرّب بين الشوطين له أهمية بالنسبة للاعبين اثناء المنافسة ؟



**2. الفرضيات:** هي عبارة عن أجوبة مؤقتة للأسئلة التي تم طرحها في الإشكالية وعليه كانت فرضيات بحثنا على النحو التالي.  
**الفرضيات العامة:**

للتحضير النفسي أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات الجزئية:**

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- هل للتحضير النفسي قبل المنافسة تأثير على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال بداية المنافسة؟

- للتحضير النفسي من طرف المدرب بين الشوطين أهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

**3- أهمية الدراسة:**

إن مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في ما يلي:

\* معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.

- تبيان أثر التحضير النفسي على أداء اللاعبين.

\* معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء اللاعبين.

\* توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

\* الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها

فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان والذي هو مجموعة من

الأسئلة الموجهة للمدرب واللاعبين.

**4- الدراسات المشابهة**

الدراسة الأولى - :مذكرة ماجستير-

عنوان البحث :أهمية التحضير النفسي قصير المدى و علاقته بالأداء الرياضي "جامعة سيدي عبد الله الجزائر، 2004

الدراسة الثانية - :مذكرة ماجستير-

عنوان البحث :عدم استقرار المدربين وتأثيره على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

الدراسة الثالثة - :مذكرة ماجستير

عنوان البحث :التحضير النفسي أثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

# الفصل الأول : التحضير النفسي و المدرب .

تمهيد

1- تعريف علم النفس الرياضي

1-1- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة

1-2- مفهوم التحضير النفسي

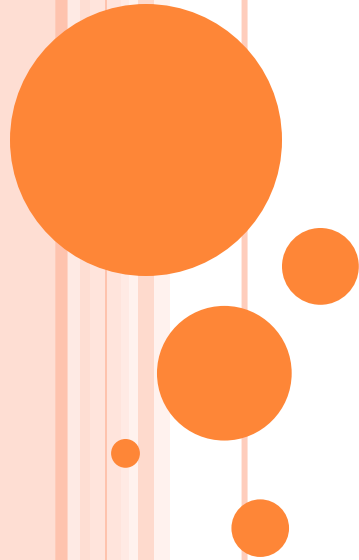
1-3- دور وأهمية التحضير النفسي

2- تعريف المدرب

2-1- شخصية المدرب و تأثيرها على الفريق

2-2- أشكال و انواع المدربين

خلاصة



# الفصل الثاني : الأداء الرياضي

تمهيد

1- مفهوم الأداء الرياضي

1-1- أنواع الأداء

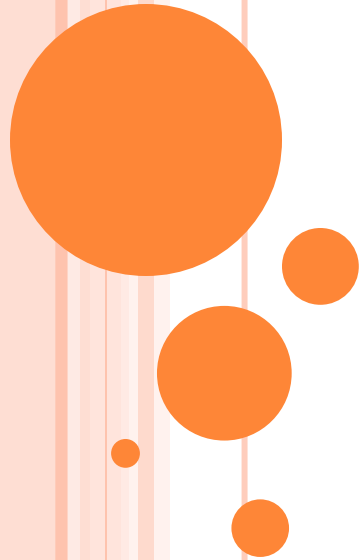
1-2- أهمية الأداء المهاري

2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

2-1- المراقبة

2-2- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبين

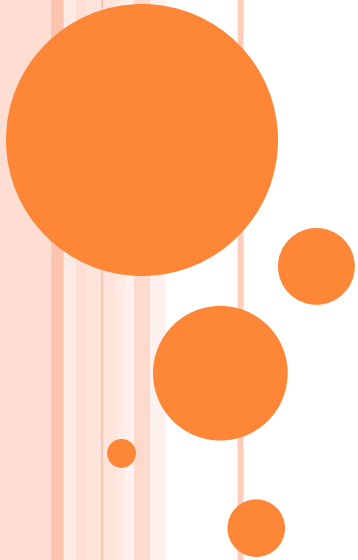
خلاصة



# الفصل الثالث : كرة القدم و المنافسة الرياضية.

## تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم
- 1-1- تاريخ ظهور و إنتشار كرة القدم
- 1-2- كرة القدم في الجزائر
- 2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 1-2-1- قوانين كرة القدم
- 2-2- المنافسة
- 2-3- أنواع المنافسة
- خلاصة

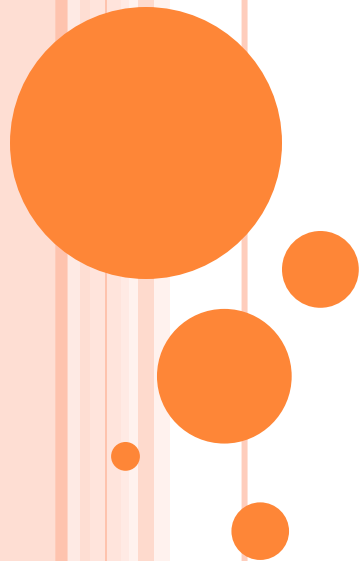


الجانب التطبيقية

# الفصل الرابع : منهجية البحث

تمهيد

- 1- الدراسة الإستطلاعية
- 2- منهج البحث
- 3- متغيرات البحث
- 4- مجتمع وعينة البحث
- 5- أدوات البحث
- 6- مجالات البحث
- 7- الأسلوب الإحصائي



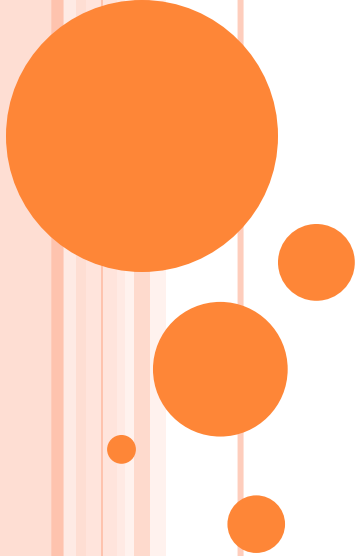
## الدراسة الاستطلاعية:

قبل إمامنا بالجانب النظري لبحثنا تطرقنا إلى مختلف العناصر الخاصة بموضوعنا ثم قمنا بالدراسة الاستطلاعية والتي تمثلت في زيارتنا لفرق كرة القدم لولاية عين الدفلى وهذا بغية التوصل إلى الأهداف التالية:

صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيد للبحث بطريقة معمقة.

التعرف على أهم الفروض التي يمكن صياغتها ثم دراسة صحتها من عدمها.

جمع البيانات عن الإمكانيات العلمية والإمكانيات البشرية التي تساعدنا في إجراء البحث.



## المنهج المستخدم:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع.

البحث والذي يهتم بدراسة" تأثير التحضير النفسي للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع (عثمان حسن عثمان،1998،ص30)

## مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق كرة القدم لولاية عين الدفلى"

وقد تمثل مجتمع بحثنا هذا في جميع اللاعبين و المدربين الموجودين في عين الدفلى و خميس مليانة لولاية عين الدفلى .

## عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" (فاطمة عوض صابر، 2002،ص167)

و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع " (فاطمة عوض صابر، 2002،ص168).



## أدوات الدراسة:

- لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 17 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 16 سؤال موجهة للمدربين .

- ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها (محمد حسن علاوي ،سنة،ص 146) ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :-

**الاستبيان المغلق :** وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

- **-الاستبيان النصف مفتوح :** يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص وفي موضوع بحثنا هذا اعتمدنا على أداة الاستبيان حيث وبعد مراجعة البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث قمنا بصياغة أسئلة استبيان موجه إلى اللاعبين و المدربين وقد بلغ عدد العينة **60** لاعبا موزعين كمايلي:

○ جيل عين الدفلى 15 لاعب

○ رائد أمل عين الدفلى 15 لاعب

○ مولودية الخميس 15 لاعب

○ إتحاد الخميس 15 لاعب

○ بينما عدد للمدربين كان **16** مدربا.



## ○ - الشروط العلمية للأداة:

### -1صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (فاطمة عوض صابر، 2002،ص167)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه(فاطمة عوض صابر ، 2002،ص168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة خميس مليانة،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

### 5-2 ثبات الاداة :

○ إن ثبات أداة الدراسة يعني ( التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة) ( زياد بن عبدالله الدهشة،2006،ص78)

○ وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية.



مجالات البحث:

المجال المكاني:

- لقد اخترنا في دراستنا فرق ولاية عين الدفلى التي تنشط في قسم مابين الرابطات وقسم الجهوي
- وهي : جيل عين الدفلى ، رائد أمل عين الدفلى ، مولودية الخميس، إتحاد الخميس .



## - الدراسة الإحصائية:

إن الهدف الرئيسي من استعمال المعالجة الإحصائية هو تحليل البيانات التي تم جمعها لغرض تصنيفها وتبويبها وحسابها والحكم عليها لغرض إعطاء الدلالة العلمية عن طريق النتائج المحصل عليها وتختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وكذا تبعا لهدف الدراسة وعلى هذا الأساس فقد استعملنا في بحثنا هذا أساليب مختلفة من الطرق الإحصائية وهي:

1. النسبة المئوية: تم حساب النسب المئوية بالقانون التالي:

النسبة المئوية = (عدد الإجابات  $\times 100$ ) / عدد أفراد العينة .

. اختبار كاف التربيع كا<sup>2</sup>: حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

-اختبار كاف التربيع كا<sup>2</sup>: حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:



$$= 2^k$$

$$\text{مج (ك - ك')}^2$$

ك،

**حيث:**

مج: المجموع

ك: التكرار المشاهد.

ك': التكرار المتوقع.

درجة الحرية: حيث تحسب بالطريقة التالية:

$$\text{درجة الحرية} = n - 1.$$

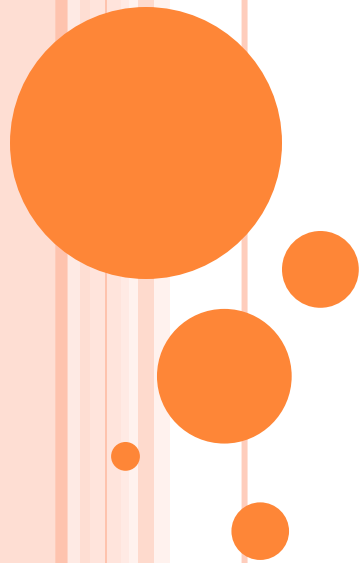
حيث:  $n$  تمثل عدد الخيارات في الإجابة ولدينا مستوى الدلالة .



# الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرضيات:

- 1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:  
استنتاج الفرضية الأولى :
- 2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:  
استنتاج الفرضية الثانية :
- 3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:  
استنتاج الفرضية الثالثة:
- 4-مناقشة الفرضية الرئيسية:



○ مناقشة نتائج الدراسة:

○ بعد تحليل ومناقشة نتائج أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين و الاستبيان الخاص بالمدرسين  
تحصلنا على النتائج التالية :

○ 1-1 مناقشة الفرضية الأولى: علاقة التحضير النفسي للمدرب بمستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات.

○ من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (1،2،3،4،5) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18،21،20،19،22)، الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي :

○ -شعور اللاعبين بالراحة و بسهولة الأداء أثناء وجود مدرب .

○ -التحضير النفسي للمدرب له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

○ - التحضير النفسي الذي تقوم به يمكن اللاعب من تجنب التأثيرات السلبية و المشكلات النفسية التي يتعرض لها.

○ - التحضير النفسي يعتبر من عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

○ -تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي ودره في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

○ وهذا ما أكد عليه "محمد حسن علاوي" في الفصل الأول،عنصر التحضير النفسي للاعبين .

○ نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، إذ أن أغلبية المستجوبين أكدوا أن التحضير النفسي للمدرب له علاقة بأداء اللاعبين أثناء إذ أن أغلبية المستجوبين أكدوا أن للتحضير النفسي للمدرب له علاقة بأداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .



مناقشة الفرضية الثانية: أثر التحضير النفسي قبل المنافسة على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال بداية المنافسة.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (6،7،8،9،10،11) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والجداول (23،24،25،26،27،28) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي :

تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي ودوره في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

- شعور اللاعب بالفرح عندما يحين وقت الحصة التدريبية قبل المنافسة

- نستطيع القول بان حيوية و نشاط المدرب ترفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح عملية التدريب.

- أن نظرة اللاعبين حول معاملة المدرب لهم تختلف من لاعب لآخر، فمنهم من يرى انه يعامله بلطف و منهم من يرى انه لا يبالي بهم و منهم من يرى انه يعامله بقسوة.

- للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب" : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء ( أسامة كامل راتب، سنة1990، ص 23 )

نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية ، إذ أن أغلبية المستجيبين أكدوا بأن للتحضير النفسي قبل المنافسة أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال بداية المنافسة.



الفرضية الثالثة: علاقة التحضير النفسي من طرف المدرب بين الشوطين بمستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجداول (12،13،14،15،16،17) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والجداول (29،30،31،32،33،34) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي :

-المدربين يجمعون على أن التحضير النفسي يساهم في الاستجابة الى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

- هناك مدربين يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قي المباراة و ذلك للرفع من معنوياتهم و تشجيعهم على الفوز .

- معظم المدربين يستمعون للاعبينهم و يتفهمون انشغالاتهم بين الشوطين و خاصة في هذا السن لان المدرب يعتبر بمثابة المربي و الأب و عليه أن يساعد لاعبيه بمختلف الأساليب والطرق لحل مشاكلهم .

- يوجد لاعبون في الفريق لا يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباريات الهامة و يرجع ذلك إلى ما تسببه من إحباطات نفسية أو إلى خوفهم من رد فعل الجمهور .

- كما تبين إجابات المدربين أن تفهم آراء اللاعبين من طرف المدربين و تحمل الظروف المنافسة و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك من خلال الاستماع الجيد للاعبين و القيام بتنمية الصفات النفسية للاعب و اختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين.

نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي حيث تضمن قوله مايلي: "تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"

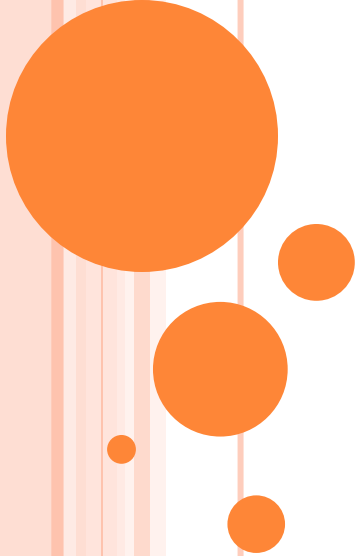
إذ أن أغلبية المستجوبين أكدوا أن للتحضير النفسي للمدرب له علاقة بأداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .

## مناقشة الفرضية العامة:

بعد تحليل ومناقشة نتائج الأسئلة الخاصة بالفرضيات الجزئية الأولى ، الثانية و الثالثة يتبين لنا صحة الفرضية العامة للبحث و المتمثلة في : " أن هناك أثر للتحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم " .

يعتبر التحضير النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب نفسيا و بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي فهو يساهم في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية و كذلك الهدف الحقيقي من التحضير النفسي هي تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب و الإرهاق خلال المنافسات ، وهذا لضمان الاداء الجيد للاعب ، ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير النفسي يساهم في إستجابة اللاعب الى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

بعد مناقشة نتائج الأسئلة الخاصة بالفرضيات الجزئية الأولى ، الثانية و الثالثة يتبين لنا صحة الفرضية العامة للبحث و المتمثلة في : " أن هناك أثر للتحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم " .



## الاستنتاج العام:

- معظم اللاعبين يشعرون بالراحة وسهولة الأداء أثناء وجود المدرب.
- التحضير النفسي للمدرب له أثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين .
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- قرارات المدرب تساهم في نجاح عمليات التدريب .
- جميع المدربين مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبى على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.
- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب قبل المنافسة يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق أثناء لمنافسة.

## الاقتراحات:

# الاقتراحات

على ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال دراستنا أمكننا الخروج باقتراحات نذكر منها ما يلي:

1- خاصة بالباحثين:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

2- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

6- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

7- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

9- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال التحضير النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .

10- نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب .

11- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .

12- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود

اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من

ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع

الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .

13- نقترح على المدربين الابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و في صالح اللاعبين أو الفريق و

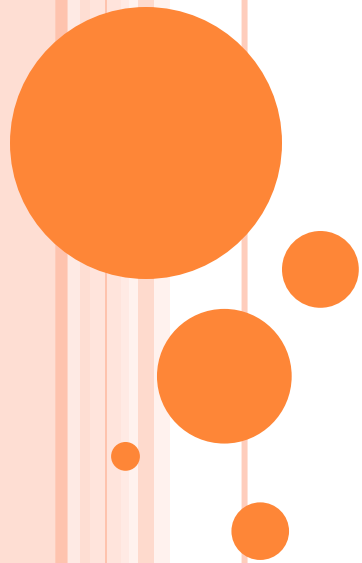
يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و

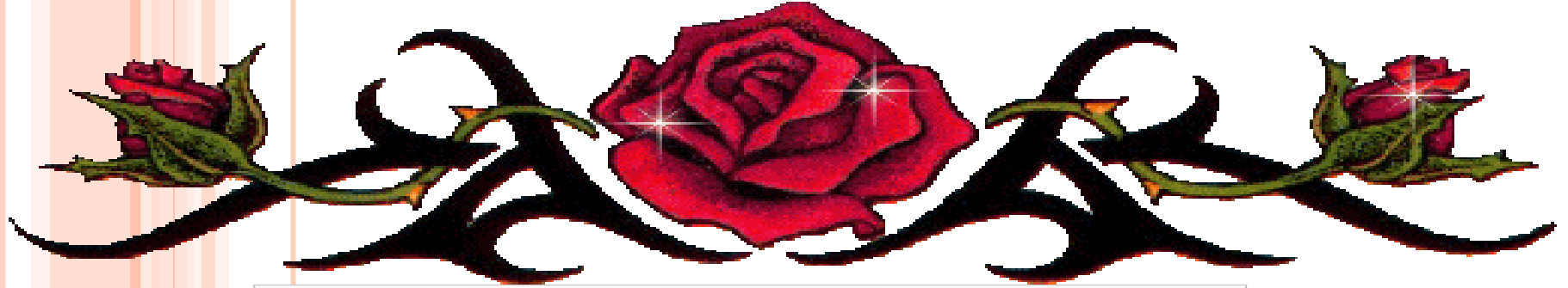
بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.

## الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل التحضير النفسي والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأقل من 18 سنة لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للتحضير النفسي للمدرب له أثر كبير على مستوى الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رتبنا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

شكرًا على حسن الإصغاء





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



