

جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

عنوان المذكرة:

تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى
لاعبي كرة القدم صنف أكابر

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي القسم الجهوي الأول - رابطة البلدية -

- إعداد الباحثين:
- فرق معمر
- شرفي موسى
- إشراف:
- د. مداني محمد

السنة الجامعية : 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

قول الله تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ سورة

المجادلة، الآية (11)

وقال الله تعالى:

(وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) سورة الإسراء، الآية 85

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا .

اللهم إن أعطيتني نجاحا فلا تأخذ مني تواضعي .

اللهم إن أعطيتني فشلا فلا تأخذ مني عزيمتي .

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره أن وفقنا على إتمام وإنجاز هذا العمل المتواضع ، قد لا تعبر الكلمات عن

معناها بصدق وقد لا يكون الاعتراف بمستوى الإقراء بالجميل لكل من ساهم من بعيد أو من قريب

على إتمام هذا العمل المتواضع .

ويسعدنا ويشرفنا أن تتوجه بجزيل الشكر والامتنان والعرفان بالجميل إلى الأستاذ الفاضل المشرف على

عملنا هذا "مداني محمد" على حسن التوجيه والمتابعة وعلى معاملته الطيبة التي أكرمنا بها .

كما نشكر كذلك كل من الأستاذة الكرام "بومرزامة داود وعزيرني ابراهيم ونجايي عبد

الله" الذين تواصلوا معنا كثيرا في مسيرة بحثنا .

ما نحن إلا مبتدئين وما من مبتدئين أو منتمين بلغوا الكمال .

فالكمال لله وحده وهذه محاولتنا .

فإن أصبنا فهذا من فضل الله وإن أخطأنا فلنا محاولتنا .

. . . . الحمد لله على تمام فضله ونشكره على سابع نعمة

إهداء

بسم الله أبتدى كلامي وشكري بالصلاة والسلام على أحسن خلقه وأجمل بني آدم خلقا
أزين وأحلى عباراتي وتحياتي ، وحمدا للذي خلق العلم وجعل الملائكة تفرش أجنحتها سلاما
وهناء لطلبه، ينطق لساني ويشرح فؤادي وترفع يدي لرب السموات السبع لولا رضاه وتسهيلا
منه ما كنت لأكمل عملي ومذكرتي هذه التي أردت من خلالها أن أجسد الشيء القليل من
العلم الواسع والعلوم النيرة ومن خلالها أيضا أن أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكثير لكل
من وقف بجانبني وشجعني بمختلف الوسائل وطرق تقديمها .

فإلى من أحبني بدون مقابل سهر الليالي يدعوان لي ويرجوانني هنائي ونجائي ورضي عليا
ولم يبخل عني والدي الحبيبين أطال الله عمرهما، وإلى أخوتي عبد العزيز، حمزة، وعبد
الرؤوف، وإلى جدي العزيزان رموز التاريخ العريق. وإلى أعمامي، وخالاتي، وأخوالي الأعماء،
والشكر الجزيل لصديقي في هذا العمل الجاد الذين أرجوا له كل النجاح والنهاء. وإلى
أصحابي ورفقاء دربي منذ الأمد أخوتي في الله أحبائي كذلك أصدقائي في الجامعة .
أخيرا وليس أخرا إلى أستاذي والمشرف على سير مذكرتي منذ بدايته، الشكر
الجزيل الذي ليس له مثيل لك أستاذ مداني ممد.

وشكرا لكل من حمله ظهري وذاكرتي وتحمله أسطر ورقتي وحبر قلبي .

الحمد لله الذي وفقني لهذا.

فرق معمر

الإهداء

بلسان قائل بقلمه سائل وقلبه صادق، انجني أمام من خلقني ووهبني العلم وأفاض علي بالنعم
ربي سبحانه وتعالى .

إلى التي لولاها ما كنت وما وصلت بطولاتها ودعواتها وشجعتني بالأمال وانتظرتني مع الأمل
أمي الحنون أطال الله في عمرها.

إلى مثلي الأعلى في الوجود من جعل شعاره "لا نريد منكم مالا ولا شكورا" من تكبد الصعاب
وتحدي المحن أدام الله تاجا راسي أبي العزيز أطال الله في عمره .

إلى شمعات حياتي إلى أختي إكرام وأختوتي نسيه و عبد الكريم، إلى الجد والجددة وإلى
أعمامي وأخوالي ومن خلالهما إلى كل أفراد العائلة والأقارب.

إلى صديقتي في العمل والذي كلما ذكرته الكرم كان هو الباحي مع تمنياتي الخاصة له
بالنجاح والتوفيق.

إلى الدكتور والمشرّف علي سير مذكرتي منذ بدايتها، الشكر الجزيل الذي ليس له مثيل
لك الأستاذ الدكتور مداني محمد.

ومن خلال كل هؤلاء إلى جميع الزملاء والأصدقاء ومن أعاننا في إنجاز هذا العمل من قريب
أو بعيد وإلى الذين لم أجسد أسمائهم بالحر فان لهم معزة في القلب.

شكري
موسى

محتويات البحث

الصفحة	العنوان
أ + ب	● مقدمة
المدخل العام	
04	● الإشكالية
05	1. الأسئلة الجزئية
05	2. فرضيات البحث
05	3. أهداف البحث
06	4. أهمية البحث
06	5. أسباب اختيار الموضوع
07	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
07	7. الدراسات السابقة المشابهة
10	8. التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : التحضير النفسي	
14	● تمهيد
15	1. مفهوم علم النفس
15	2. علم النفس الرياضي
15	3. دور علم النفس الرياضي
16	4. أهداف علم النفس الرياضي
17	5. مباحث علم النفس الرياضي
18	6. التحضير النفسي الرياضي للمنافسة
18	7. أهمية ودور التحضير النفسي
19	8. أهداف التحضير النفسي الرياضي
19	9. قواعد التحضير النفسي الرياضي

19	10. التحضير النفسي كعامل رئيسي
20	11. أنواع التحضير النفسي
21	12. مبادئ التحضير النفسي
22	13. عوامل التحضير النفسي
23	14. أساليب التنظيم الذاتي
25	15. أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي
25	16. عرض بعض التقنيات في التحضير النفسي
28	17. أهداف التحضير النفسي العام
28	18. نتائج التحضير النفسي
28	19. الأخصائي النفسي والتحضير النفسي
29	20. المدرب ودوره في ثبات الأداء الرياضي
30	21. التوتر النفسي
30	22. أعراض التوتر النفسي
31	• الخلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي	
33	• تمهيد
34	1. مفهوم الأداء
34	2. أنواع الأداء
35	3. الأداء الرياضي والجهاز العصبي
35	4. النمط العصبي والأداء الرياضي
36	5. العوامل المساهمة في الأداء
39	6. مفهوم الأداء الرياضي
39	7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
40	8. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
40	9. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
41	10. فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء

43	11. الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي
43	12. العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية
43	13. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
44	• خلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم	
46	• تمهيد
47	1. تعريف كرة القدم
47	2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
48	3. كرة القدم في الجزائر
50	4. مدارس كرة القدم
50	5. المبادئ الأساسية لكرة القدم
51	6. قوانين كرة القدم
52	7. متطلبات كرة القدم
53	8. عناصر اللياقة البدنية
55	9. الجانب النفسي
55	10. الجانب المهاري
55	11. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
56	12. أهداف رياضة كرة القدم
57	13. خصائص كرة القدم
57	14. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
59	• خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث المتبعة	
62	• تمهيد
63	1. منهجية البحث
63	2. متغيرات البحث

63	3. الدراسة الاستطلاعية
64	4. مجتمع عينة البحث
65	5. عينة البحث وكيفية اختيارها
65	6. أدوات البحث
65	7. الاستبيان
66	8. مجالات البحث
66	9. صعوبات البحث
67	10. الوسائل الإحصائية المستخدمة
68	• خلاصة

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

71	• تمهيد
----	---------

المحور الأول الخاص باللاعبين: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

72	السؤال الأول: هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسياً ؟
74	السؤال الثاني: هل تقوموا بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة ؟
75	السؤال الثالث: هل يولي مدربك اهتماماً بتحضير الرياضي في برنامج عمله ؟
77	السؤال الرابع: كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك
79	السؤال الخامس: هل يمكنك السيطرة على القلق والارتباك خلال شعورك بذلك ؟
81	السؤال السادس: حسب رأيك كلاعب هل من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسات ؟

المحور الأول الخاص بالمدرين: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم

83	السؤال الأول: هل للتحضير النفسي القدرة على منح اللاعب الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية ؟
85	السؤال الثاني: هل التحضير البدني والتكتيكي كاف لتحقيق الأداء الجيد أثناء المنافسة ؟

87	السؤال الثالث: هل غياب اللاعب أثناء المنافسة يؤثر في نتائجك ؟
89	السؤال الرابع: على ماذا تركز في تخطيط برنامجك التدريبي ؟
91	السؤال الخامس: هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية ؟
93	السؤال السادس: هل يوجد عندك مرشد أو أخصائي نفسي في الفريق ؟
المحور الثاني الخاص باللاعبين: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعب كرة القدم	
95	السؤال الأول: هل هناك طرق خاصة بالتحضير النفسي ؟
96	السؤال الثاني: هل أساليب وتقنيات التحضير النفسي الرياضي سواء كانت برامج سنوية أو أسبوعية في المنافسة تساعدك على شحن وإعطائك قوة للأداء الجيد ؟
98	السؤال الثالث: ما هي الأساليب التي يستخدمها مدربك في محاولة زيادة دافعتك ؟
100	السؤال الرابع: ما هي التقنية التي يعتمد عليها مدربك في التحضير النفسي ؟
102	السؤال الخامس: هل دور المدرب في التعامل معك كلاعب أثناء الراحة ما بين الشوطين يكمن في ؟
104	السؤال السادس: حسب رأيك هل طريقة وأسلوب تعامل مدربك معك كلاعب تساعدك على التحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية ؟
المحور الثاني الخاص بالمدرسين: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعب كرة القدم	
106	السؤال الأول: هل التقنية المطبقة في فريقك كافية للتحضير النفسي الجيد للمنافسة ؟
108	السؤال الثاني: هل تعتقد بأن الوصول إلى أداء أعلى راجع إلى تعديل وتطوير ؟
110	السؤال الثالث: ما هي التقنية التي تعتمد عليها في التحضير النفسي الرياضي للاعبين ؟
111	السؤال الرابع: على ماذا تركز للسيطرة على توتر اللاعبين ؟
112	السؤال الخامس: للتحكم في الضغط عند لاعبيك على ماذا تركز ؟
114	السؤال السادس: ما هي الأساليب التي تستخدمها في محاولتك لزيادة الدافعية عند اللاعبين ؟
نتائج المحور الثالث الخاص باللاعبين: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة	
116	السؤال الأول: هل يؤثر نقص الوسائل عليك في التحضير النفسي ؟
117	السؤال الثاني: إلى ماذا يرجع نقص أدائك أثناء المنافسة ؟

119	السؤال الثالث: هل القلق قبل المنافسة يؤثر فيك سلبيا في التحضير النفسي ؟
121	السؤال الرابع: كيف تصف التحضير النفسي خلال البرنامج التدريبي المقدم لك ؟
123	السؤال الخامس: إلى ماذا ترجع نسبة الاضطرابات النفسية عندك كلاعب أثناء المنافسة ؟
125	السؤال السادس: حسب رأيك هل يمكن اعتبار الإعداد النفسي ضروري لتطوير الأداء والصفات البدنية ؟
نتائج المحور الثالث الخاص بالمدرين: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة	
126	السؤال الأول: كيف تصف التحضير النفسي في البرنامج السنوي لإعداد المنافسة ؟
127	السؤال الثاني: هل يلعب التحضير النفسي دورا هاما في تحسين الأداء الرياضي ؟
128	السؤال الثالث: كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟
130	السؤال الرابع: هل توتر لاعبيك ناتج عن ضغط الخصم ؟
131	السؤال الخامس: إلى ماذا ترجع نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ؟
133	السؤال السادس: في رأيك ما هو الموقف المناسب الذي تتخذه إذا شعرت بإحباط نفسي قبل مواجهة الخصم؟
134	• مناقشة المحور الأول في ضوء النتائج
135	• مناقشة المحور الثاني في ضوء النتائج
136	• مناقشة المحور الثالث في ضوء النتائج
137	• الاستنتاج العام
138	• الاقتراحات والتوصيات
139	• خاتمة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
خاص باللاعبين		
المحور الأول: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم		
01	يبين دور المدرب في القيام بعملية التحضير النفسي للاعبين	72
02	يبين معرفة من أن اللاعبين يتطرقون إلى الناحية النفسية في التحضير قبل المنافسة	74
03	يبين مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله	75
04	يبين معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه	77
05	يبين معرفة مدى سيطرة اللاعب على القلق والارتباك خلال شعوره بذلك	79
06	يبين معرفة أهمية الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسة من طرف اللاعبين	81
المحور الثاني: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعبين كرة القدم		
01	يبين معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي	95
02	بين أساليب وتقنيات التحضير النفسي ومساعدتها في شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة	96
03	يبين مدى دراية اللاعب بالأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لديه	98
04	يبين معرفة مدى دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمد عليها المدرب في التحضير النفسي	100
05	يبين الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوطين	102
06	معرفة الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوطين	104
المحور الثالث: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة		
01	يبين معرفة أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي	116
02	يبين معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة	117
03	يبين معرفة أثر القلق لدى اللاعبين على التحضير النفسي قبل الدخول في المنافسة	119
04	يبين معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين	121
05	يبين معرفة نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة	123

المدرين

المحور الأول: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم

83	يبين دور التحضير النفسي في منح اللاعب الأداء الجيد أثناء غياب التجربة الميدانية	01
85	يبين مدى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة	02
87	يبين ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة في تحقيق النتائج	03
89	يبين معرفة الجانب التدريبي الذي يعطيه المدرب أهمية كبيرة	04
91	يبين معرفة أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة	05
93	يبين معرفة من وجود مرشد أو أخصائي نفسي رياضي في الفريق	06

المحور الثاني: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلباً على مستوى الأداء للاعب كرة القدم

106	يبين مدى كفاية التقنية المطبقة في عملية التحضير النفسي	01
108	يبين ارتباط الأداء بمختلف قدرات اللاعب	02
110	يبين التقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي للاعبين	03
111	يبين التقنية التي يركز عليها المدرب للسيطرة على توتر اللاعبين	04
112	يبين الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين	05
114	يبين الأساليب التي يستخدمها المدرب لزيادة الدافعية عند اللاعبين	06

المحور الثالث: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة

126	يبين معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي	01
127	يبين معرفة دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي	02
128	يبين كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي	03
130	يبين درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم	04
131	يبين العوامل التي تسبب للاعب اضطراب نفسي أثناء المنافسة الرياضية	05
133		

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
خاص باللاعبين		
المحور الأول: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم		
01	يمثل دور المدرب في القيام بعملية التحضير النفسي للاعبين	72
02	يمثل معرفة من أن اللاعبين يتطرقون إلى الناحية النفسية في التحضير قبل المنافسة	74
03	يمثل مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله	75
04	يمثل معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه	77
05	يمثل معرفة مدى سيطرة اللاعب على القلق والارتباك خلال شعوره بذلك	79
06	يمثل معرفة أهمية الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسة من طرف اللاعبين	81
المحور الثاني: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعبين كرة القدم		
01	يمثل معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي	95
02	يمثل ساليب وتقنيات التحضير النفسي ومساعدتها في شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة	96
03	يمثل مدى دراية اللاعب بالأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لديه	98
04	يمثل معرفة مدى دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمد عليها المدرب في التحضير النفسي	100
05	يمثل الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوطين	102
06	يمثل الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوطين	104
المحور الثالث: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة		
01	يمثل معرفة أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي	116
02	يمثل معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة	117
03	يمثل معرفة أثر القلق لدى اللاعبين على التحضير النفسي قبل الدخول في المنافسة	119
04	يمثل معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين	121
05	يمثل معرفة نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة	123

المدرين

المحور الأول: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم

83	يمثل دور التحضير النفسي في منح اللاعب الأداء الجيد أثناء غياب التجربة الميدانية	01
85	يمثل مدى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة	02
87	يمثل ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة في تحقيق النتائج	03
89	يمثل معرفة الجانب التدريبي الذي يعطيه المدرب أهمية كبيرة	04
91	يمثل معرفة أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة	05
93	يمثل معرفة من وجود مرشد أو أخصائي نفسي رياضي في الفريق	06

المحور الثاني: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعب كرة القدم

106	يمثل مدى كفاية التقنية المطبقة في عملية التحضير النفسي	01
108	يمثل ارتباط الأداء بمختلف قدرات اللاعب	02
110	يمثل التقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي للاعبين	03
111	يمثل التقنية التي يركز عليها المدرب للسيطرة على توتر اللاعبين	04
112	يمثل الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين	05
114	يمثل الأساليب التي يستخدمها المدرب لزيادة الدافعية عند اللاعبين	06

المحور الثالث: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة

126	يمثل معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي	01
127	يمثل معرفة دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي	02
128	يمثل كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي	03
130	يمثل درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم	04
131	يمثل العوامل التي تسبب للاعب اضطراب نفسي أثناء المنافسة الرياضية	05

ملخص البحث:

لقد أصبح التحضير النفسي للمنافسة أحد الشروط الهامة للأداء الجيد، حيث تبنى تقنيات وأساليب التحضير النفسي على نظريات ونماذج علمية لغرض خلق راحة نفسية، وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم أصبح يتميز بالقوة والسرعة والأداء العالي، فهناك ارتباط كبير بين طبيعة الأداء في رياضة كرة القدم وحالة اللاعب والفرق النفسية، والتي يجب على المدرب أن يقوم بدراستها والوقوف على مبادئ وأسس كمية لديها عند إعداد وحدات التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية وخلال فترات الموسم الرياضي.

حيث كان عنوان البحث: تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

وكانت إشكالية البحث كالتالي :

ما هو واقع التحضير النفسي وما علاقته بتحسين أداء لاعبي كرة القدم للجهوي الأول ؟

الهدف من هذه الدراسة هو :

- إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي.
- الكشف عن عوائق الأداء الرياضي.
- التطرق إلى النقص في التكوين النظري للمدربين في الميدان الذي يمس الجانب النفسي من عملية تحضير الفرق الرياضية.

تكونت عينة البحث من 40 لاعب و 08 مدربين للرابطة الجهوية البلدية .

واستخدم الباحثين المنهج الوصفي التحليلي لملائته طبيعة البحث وعولجت البيانات الإحصائية

باستخدام معادلة النسب المئوية واختبار كا².

ويوصي الباحثين ب:

- ضرورة إعداد معلومات تفصيلية خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- يجب توفير أخصائيين نفسانيين للاعبين، ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات والنوادي ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين .
- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى أعلى مستوى وبالتالي يسكنه الغرور .

Résumé de la recherche

La préparation psychologique pour le concours est devenue l'un des conditions importantes pour une bonne performance, ou les techniques et les méthodes de préparation psychologique sont constituées sur les théories et les modèles scientifiques dans le but de créer un confort psychologique, et puisque le football est l'un des types des sports les plus populaires dans le monde, c'est pourquoi qu'il est touché par le développement.

Et nous voyons le niveau des équipes sportives est caractérisé par la force, la vitesse et la haute performance jour après jour, comme il existe une grande relation entre la nature et la performance dans le sport du football et l'état psychique de l'équipe et du joueur, donc l'entraîneur doit être conscient sur tout ces changements psychologique chez l'équipe.

Au cours de la préparation d'unités par jour et de la formation hebdomadaire et mensuelle et au cours de la saison sportive.

- 1) Le titre de la recherche est :
 - L'effet de la préparation psychologique sur la performance sportive chez les joueurs du football classe seigneurs.
- 2) Problématique de la recherche est :
 - Quelle est la réalité de la préparation psychologique et sa relation à l'amélioration de la performance des joueurs de football pour la 1ere régionale ?
- 3) Le but de cette recherche est :
 - Monter l'importance de préparation psychologique chez le joueur.
 - Détecter les obstacles de performance athlétique.
 - Parler du manque de formation théorique chez les entraîneurs dans le domaine psychologique.

Des processus de préparation des équipes sportives

- 4) L'échantillon de recherche est composé de :
40 joueurs et 08 entraîneurs de l'association de Blida régionale.

Les chercheurs ont utilisé l'approche descriptive analytique et les données statistiques ont été traité en utilisant des pourcentages et de tester l'équation Ka^2

- 5) Les chercheurs recommandent de :
 - La nécessité de préparer des informations détaillées en particulier sur l'état psychologique de chacun.

مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها، ففي الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين اللاعبين والمدربين 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 وتقادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حالياً كعائق في طريق اللاعبين والمدربين هو جانب التحضير النفسي، علمياً بما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ولقد أصبح التحضير النفسي للمنافسة أحد الشروط الهامة للأداء الجيد، حيث تبنى تقنيات وأساليب التحضير النفسي على نظريات ونماذج علمية لغرض خلق راحة نفسية، وتطوير الأداء. وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم أصبح يتميز بالقوة والسرعة والأداء العالي، حيث يتم إنجازه في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة .

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء، وهذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف المحيطة باللاعب، ولقد نالت كرة القدم الكثير من الاهتمام والمتابعة من الخبراء والمتخصصين في مختلف ميادينها، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية والخطية وأسهم في زيادة شعبيتها محلياً ودولياً وعالمياً وأصبح الفوز والهزيمة في مبارياتها تستجيب له قوى المجتمع السياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المنافسات الدولية والقارية والعالمية، وتكون هذه المنافسة محملة بالأمال والدوافع والخوف من الهزيمة والرغبة في الفوز وغيرها من الانفعالات التي تشكل حالة نفسية معقدة ومركبة.

ونظراً للأداء الحديث في كرة القدم وما يتطلبه من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم، لذا على المدرب أن يلم بالظواهر النفسية الناتجة عن تأثير الأحمال التدريبية على لاعبيه كإفاد أو كفريق حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال والتدريب بها عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والنفسية للاعب وبالتالي على حالته التدريبية .

فهناك ارتباط كبير بين طبيعة الأداء في رياضة كرة القدم وحالة اللاعب والفريق النفسية، والتي يجب على المدرب أن يقوم بدراستها والوقوف على مبادئ وأسس كمية لديها عند إعداد وحدات التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية وخلال فترات الموسم الرياضي .

وهدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب والفريق ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعبون إلى حالة الفورمة الرياضية، فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية العالية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيقها، إلا أنها ليست كافية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعبون والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب التحضير .

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم حيث تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة .

كما قسمت دراستنا إلى جانبين الجانب النظري وهذا الأخير تناولنا فيه ثلاثة فصول رئيسية وهي :

- التحضير النفسي.
- الأداء الرياضي.
- كرة القدم .

بينما الجانب التطبيقي يحتوي على الباب الثاني وهذا الأخير تناولنا فيه فصلين :

يحتوي الفصل الأول على المنهجية المستخدمة، وفيه نتطرق إلى إجراءات البحث، في حين احتوى الفصل الثاني على عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين واللاعبين بمحاوره الثلاثة بالإضافة إلى خلاصة.

كما يتضمن بحثنا على خاتمة بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والاستنتاج العام.

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تساهم في المتبع، خلفت في نهاية الدراسة نتائج

إيجابية أكدت مدى صحة الفرضيات الثلاثة المقترحة لفك الإشكال الذي فرض نفسه، وجاء كل ذلك حسب

درجة ونسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد

المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح وبالتالي الوصول إلى أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة والعمل

المنهجي الجاد.

أحمد بن محمد بن أبي
الشمس هبلي

الإشكالية:

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة تحقيق أفضل مستوى ممكن.

ولقد تقاربت طرق التحضير البدني والتقني والتكتيكي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى مزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية.¹

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستغلة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة هي برامج تدريب التقنيات النفسية.²

وتقنيات التحضير النفسي تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء، لذا أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والتقنية والتكتيكية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والتقني والتكتيكي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز.³

ويشير الواقع على اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والتقنية والخطية، دون أي اعتبار للجانب النفسي من شخصية اللاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعبين من قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية.

ويضيف محمد حسن أبو عيبة أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي له خصائص مميزة له، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من توفر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفنقر إلى التحضير النفسي الرياضي لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذا التحضير يؤثر بصورة مباشرة على الأداء الرياضي.⁴

ويشير العربي شمعون إلى أن تنمية السمات النفسية باستعمال تقنيات التحضير النفسي والتي تتمثل في الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، التغذية الرجعية الحيوية..... الخ، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة وقصيرة المدى ويجب التركيز عليها.⁵

وتعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تمكن اللاعب من الكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تتميز بالعديد من المواقف والضغوط النفسية المعروفة بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه

¹ مصطفى محمد مرسى: السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر، 1991، ص331.

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص3

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1999، ص35.

⁴ محمد حسن أبو عيبة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986، ص185.

⁵ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص362.

يمكن أن يؤثر على أداء اللاعبين ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك أصبح لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية القدرات النفسية للاعبين كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والتقني والتكتيكي.

وبما أن التحضير النفسي هو مؤشر من أهم المؤشرات التدريبية المهمة التي أصبحت تؤثر بشكل

مباشر في عملية التحضير الرياضي، وخاصة لاعبي كرة القدم حيث تقتصر معظم مناهجها التدريبية إلى التحضير النفسي، وان وجدت فهي ليست بالمستوى المطلوب، من خلال الواقع الميداني يتضح غياب خصائص نفسي أو مرشد رياضي يهتم بتحفيز اللاعبين، مما دفعنا بنا لطرح الإشكالية التالية :

ما هو واقع التحضير النفسي وما علاقته بتحسين أداء لاعبي كرة القدم للجوهي الأول ؟

1- الأسئلة جزئية :

يتفرع بحثنا هذا من التساؤلات الجزئية التالية :

- هل التحضير النفسي الحالي كافي لتحسين مستوى أداء لاعب كرة القدم ؟
- هل عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم ؟
- هل إهمال المدربين للجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

2- فرضيات البحث

1-2 الفرضية العامة:

يساهم التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم للجوهي الأول.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعب كرة القدم.
- عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

3- أهداف البحث :

1-3 هدف عام :

يمكن حصر الهدف الرئيسي للبحث في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد مساهمة التحضير النفسي في تحسين أداء لاعب كرة القدم، ميرزين من خلاله السمات الشخصية للاعب وتدريبهم على التقليل من حالات الشعور بالتوتر وزيادة درجة التركيز والانتباه والقدرة على التصور والاسترخاء ودافعية الانجاز والثقة بالنفس، وتعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة وهي تتضمن

تعويد اللاعبين أثناء ظروف المنافسات على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة بناء على التدريبات النفسية التي تحقق النمو المتوازن للاعب.

3-2 الأهداف الجزئية

وهناك أهداف فرعية مستنبطة من الهدف الرئيسي للبحث وهي :

- وصف التحضير النفسي الرياضي الحالي لدى الفرق الجهوية للاعبين كرة القدم.
- إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي.
- الكشف عن عوائق الأداء الرياضي.
- التطرق إلى النقص في التكوين النظري للمدربين في الميدان الذي يمس الجانب النفسي من عملية تحضير الفرق الرياضية.
- محاولة جلب انتباه الباحثين في هذا المستوى من هذا الموضوع قصد تعميق البحث فيه.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها لاعب كرة القدم أثناء الممارسة الرياضية.
- أهمية التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية لدى لاعب كرة القدم في رفع من قدراته ومستواه الرياضي.

4- أهمية البحث :

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة من حيث إستراتيجية التدريب والعمل المنظم والمخطط في التدريب الرياضي، فموضوع التحضير النفسي يعتبر من أهم المواضيع التي توليها الأندية اهتماما كبيرا، فبواسطته تتباين النتائج ويختلف الأداء، وسنحاول في هذا البحث تبيان أن التحضير النفسي ركيزة من الركائز التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وكذا إبراز دور ه في تعلم واكتساب المهارات الحركية وطرق تطبيقية في التدريبات والمنافسة من أجل إعداد اللاعب للبطولات الرياضية.

5- أسباب اختيار البحث :

- لعل من أهم الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع لإجراء بحثنا هي كما يلي :
- اختصاصنا الأول كرة القدم.
- البحث يدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر.
- نقص الاعتماد على التحضير النفسي في مختلف الفرق.
- عدم تطور مستوى أداء اللاعب الجزائري لكرة القدم.
- اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب البدني و التقني والتكتيكي على حساب الجانب النفسي.
- تحسيس المسؤولين بافتقار الساحة الرياضية ومدربين وأخصائيين ذوي كفاءة عالية في مجال التحضير النفسي الرياضي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

- التحضير النفسي الرياضي :

التعريف الاصطلاحي : هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين الرياضي.¹

التعريف الإجرائي : هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالضغط والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

- الأداء :

التعريف الاصطلاحي : يستعمل الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز والأداء هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عملية وتحمل المسؤولية لفترة زمنية محددة.²

التعريف الإجرائي: الأداء هو النشاط الذي يؤديه اللاعب ومدى تفهمه لدوره أو اختصاصاته، ومدى إتباعه لطريقة أو أسلوب عمل الذي يرشده له المدرب.

- كرة القدم :

التعريف الاصطلاحي : هي رياضة تصنف ضمن رياضات الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين نتفق عليها دوما.³

التعريف الإجرائي : هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتقوم المباراة على مدار 90 دقيقة، مقسمة إلى شوتين كل شوط يدوم 45 دقيقة ويكون بين الشوتين فترة راحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة.

7- الدراسات السابقة المشابهة :

بعد الاطلاع على العديد من البحوث والمذكرات التي أنجزت في هذا المجال لم نتحصل على أي دراسة مشابهة تماما لبحثنا حيث وقع الاختيار على العناوين الأقرب من حيث الفكر والمضمون كما يلي :

1. **دراسة بعنوان: التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجلدية البدنية الروحية في الوسط النخبوي الجزائري،** أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، من إعداد جمال عباس.

وكانت أهداف هذه الدراسة كما يلي :

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، سنة 1985، ص32 .
² محمد حسن علاوي ورضوان نصر الدين، علم النفس الرياضي التربوي، طبعة 5، دار المعارف، القاهرة 1987، ص23
³ Regle le jeu federation algerienne de foot ball , edition 1985 ,p5

- إبراز أهمية وفعالية البعد الروحي (ممارسة الشعائر الدينية) عند رياضي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية.
- إظهار ما إذا كان هناك إقبال جاد على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي(الروحي) عند رياضي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصصات الرياضية الممارسة الجماعية والفردية.
- أثر التنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبدنية ودوره في تحقيق مبتغى من الأداء الجيد وتحقيق أرقام قياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي دون اللجوء للجانب الروحي في عملية التحضير النفسي.
- وانتهج الباحث المنهج الوصفي، باستعمال مقياس تقديري وزع على شكل استبيان في مدينة الجزائر العاصمة على 188 رياضي نخبة لمختلف الاختصاصات الرياضية الفردية والجماعية فكانت نتائج الدراسة كما يلي :
- أغلب الرياضيين يفتقدون تركيزهم قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضيين ما يدفع بهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا.
- إعطاء أهمية كبرى للجانب اللاشعوري للرياضي حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة والإرادة، فالرياضي يريد الفوز بالمنافسة وكذا الرغبة في شيء ما، والتعامل مع رهانات هذا النوع من النشاط الرياضي.
- مما سبق نستخلص بأن رياضي النخبة يعيش تحت مجموعة من الضغوطات التي تملها عليه أدواره التنافسية، فهو معرض للانتقادات كون أدائه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية والنتائج والفوز.
- الرهانات الحالية في رياضة المنافسة النخبوية هي من الدوافع الجوهرية للجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية أو الاهتمام بالبعد الروحي في عملية التحضير النفسي دون غيرها عند الرياضيين الجزائريين، بهدف بلوغ التوافق الذاتي للفرد والتحكم في مختلف الاضطرابات الانفعالية والعاطفية لأي ألم نفسي ناتج عن حالات الإخفاق.
- 2. **دراسة بعنوان : تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة في ألعاب القوى،** مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2003 بحث وصفي من إعداد منصر محمد أحمد علي.
- وهدفت هذه الدراسة إلى :
- إظهار أهمية الإعداد النفسي الرياضي النخبة في ألعاب القوى.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية في برنامج الإعداد الرياضي النخبة في ألعاب القوى.
- محاولة الربط بين المهام النظرية للاتحادية ومدى تطبيق هذه المهام في الميدان.

- إظهار أهمية المتابعة النفسية للاعبين على غرار المتابعة التقنية الطبية والبدنية والتكتيكية.
- حيث تم توزيع الاستبيان على 28 مدرب لرياضي النخبة في ألعاب القوى من مجموع 44 مدرب، و36 رياضي نخبة في ألعاب القوى من مجموع 82 رياضي، وجمع مسيري الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى وعددهم 11 مسير، كما تمت المقابلة مع نفس العينة من المسيرين والمدربين.
- وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:
- الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى لم تأخذ مسؤوليتها فيما يخص متابعة إعداد الجوانب النفسية لرياضي النخبة التابعين لها.
- عدم وجود أخصائي نفسي رياضي يكتفي بهمة المتابعة النفسية لرياضي النخبة في ألعاب القوى راجع إلى عدم وجود سياسة تكوين يتخذها المسيرين للحركة الرياضية الوطنية.
- رياضي النخبة في ألعاب القوى دائما يتعارضون لمشاكل نفسية نتيجة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها قبل وأثناء المنافسة رفيعة المستوى.
- وكذلك توصلت هذه الدراسة من خلال النتائج المحصل عليها إلى أن أكثر من 63% من الرياضيين يشيرون إلى أن نقص التحضير النفسي له دور في النتائج السلبية خلال المنافسات الرياضية.
- 3. دراسة بعنوان: التحضير النفسي وأثاره على المعقوين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة،** مذكرة ماجستير قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2004، من إعداد الطالب عمريو زهير.
- وهدفت هذه الدراسة إلى :
- التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.
- ملئ الفراغ والنقص الملموس في مكتباتنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعاقين.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركيا أثناء الممارسة الرياضية.
- وانتهج الباحث المنهج الوصفي، كما استعمل استمارة مقياس المهارات النفسية وزعها على 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني.
- وتوصلت الدراسة إلى ما يلي :
- هناك ضعف كبير في التحضير النفسي وأن حالة هؤلاء اللاعبين المعاقين جد سيئة وذلك من خلال عدم التحكم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف، عدم ثقتهم في أنفسهم وتوترهم أثناء المباريات الحساسة والهامة.
- أهمية التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية لدى اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة في رفع قدراته ومستواه الرياضي.

4- دراسة بعنوان: مدى تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خميس مليانة، من إعداد بوسطالي حمزة، حراوي موسى، معزوزي جمال .

وكانت أهداف الدراسة كما يلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة .
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة .
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .
- وانتهج الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات حيث قام الباحث بتوزيع 30 استمارة استبيان على مختلف المدربين أندية ولاية عين الدفلى.
- وتوصلت الدراسة إلى ما يلي :
- يهدف الإعداد البدني إلى تطوير لياقة اللاعب .
- للتحضير البدني الأثر الايجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .
- التحضير البدني دور فعال في تنمية مختلف الصفات البدنية(التحمل-القوة-السرعة-المرونة-الرشاقة).
- للتحضير البدني دور في رفع مستوى الأداء المهاري والخططي .
- الإعداد البدني يهتم بالحالة النفسية والعقلية للاعب .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة يكن القول من الواضح ان الدراسات السابقة التي تم عرضها تعكس لنا مدى أهمية التحضير النفسي الرياضي، عن طريق الكشف عن العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والاداء الرياضي، كما تناولت معظم هذه الدراسات المشاكل النفسية التي يواجهها الرياضي، ما يدفع به لإيجاد الحلول التي قد تقلل من هذه المشاكل باللجوء الى ممارسة الشعائر الدينية ومعرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركيا .

ولكن جل هذه الدراسات لم تتطرق إلى الأسباب الحقيقية التي دفعت بلمدرب والرياضي لاستعمال طرق بديلة من اجل الوصول إلى أداء جيد من خلال التحكم في نفسيته، كما أنها لم تدرس موضوع التحضير النفسي في كرة القدم ومساهمته في رفع الاداء الرياضي لدى اللاعبين .

وباعتبار أن كل الدراسات السابقة هي انطلاقة لدراسة علمية جديدة، فإن دراستنا الحالية التي سنحاول من خلالها التعرف على دور التحضير النفسي ومدى مساهمته في تطوير الاداء والنتائج لرياضيي الجهوي الأول في كرة القدم كما تم استعمال في جل الدراسات السابقة المنهج الوصفي والذي يعتمد على كل الباحثين من أجل تحليل العلاقات بين المتغيرات كما تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة .

الجليل النظري

الفصل الأول

الفصل الأول: التحضير النفسي

• تمهيد

1. مفهوم علم النفس
2. علم النفس الرياضي
3. دور علم النفس الرياضي
4. أهداف علم النفس الرياضي
5. مبادئ علم النفس الرياضي
6. التحضير النفسي الرياضي للمنافسة
7. أهمية ودور التحضير النفسي
8. أهداف التحضير النفسي الرياضي
9. قواعد التحضير النفسي الرياضي
10. التحضير النفسي كعامل رئيسي
11. أنواع التحضير النفسي
12. مبادئ التحضير النفسي
13. عوامل التحضير النفسي
14. أساليب التنظيم الذاتي
15. أهم التقنيات المستخدمة في التحضير النفسي
16. عرض بعض التقنيات في التحضير النفسي
17. أهداف التحضير النفسي العام
18. نتائج التحضير النفسي
19. الأخطاء النفسية والتحضير النفسي
20. المدرب ودوره في ثبات الأداء الرياضي
21. التوتر النفسي
22. أعراض التوتر النفسي

• الخلاصة

تمهيد:

لقد احتل علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة مكانة لائقة سواء بين علوم النفس الأخرى أو بين علوم التربية الرياضية والرياضة وهذا ما أكده علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، ومما لا شك فيه أن علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الحديثة، ونظرا للتطور الرياضي في جميع أنواعه وأشكاله، ونظرا للشغف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فنا مستقلا بذاته، له خبراؤه وعلماءه، وله أطباؤه ومدربوه .

حيث يشكل التحضير النفسي أهم العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية، واجتياز الأرقام القياسية لأن نتائج الدورات والبطولات أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي، مما دفع المسؤولين إلى استخدام كل الوسائل لتحسين وتطوير مهارات وقدرات الرياضي بحيث لجؤا إلى علم النفس أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في النجاح والوصول إلى أعلى قمة لقدراته.

علم النفس الرياضي هو المجال الذي له أولوية التطوير، وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية التعليم والتربية وتدريب الرياضيين للمنافسات الرياضية.

1. مفهوم علم النفس:

1-1 اصطلاحاً:

من المعروف في التاريخ علم النفس إن "جوكلينوس" أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح علوم النفس psychology وذلك في سنة 1590، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين psycho وتعني النفس والروح، والثانية logy وتعني علم.¹ ولذلك اختلفت الترجمة العربية بالإشارة إلى هذا العلم "علم النفس" لتكون هي مناط دراسته، أو من اختصاص الإنسان لقوله تعالى: "ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أتيتم من علم إلا قليل" سورة الإسراء الآية 85.

1-2 لغة:

هو العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان وهو يتفاعل مع بيئته، و يتكيف بها ويدرس الحياة النفسية وما تتضمنه من أفكار ومشاعر ورغبات وذكريات وانفعالات وكل ما يصدر عنه من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة وكل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتذكر والتخيل والتفكير والابتكار.... الخ وكل ما يستشعره من تأثيرات وجدانية وانفعالية كأحاسيس اللذة و كل ما يميل إليه ويريده أو ينفّر منه وينبذه.²

2. علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية . ويعرف أيضاً أنه ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة.³

وحسب "بيار كوبرتا pierre couberti الذي ذكر من طرف "قانيك وكراتي vanek et caraty سنة 1972 أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكراً، وكان ذلك سنة 1900، أين نشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913م كانت محاولات أخرى في علم النفس الرياضي. ويجب ذكر أعمال نظامية التي أنجزت في معهد "ليزغ leispghih حيث تم نشر حوالي ألفين كتاب حول علم النفس الرياضي الذي كان في الاتحاد السوفيتي.⁴

3. دور علم النفس الرياضي:

تتجلى أهمية الممارسة الرياضية نحو النتائج والوصول إلى النخبة فمعلم التربية البدنية في القسم غايته الوصول إلى حركة الرياضية المرغوب في اكتسابها على أحسن وجه.

¹ أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 2003، ص15

² عشوي مصطفى : مدخل علم النفس، ديوان مطبوعات الجامعة، الجزائر، 1990، ص10

³ د. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، 2008، ص07.

⁴ محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضي ، دارا لمعارف، مصر، 1985، ص26-96

أما المدرب فهدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في وقت معين عن طريق تحضير بدني خاص.

وإن اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية في مجال التربية البدنية والرياضية قد ساعد المعلم في معرفة وفهم المشاكل والحالات التي تظهر في الميدان العلمي أما بالنسبة إلى المدرب فإن الاهتمام بالجانب البدني فقط أبرز بعض النقائص ومدى حدود تأثيره "الجانب البدني" هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي.

إضافة إلى أن التحليل السلوكي الرياضي يعتمد على العوامل النفسية اجتماعية والتقاليد الشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية، فالنتائج المحققة من طرف الرياضي في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات سلوكه الشخصي.

وعند مقارنتها بعلم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع الدراسات وتميزهم بفضل المنهج التجريبي، حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس التي تخضع للتجربة العلمية في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية والتطبيقية في المجال الرياضي.¹

4. أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف هي:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالبا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل معرفة أفضل الطرق لتثنية الأطفال رياضيا، اكتساب أصدقاء، التأثير على الآخرين، ضبط الغضب.²

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من أهداف منها:

أ- **الصحة النفسية** : يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في الوقت واحد، فالرياضي القلق والتمرد لا يمكن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد هذه الأعراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان عبر استخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية .

ب- **تطوير السمات الشخصية**: تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين.

ت- **رفع المستوى الرياضي** : يساهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

¹ التحفيز النفسي الرياضي : مطبوعات من إعداد قراد يوسف" تحت إشراف بن تومي عبد الناصر الموسم الجامعي 96/95، ص03-04.

² د. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، 2008، ص24.

ث- **تكوين الميول والرغبات** : أن الدراسة التي يقوم بها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء .

ج- **ثبات المستوى الرياضي** : كثيرا ما يختلف اللاعب في التدريب من مستواه في المباريات وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضيين من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة والخوف التي تصيب أمام الجمهور وخصوصا في المنافسات المصيرية.

ومن خلال ما سبق يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي، ما زالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي مثل: الشخصية، الدافعية، الضغوط النفسية .. الخ، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني ¹.

5. مباحث علم النفس الرياضي:

- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي سواء كانت فطرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة (ثانوية)
- دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضة في النواحي الجسمية، العقلية، النفسية، الاجتماعية.
- التعامل القائم مع الرياضي وبيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتج عقلي وتصرف ومشاعر وميول سلوك أخلاقي وديني واجتماعي.
- ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات مثل: الغضب، الغيرة، الخوف، الحب، الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.
- ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء والعمليات والأنشطة العقلية مثل التفكير، فهم، الإدراك، التذكر، التخيل، التصور، التعليم والتباين القدرات والمهارات العقلية عنده إذا أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحساسية وغيرها مثلما يختلفون في نسبة الذكاء .
- دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك وتفكير وسوية السلوك أو انحرافه والعوامل المسببة لذلك والأمراض المصاحبة أو توافق في الحياة الاجتماعية.
- ولقد تعددت المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وازدادت حدتها مؤخرا بشكل يتنافى مع أهداف التربية البدنية والرياضية على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، تلك المظاهر لا تقتصر على حدود الملعب وداخل أسواره فقط ولكنها تأخذ أشكالا شتى من أشكال التهور والتخريب والعوانية على ممتلكات العامة أيضا .
- ويظهر ذلك واضحا فيما تبثه وكالات الأنباء والشبكة العالمية للمعلومات من مظاهر شتى لذلك السلوك السلبى في جميع الألعاب الفردية والجماعية.
- ونظرا لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية التي يتعرض لها في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيرا ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحيانا منافسة السلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب مثل:
- تصرفات خارجة عن روح الرياضة.

¹ د. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، 2008، ص 25-26.

- إشارات مشينة أثارت جمهور المشاهدين .
- تجاوزات تمثلت في اعتراض على قرارات الحكام .
- الاعتداء على أعضاء الفريقين المنافس بالضرب .

6. التحضير النفسي الرياضي للمنافسة

6-1 تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيات الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة والتدريب.

وبتعبير آخر التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج وعينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.¹

ويتمثل الإعداد النفسي الرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي، وذلك بهدف دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن لهما الانجاز الرياضي.²

7. أهمية و دور التحضير النفسي:

يهدف التحضير النفسي إلى الوصول بالرياضي المنافس إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل إن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في التطوير وتنمية قدرات الرياضي حيث أن هناك نصيب كبير لتحضير النفسي لوصول المنافس إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه ذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.
- التركيز على النشاط.³

¹ محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضي ، دارا لمعارف، مصر، 1985، ص26-27

² أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، بدون طبعة ،مصر، 2003، ص162 .

³ أ. د. ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية ، الدر العلمية الدولية للنشر و التوزيع بدون طبعة، الأردن، 2002، ص73 .

8. أهداف التحضير النفسي الرياضي :

- يرمي التحضير النفسي الرياضي إلى تحقيق حملة من الأهداف هي كالأتي تطوير الصفات النفسية اللازمة للرياضي.
- الوصول إلى مستوى عالي في التحكم الرياضي في جسمه عند القيام بالأداء.
- الاستقرار النفسي وذلك عن طريق تمكين الرياضي من عدم التوتر النفسي والتحكم التام في إمكانياته قبل المنافسة.
- التهيؤ والاستعداد للمنافسة.
- تمكين الرياضي من التحليل الايجابي لعدوانيته واحترام حيويته الطبيعية.¹

9. قواعد التحضير النفسي الرياضي:

- التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في النشاط وفي شروط التدريب والمنافسة.
- التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحدد والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزويد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية.
- إن استعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير والصفات التالية عند الرياضي:
- الانتقاء الذاتي والطموح (الاستنشاق).
- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
- تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرب والتركيز على النشاط.
- الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول إلى المستوى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والاستعداد للتحضير والمنافسة.

10. التحضير النفسي كعامل رئيسي:

- تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
- المظاهر الاجتماعية: الشخصية والأسلوب النفسي للجماعة.
- التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات.²
- ويرى مارك لفاك mark leveque أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من طرق المباشرة أو غير المباشرة، في تحسين القدرات النفسية للرياضي.

¹ Luis fer mandez : sophrologie et compétition sportive édition vigot ,paris,1982 ,p24-25

² Most ph: psychologie sportive, éd ; Masson , paris , 1982 , p12

هذه موجودة في كل وقت من مشوار الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات والطرق المعروفة والموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق إذا بتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات.¹

11. أنواع التحضير النفسي:

1-11 التحضير النفسي قصير المدى: يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى الإعداد النفسي

- المباشر للرياضي المنافس قبيل اشتراكه في منافسة مباشر وعليه يجب:
- التأثير الايجابي على الرياضيين وذلك عن طريق معرفة الغاية من مشاعرهم.
- إجراء منافسات ودورات تحضيرية مع منافسين ذو مستوى متكافئ.
- تأكيد المشاركة للرياضي بإعطاء جميع المعلومات حول وقت المنافسة المكان والمنافس الخصم.²

1-1-11 طرق التحضير النفسي قصير المدى:

يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي ما قبل البداية على الأفراد وضمان العمل على جعل اللاعبين كرة القدم في أحسن الحالات ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا يوجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عمل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد.

من ناحية أخرى يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله في المنافسة الرياضية فانه لن يؤدي إلى نتائج المنتظرة في حالة عدم وجود الإعداد النفسي الطويل المدى، ويعد الخبراء النصائح للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة.³

11-2 التحضير النفسي طويل المدى:

أهم ما يهدف إليه هذا التحضير هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتشاف دوافع قوية جديدة، بالإعداد الجيد يمكن تطوير الدوافع لدى الرياضي ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات ولأجل تحقيق التحضير النفسي الطويل المدى يتم استخدام الأساليب التالية:

1. منح الرياضي فرص كفاح مناسبة تبعاً لمستوى قدراته.
- 2 إعداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة الذي يزاوله.
- 3 مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4 مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5 تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6 الاهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
- 7 اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدفاع لتحسين مستوى هذا اللاعب.⁴

¹ mark I : les cahiers de l'insp , N°04, paris , 1989 ,p,24

² أ.د. ناهد رسن سكر: مرجع السابق ، ص57 .

³ نزار حميد : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية الرياضية 1986 ، ص250 .

⁴ أ.د. ناهد رسن سكر: مرجع السابق ، ص57.

11-2-1 المبادئ العامة للإعداد النفسي الطويل المدى:

- بعض المبادئ العامة للإعداد والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى والتي تطرق إليها الدكتور "محمد حسين علاوي" في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي منها:
- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
 - اجتناب اللاعب لمشكل خارجي.
 - تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه ل لاعب كرة القدم.
 - الحالة الفردية للاعب كرة القدم ومراعاتها من طرف المدرب والمربي.
 - استعمال المدرب لأساليب بضرورة إقناع اللاعب بصحته الجيد وثقته بنفسه.
 - عدم التأثير بالمؤثرات الخارجة أثناء التدريب أو المنافسة وتعويده على التركيز لانجاز الواجبات
 - وجود الثقة بالنفس للاعب كرة القدم ومراعاة الحذر من المغالاة وإلا انقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير اللاعب لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
 - يجب على لاعب كرة القدم التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد حد.
 - يجب اكتساب اللاعب وتعويده على مواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.
 - الاهتمام باللاعب كرة القدم من جميع النواحي الرياضية لأن كثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على المستوى الرياضي للفرد.¹

12. مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتحضير النفسي ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

12-1 مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية :

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيم وأنماط سلوكية جديدة، ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.²

12-2 مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي :

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى مساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في المستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة ايجابية في محاولة استشارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- استخدام طريقة الدعوة
- العلاقات الشخصية بالأخصائي.

¹ نزار حميد: علم النفس الرياضي، نفس المرجع السابق ، ص250.

² محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي و المنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة، 1992، ص110-111.

- تنمية الرغبة في التحضير.

- تهيئة الجو المناسب.

12-3 مبدأ التقبل:

المقصود بالقبول هو التقبل المتبادل، أي تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي. وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتنافى مع تقليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين يجعلهم ينفرون من التوجيه ويهربون منه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب ألا يقف موقف المجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهداً أن يهيئ الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلته.

12-4 مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق الدكتور "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى بعض المبادئ والتوجيهات

العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي:

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي للمشاكل المراد الوصول إليه.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود.¹

13. عوامل التحضير النفسي الرياضي:

إن التحضير النفسي يقوم على جانبين أساسيين وهما:

13-1 الدافع للتدريب الرياضي:

يعني إقناع الرياضي بإمكانياته وطاقته اللامحدودة للوصول إلى النجاح وتلقينه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوكيات الثابتة للوصول إلى النتيجة (عن طريق التشجيع المعنوي والمادي باستعمال عقلي) وإلى جانب ذلك يعمل المدرب على ترقية الروح الجماعية في الفريق والعلاقة الحسنة بين أفرادها عن طريق ألعاب المنافسة.

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، مرجع السابق ص111.

13-2 تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي:

وهي مركبة من ثلاثة جوانب:

13-2-1 الجانب الأول : يتعلق بالجهد المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضيين عدم تقبل وتحمل عبء التدريب رغم إمكانية ومميزات البدنية الحسنة يتجلى ذلك في خوف الرياضي من بذل الجهود أو عدم قدرته في استرجاع قوته للحصة التدريبية أو المنافسة الجديدة لمعالجة هذه الحالة عند بعض الرياضيين هو جانب هام في علم النفس الرياضي.

13-2-2 الجانب الثاني: يخص التركيز في التدريب وتكوين الرياضي حول أهمية التدريب واسترجاع القوة بفضل الراحة والأكل وحسن الاستفادة من كل العوامل المتعلقة بتنظيم التدريب ويتطلب هذا الجانب تكوين مستوى عقلي يسمح للرياضي التمكن من فهم التنظيم لعمله وحياته من خلال التدريب ليساعده في المستقبل من التحكم في أعصابه والتميز بالهدوء في المنافسة.

13-2-3 الجانب الثالث: هو الوصول إلى مستوى يسمح من خلاله تكوين وتحضير خاص من التحكم قبل وفي المنافسة فيصبح للرياضي إمكانيات نفسية وقدرة على التغلب والتحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة والعقدة في الميدان الرياضي.

إن التحضير النفسي الرياضي هو تكيف نفسي للرياضي حتى خلال تكوينه وإيقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة وبين الصفات المعنوية يتفق الأخصائيون على الصفات التالية: الثقة بالذات، روح لمصارعة والهدوء.

ومن جانب آخر التحضير النفسي يراعي الاتزان بين ما هو شعوري ولا شعوري فالحالة النفسية

الإيجابية قبل المنافسة مرتبطة بالاتزان بين الشعور واللاشعور ولهذا فترية والتكوين الصفات الشخصية للرياضي التي تؤدي إلى النجاح تمر حتما على تنظيم الانفعالات والسعي إلى اتزان للمكونات النفسية الشعورية واللاشعورية عن طريق العمل الدؤوب والطويل (يدوم سنتين) يتعلم خلاله الرياضي أساليب التنظيم الذاتي.

14. أساليب التنظيم الذاتي:

تنقسم أساليب التنظيم الذاتي إلى أربع مجموعات تشرح كل واحدة كيفية التحضير الذاتي والترتيب الذاتي للمنافسة التي تمكن الرياضي من الاستقرار في المستوى التقني وتجعل قوة التدريب وبالتالي تحسين النتائج الرياضية وهي كالتالي:

14-1 الأسلوب الأول:

هو إبعاد الرياضي من جو المنافسة والانفعالات التي تنتج عن جرائه وذلك بتوجيه الرياضي إلى الاعتناء بأنشطة يفضلها أن تكون غير رياضية تسلي و تخفف الضغط مثل: قراءة القصص (يوم أو يومين قبل المنافسة) متابعة أنشطة فكاوية أو الإصغاء إلى القطع موسيقية.

14-2 الأسلوب الثاني:

يخص إرخاء العضلات وتتم هذه العملية في مدة أسبوعين اثنين يتعلم الرياضي بفضل تمارين خاصة تدريجية (مجموعة عضلاته وأعضاء الجسم ومجموعة أعضاء أخرى من الجسم) التحكم في الجسم وكل

العضلات هذه الطريقة هامة بخصوص قبل النوم يكون تدريبها ملقن ومنظم ذاتيا من طرف الرياضي بالتركيز على عضلات معينة إلى جانب ارتخاء العضلات، هناك طريقة أخرى تتحكم في الحركات وعدم التسرع خلال المنافسة وطرق التنفس قبل المنافسة بصفة هادئة ومنتظمة لتخفيف الشدة وفي بعض الأحيان لتخفيف الشدة ولتهدئة الأعصاب ومن الضروري القيام بأنواع من التسخينات والتحرير الحركي للوصول إلى الارتخاء النفسي والهدوء تتم كل هذه الطرق بتمارين خاصة وتنظيم ذاتي للرياضي¹.

14-3 الأسلوب الثالث:

هو عبارة عن منهج يخص الإيحاء الذاتي، يدفع الرياضي بنفسه ويوجهها إلى التمييز بالصفات الإيحائية فيكرر لنفسه عبارات (مثل: يجب أن أكون هادئ أو أنا على يقين من نفسي) خلال التدريب أو المنافسة هذه الطريقة لتنظيم الذات صعبة لأنها تتطلب من الرياضي إمكانيات معتبر ولكنها فعالة ومؤثرة وإيجابيا على الحالات النفسية للرياضي.

14-4 الأسلوب الرابع:

ويعتمد على تنظيم الأهداف حيث يختار الرياضي الأهداف الملائمة لإمكانياته وتحقيق حسب المؤثرات الخارجية للمحيط والمؤثرات الداخلية ويتصور لكل ظروف المنافسة تحتاج هذه الطريقة إلى تجربة كبيرة في الممارسة والمنافسة الرياضية موقف المدرب من التحضير النفسي الرياضي وخاصة في مرحلة التنظيم الذاتي.

يمكن في تسهيل الأمور للرياضي من استعمال وتحقيق هذه الأساليب ومراعاة مكاسب وخبرة الرياضي ولكن العلاقة بين الرياضي والمدرب دائمة، حيث تأثير المدرب على الرياضي يكون حاليا صغيرا ومعتبرا قبل المنافسة، يتعلق كذلك بالمدرب الذي يجب أن يتحكم في نفسه فإذا لاحظ الرياضي التردد أو القلق عند المدرب فهذا يكون له عواقب وخيمة على التنظيم الذاتي للرياضي، وبالتالي على النتائج الممكن تحقيقها فيجب الحذر من طرق المدرب حتى آخر لحظة قبل المنافسة وخلال المنافسة وبعدها، لأن عدم التحكم في النفس في اللحظات الحاسمة يمكن التأثير السلبي على كل مراحل التحضير السابقة بما فيها العمل الطويل الخاص بالدوافع والاتجاهات الإيجابية للرياضي، فمثلا التطرق إلى النتائج عشوائية للمنافسة وبالخصوص قبل النوم تعود بالسلب على الرياضي أو الكلام على الأبعاد الاجتماعية للنتائج أسبوع قبل المنافسة كذلك على المدرب أن لا يبالغ في إبراز مؤهلات وجدارة الخصم أو عدم الغضب أمام الأخطاء التقنية للرياضي أو استعمال عبارات بدون جدوى مثلا "تحكم في نفسك أنك رياضي".

عدم الهدوء أو إهانة الرياضي، سلوك المدرب يجب أن يتميز بالهدوء والثقة بالنفس والتعاؤل والتقييم الموضوعي وعدم المبالغة في التدخلات للتأثير الإيجابي على معنويات الرياضي في الظروف الخاصة وفي حالة عدم جدوى العمل التربوي وعجز المدرب أمام الضغوط الكبيرة فيلجأ المؤثر إلى العناية بالنفس والوسائل الخاصة به مثل الحوار، الاتجاه، التنويم المغناطيسي وهنا يدخل دور المختص في علم النفس².

¹ فؤاد يوسف : التحضير النفسي الرياضي ، دون طبعة، 1995، 1996، ص8.

² فؤاد يوسف : التحضير النفسي للرياضي، مرجع السابق، ص109.

15. أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

هناك عدة آليات يستخدمها المدرب في كرة القدم ومن أهمها ما يلي:

1-15 التنفس العميق:

والذي يلعب دور كبير في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

2-15 التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.
- الرياضي الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارة التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.
- يهدف التصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

3-15 التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة.

4-15 الحوار الداخلي :

هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته. هذه الجملة مثلا: "سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز .. الخ".¹

16. عرض بعض التقنيات في التحضير النفسي:**1-16 التقنيات التقليدية القديمة في التحضير النفسي:**

يعرف بأن التحضير النفسي ظهر منذ العصور القديمة، فحتى الهنود كانوا يستعملون التصور الذهني لاجتياز الأنهار، لكن بعد مرور السنين والقرون عرف نوع من التحسين إذ توصل الإنسان إلى استعمال بعض التقنيات قصد الوصول إلى هدف معين ففي المجال الرياضي خاصة يقوم المدرب واللاعب بتطبيق عدة تقنيات جلبت من عاداتهم و تقاليدهم وكذا دياناتهم فنجد مثلا : استعمال الألفاظو الحديث الشفهي للتشجيع (encouragement) والتي يستعملها المدرب أثناء التدريبات والمنافسات لرفع من معنويات اللاعب، و نجد كذلك تقنية التحريض (EXHORTATION) فهنا المدرب يقوم بالتحريض وحث لاعبيهم وهذا بأمرهم ونصحهم للزيادة من حماسة وعزيمة اللاعب هذا ما يخص المدرب فأما عن اللاعب أو الفريق نجد تقنيات ذاتية باللاعب الذي يميل عادة إلى استعمال الذاتية كتلاوة القرآن الكريم مثلا... الخ و كذا الطقوس (RITE) والشعوذة إذ تؤثر كثيرا على الجانب النفسي للاعب أثناء التدريبات والمنافسات وخير دليل على ذلك (القريري) الذي

¹ أسامة كامل راتب : قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص 15-21-62.

يستعمل من طرف الأفارقة خاصة وكذا قيام اللاعبين بدعوة الله وطلب مساعدته بتلاوة القرآن الكريم قبل المنافسة وبعدها.... الخ.

ولكن نجد أن هذه التقنيات التقليدية لا تؤدي دائما إلى نتائج ايجابية لأنها محدودة المجال وليست فعالة، ولكن بعد التطور العلمي في جميع الميادين وصل الباحثون في المجال الرياضي إلى اكتشاف تقنيات وأساليب جد متطورة في مجال التحضير النفسي خاصة في علم النفس الرياضي عامة وهي تقنيات فعالة ومجالها واسع، وأصبحت تطبق في جميع النوادي الرياضية وهذا التحضير النفسي الجيد والكامل للاعبين، ونزع العقد والضغوطات التي كان يعاني منها سواء في التدريب أو المنافسة، ولتحضير اللاعب نفسيا لضغوطات الجماهير ووسائل الإعلام وكذا الخصم (المنافس).¹

16-2 التقنيات العلمية الحديثة في التحضير النفسي:

16-2-1 تقنية الاسترخاء: (eckhartienne)

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، ويمثل إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الحالي فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تركز على وساطة جسدية للتوفيق وتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلالها ندخل على التشديد الجسدي (tonicité du ceps) الضغط الاحشائي وعملية التنفس، ليس الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب، بل هي أيضا أداة تربية.

16-2-2 أهمية الاسترخاء وأساليب استخدامه:

- توجد أسباب عديدة تعكس أهمية اكتساب الرياضيين لمهارة الاسترخاء التي يمكن تلخيصها فيما يلي:
- اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من التعرف على حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن الاستفادة من ذلك في الأداء الرياضي.
 - اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بالشعور بحالة ايجابية عامة تمكنه من إعادة بناء طاقته البدنية، العقلية، والانفعالية.
 - اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بإنقاص الإثارة الزائدة قبل وأثناء المنافسة وتساعد على التركيز وانتباهه.
 - تعمل هذه الطرق للوصول بالرياضي إلى الأهداف وتحقيق تغيرات على مستوى الشخصية والهدف منها هو معرفة وتعويد الرياضي على التكيف مع بعض الحالات .
- أما بالنسبة لطرق الاسترخاء فهي تتعدد حسب مقترحها و من أهمها:

16-2-3 تصنيف طرق الاسترخاء:

أ. الطرق الكلية: ومن أهم هذه الطرق الإيجاد الذاتي " لشولتز " مبدؤها من خلق الصورة الذهنية للاسترخاء

¹ ايدير البشير وموساوي الياس: واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية صنف أكابر ، منكرة لنيل شهادة ليسانس، دلي إبراهيم جامعة الجزائر، دفعة 2002، ص60 .

ب . الطرق التحليلية: ومن الطرق المستعملة للاسترخاء التدريجي 'لجاكوسبون' وتهدف إلى الأخذ بالوعي المحلي للإرخاء.

ج . الطرق الكيفية: وأهمها تقنية 'الكسندر جراد' وتركز على الحصول على الإيقاع الحيوي "tonus" بواسطة الموسيقى ومن المعروف إن الرياضة كرة القدم تمتاز بالشدة فيما يخص الحمل والحجم وهذا ما يخلق عند الرياضي اضطرابات، أي فقدان التحكم على المهارة الحركية وانخفاض الفعالية الحركية ويعتبر "شولز وجاكسون" إن الطرق الاسترخاء هي أنجح لتقادي الاضطرابات.

د . طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكسون: هو علاج يستخدم التوتر العضلي ثم الإرخاء، تقلص العضلات ترخيتها، وانتباه للإحساسات الناتجة، ويتم إشراك كل الجسم تدريجيا وترتكز هذه الطريقة على مبدأ التأثير والتحكم الجسمي على الجوانب النفسية للاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاسترخاء النفسي، هذه الطريقة أو التقنية تعمل على خفض من التوتر العضلي في الراحة وهذا يؤدي مباشرة إلى الخفض من الاضطرابات العصبية. الاسترخاء التدريجي يمكن أن يستعمل للوقاية من ارتفاع الانفعالات الناتجة عن المنافسة ومن جهة أخرى يركز على الإدراك الذهني للإحساسات المتعارضة، أي التقليل والإرخاء العضلي، وتسمح هذه التقنية بالتحكم في النشاطات العضلية وبالفعل التناوب بين التقليل والإرخاء العضلي الإرادي يطور حاسة "كينيسيزية" أي يسمح بمعرفة ارتفاع التوتر عند ظهوره والتحكم فيه، وقد بين الباحثون أنها طريقة جد فعالة في التخفيض من قلق المنافسة وخاصة تحسين الأداء.

16-2-4 كيفية استعمال الاسترخاء التدريجي:

يكون على مستويين:

- خلال المستوى الأول: نحاول الإحساس باسترخاء للمجموعة العضلية، أي الاسترخاء المحلي، ثم نمدد هذه الإحساسات .
- خلال المستوى الثاني: نحاول الإحساس بالاسترخاء للعضلات غير معنية خلال الجهد وكل طرق الاسترخاء تبحث على مكان هادئ، وبعد ذلك يبحث الرياضي على الإحساسات بالتقلص العضلي لليد اليمنى (اليمنيين) واليسرى (اليساريين) متبوعة بانقباض ظهر اليد ويبحث على إيجاد الإحساسات التقلص والتمدد الناتجة عن هذه الحركة، و يحاول بعد ذلك مقارنة هذه الإحساسات مع تلك التي تعني العضلات غير المعينة، في المرحلة التابعة يوقف الرياضي الحركة السابقة ويركز على التغيير في الإحساسات، بعد هذه الإجراءات يحاول الرياضي الأخذ بالوعي بالراحة الناتجة عن التوقف من التقلص العضلي¹.

17. أهداف التحضير النفسي العام:

- الوصول إلى أحسن انجاز ممكن طبقا لظروف المباريات.
- تنمية الصفات الضرورية للاعب كرة القدم.
- التكيف النفسي لظروف المباريات.

18. نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي الرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

1-18 الاهتمام بالمنافسة:

يشعر الرياضي أن له قدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتمام بنتائج المنافسة.

2-18 الشعور بالجماعة:

يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.

3-18 الشعور بالقوة:

يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

4-18 الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

5-18 الشعور بالصبر:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدأ المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتقاؤل لديه.

6-18 الشعور بالثقة التامة:

يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي والنتيجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.

7-18 عدم شعور بالخوف من المنافسة:

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.¹

19. الأخصائي النفسي والتحضير النفسي:**1-19 تعريف الأخصائي النفسي:**

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض أنهم درسوا مقررات علم النفس الرياضية والمقررات المرتبطة به، ومن ثم يتوقع منهم أن يقدموا

¹أسامة راتب كامل : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 26-32-73.

خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم في تطور الأداء للرياضيين، إضافة إلى مساعدتهم من اختلاف أعمارهم ومستوياتهم على الاستمتاع بالرياضة واستخدامها كوسيلة تفكيهم مع الحياة.¹

19-2 دور الأخصائي النفسي:

- يهدف الأخصائي النفسي إلى التحضير وتدعيم الرياضي نفسيا من أجل الوصول إلى أقصى قدراته للحصول على أحسن النتائج، ولذلك يعمل على إتباع بعض النقاط الأساسية والتي أمكننا حصرها فيما يلي:
- شرح الأهداف الأساسية وعلى المدى الطويل.
- تطوير روح وتقاليده الفريق.
- إقناع الرياضي بأن له قدرات الوصول إلى تحقيق النتائج.
- تحضير التخطيطات والأهداف لتحقيق النتائج الجيدة.
- تطوير بصفة ايجابية حب النفس الرياضي.
- معرفة استخدام التشجيعات والعقوبات.
- خلق روابط جيدة بين أعضاء الفريق وبين الفريق والمسؤولين.
- استعمال مثال أحسن الرياضيين، وأيضا مثال أحسن مدرب وأقرب أعوانه.²

19-3 أهمية الأخصائي النفسي في التحضير الرياضي:

- لكي يحقق الرياضي أقصى أداء ممكن وفقا لقدراته النفسية والبدنية ولكي يحقق الفوز والتغلب على المنافس المختص النفسي يساعد الرياضي على:
- التعليم على معرفة نفسه وهذا بالحوار الداخلي.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة: تسيير الانفعالات، العمل على الثقة في النفس، التخطيط، الدافعية، فهم الحوارات الداخلية (الباطنية)، أسئلة على الأهداف المسطرة
- التعدي والتغلب على الخوف والنجاح، فهم مضادات النجاح، فقد الأحاسيس التغلب على الفشل.³

20. المدرب و دوره في ثبات الأداء الرياضي:

وجب على المدرب في عمله اليومي معالجة المشاكل النفسية للرياضيين، وكما هو معروف أن نجاح المدرب في مهنة التدريب مرهون بنوع العلاقة التي تربطه يوميا بالرياضيين أو الفريق، إن العديد من المدربين ذوي الشهرة العالمية، يؤكدون أن ثلاث أرباع (4/3) من النجاح في عملهم متعلق بالجانب النفسي. التحضير البدني والتكتيكي للفريق يكون مسائرا مع التحضير النفسي ومن المهم أن نسجل بأن المدربين غالبا ما يفسرون خسارتهم لأسباب نفسية، ويتوددون إلى الإشارات بأن هذه المشاكل تبقى غالبا غائبة عن تكوينهم.

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنه تعبير عن ارتفاع

¹ د. نظام أبو حجلة : الطب النفسي الحديث ، مطبعة الصغدي، طبعة الأولى ، 1997، ص 279 .

² GORBUNOV (G.D) : "problemes psychologique de la préparation ala competition chez les athletes de haut niveau" cite in Methologie d'entrainement INSP , 1982 .p174.

³ GAELLE Colombe : psychologi du sport .www.chez.com /a/ond.sport.2006

وازدهار كافة جوانب إعداده، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في الملاحظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية، نذكر منها ما يلي:

1. الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة والثبات.

2. المقدرة على التحكم في الحالة النفسية سواء قبل أو أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع.

3 العلاقات النفسية الاجتماعية بين أفراد الفريق.

4 الاعتراف وعدم التهوين بإمكانيات المنافسين والذي يترتب عنه الالتزام الجاد والفعلي.¹

21. التوتر النفسي:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضي وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبيد الطاقة البدنية، الحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، نقص ثقة الرياضي في نفسه، وغالبا ما يكون سببا في اعتزال الرياضي المبكر وعزوفه عن المنافسة الرياضية.

21-1 أعراض التوتر النفسي:

21-1-1 أعراض الفيزيولوجية :

من بين أهم هذه الأعراض زيادة نبضات القلب، زيادة ضغط الدم، إفراز العرق، زيادة إفراز الأدرينالين وزيادة معدل التنفس والتوتر العضلي.

21-1-2 الأعراض السلوكية:

من بينها النقر بالقدم، قضم أطراف القدم، التحدث بسرعة، الارتجاف...الخ.

21-1-3 الأعراض النفسية:

ومنهما الشعور بالارتباك، عدم السرور، عدم القدرة على اتخاذ القرار وعدم التركيز...الخ.

21-2 أساليب مواجهة التوتر النفسي :

يمكن مواجهة التوتر النفسي باستخدام طرق وأساليب عديدة، ومن أهم استخدام هذه الأساليب الشائعة بين الرياضيين (استخدام التدليك،الجلوس في حوض مائي والاستمتاع إلى أشرطة موسيقية خاصة، التنويم المغناطيسي، الاسترخاء الذاتي، اليوقا).

¹ أد ناهد راسن سكر : مرجع سابق : ص63-64 .

خلاصة:

يعد التحضير النفسي أحد عوامل النجاح بالنسبة للاعب كرة القدم وذلك لاعتماده على التحضير النفسي، فالتحضير النفسي مكمل للتحضير البدني والتقني والتكتيكي، ويختلف التحضير النفسي من مدرب إلى مدرب وذلك حسب أهمية ودرجة الضغط الموجود. كما أن الرياضيون في الكثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة تظهر عليهم مظاهر من الانفعالات النفسية كالتوتر والقلق ونقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأنه لا تقل أهميته عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى والمتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

أثناء ذلك فالتحضير النفسي عامل ايجابي لتحسين النتائج على المدى الطويل فالتهيئة النفسية والخروج من العقد والضغوط النفسية حافز لأداء جيد خلال المنافسة.

الفصل الثاني :الأداء الرياضي

• تمهيد

1. مفهوم الأداء
2. أنواع الأداء
3. الأداء الرياضي والجماز العصبي
4. النمط العصبي والأداء الرياضي
5. العوامل المساهمة في الأداء
6. مفهوم الأداء الرياضي
7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
8. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
9. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
10. فنون تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
11. الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي
12. العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية
13. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية

• خلاصة

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب والمربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جانبها المعرفية، النفسية ، البدنية، الخطئية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه الرياضة. ونظرا إلى أن الأداء في كرة القدم يعد عنصرا أساسيا أصبح الإلمام بكل جوانبه النظرية التطبيقية والتحكم فيه حيث يشكل ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة به من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة أو بدونها والمشاركة في التنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة .

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود. وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للأداء الرياضي التطرق لكل جوانبه .

1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر (thomas) 1989 (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية.... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.¹

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلي، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً.²

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.³

2- أنواع الأداء : تتمثل أنواع الأداء في:

1-2 أداء المواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم والمدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة .

2-2 أداء الدائري:

طريقة هادفة من طرف الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤديون اللعب عدة مرات بصورة متوالية.

¹ عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2005/2004).

² عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص169.

³ محمد نصر الدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3 دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص168.

2-3 أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4 أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5 الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.
- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الأرض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

3-الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يبقى أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، وتوجد وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلقة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوثه حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.¹

4-النمط العصبي و الأداء الرياضي :

يتميز أداء الرياضي الذي يغلب على جهازه العصبي صفات :

4-1 النمط الأول (قوي ومتوازن ونشط):

- سرعة الأداء وإمكانية تغييره من موقف إلى آخر .
- الثقة في الأداء والنتائج التي يمكن تحقيقها من خلاله .
- اسقرار الأداء ونتائجه ما بين التدريب و المنافسات .

¹ قاسم حسن حسين : "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة" ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن: 1998، ص41-42.

- يتسم الأداء بالسرعة أكثر من الدقة .

4-2 النمط الثاني : (قوي ومتوازن وهادئ) :

- بطء الأداء الحركي .
- عدم الاستجابة للمثيرات الخارجية عن الموقف الرياضي .
- نتائج الأداء في التدريب قريبة من نتائج الأداء في المنافسات .
- عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب نفسيا بالرغم من إمكانية تحملها بدنيا .

4-3 النمط الثالث : (قوي وغير متوازن ونشط) :

- يتميز الأداء الحركي بالقوة والسرعة والدقة معا .
- اختلاف الأداء ما بين التدريب والمنافسات والنتائج لا تتميز بالثبات .
- يختلف الأداء في نهاية التدريب عن بدايته النشطة .
- يحقق الأداء كفاءة عالية عند أداء المهارات البطيئة .

4-4 النمط الرابع : (ضعيف وغير متوازن وبليد) :

- الأداء في المنافسات يختلف تماما عن الأداء في التدريب .
- الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية التي تتجنب الاحتكاك البدني .
- ضعف القدرة على مواجهة جمهور كبير من المشاهدين .
- عدم الثقة في الأداء و في نتائجه .

أما بالنسبة للدراسات الهادفة إلى بحث العلاقة بين الأنماط العصبية ومتطلبات الأنشطة الرياضية التنافسية المختلفة، فقد أسفرت نتائج هذه الدراسات التي أجريت في هذا المجال بأن معظم الرياضيين الذين حققوا أفضل النتائج في رياضتهم ينتمون إلى النمطين الأول (القوي المتزن النشط) ،والثاني (القوي المتزن الهادئ) ، وأن نتائجهم تتميز بالثبات في المنافسات عن نتائج ذوي الأنماط العصبية الأخرى نظرا لتمييز أصحاب النمطين المميزين في الرياضة بالصفات الانفعالية القادرة على مواجهة ضغوط المنافسات والتدريب.¹

5- العوامل المساهمة في الأداء :

- يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :
- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

¹ أحمد أمين فوزي : "سيكولوجية الشخصية الرياضية"؛ مرجع سابق، ص58-60.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها¹.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:

5-1 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية وتكمن، هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

ويمكن تعريفها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها".²

5-2 التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

5-3 المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

5-4 التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس... الخ

حيث يعرف (datchnof) "التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة".³

¹ محمد حسن علاوي. نصر الدين رضوان: "الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1987، ص41-42.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص167.

³ ريسان خريبط عبد المجيد: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية" ط1، جامعة بغداد: 1989، ص186.

5-5 الذكاء :

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

5-6 السرعة :

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ.

ويعرفها علي فهمي البيك "بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن".¹

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

5-7 الرشاقة :

يعرف ماينل (mainel) " الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس".²

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

وحسب (Matveiev) يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل: التصويب بالقدم الآخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتطيط الكرة، التصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل: تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء والمهاري وتصعب التمرين ببعض الحركات العضلية كأداة التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية.³

5-8 التوافق :

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

¹ علي فهمي البيك : "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، ص90.

² طه إسماعيل وآخرون : "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، القاهرة : 1989، ص159.

³ محمود عوض بسويبي . فيصل ياسين الشاطي : "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر : 1983، ص57.

5-9 القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

5-10 الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "Pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.
- مرحلة الممارسة الفعلية.

6- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسين خدمة الرياضة والرياضيين.

ويعرف الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً".¹

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

7- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

¹ نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص 214-215.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

8- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

9- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق

أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة لنواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.¹

10- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

10-1 المكسب والأداء جيد: تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص30-32.

وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

10-2 المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون توجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

10-3 الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

10-4 الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً.¹

11- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي :

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء، وعند إذ ينظم إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار.

فعل سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرًا متساويًا من الطاقة النفسية لكنهما يختلفان في الطبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما، أي يمكن لرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي آخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية .

12- العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية :

إن دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والطاقة النفسية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار عوامل أخرى عديدة، ونستعرض أهمها فيما يلي :

12-1 الفروق الفردية: فالمستوى الأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص لآخر.

12-2 متطلبات المهارة الرياضية: يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لأداء المهارة من خلال ثلاثة (03)

عناصر هي على النحو التالي:

❖ القدرات الحركية ،القدرات الإدراكية ،القدرات المعرفية .

مراحل تعلم المهارة الرياضية : إن تعلم المهارة الحركية يمر بمراحل عديدة تتضمن :

المرحلة الأولى: الجانب المعرفي .

المرحلة الثانية: التوافق الأولي للمهارة .

المرحلة الثالثة: التثبيت والإتقان.²

13- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورًا هامًا في الأداء الفردي أو أداء الفريق نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرًا الدافعية التي تعتبر ذات أهمية بالغة في التأثير على الأداء الرياضي، ويبرر المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة الرياضية (الأداء)}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة شروط ضرورية ولكن غير كافية ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط فالرياضي دون دافعية هو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

¹ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص405-407.

² د.أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ن مرجع السابق ، ص 144.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن الأداء الرياضي ركن أساسي في حياة الفرد إذ يعد وسيلة أساسية للممارسة أي نشاط رياضي، سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل، في كرة القدم يتميز الأداء الرياضي بالتنوع والتعدد وكبر مساحة اللاعب، كثرة اللاعبين، ومن خلاله يمكن قياس قدرة الرياضي حيث يساعد بوضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب ويسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين ويحتاج الأداء الناجح في كرة القدم إلى التركيز بسرعة رد الفعل والقدرة على استخدام المهارات في نطاق المواقع المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة والموقع الزمني وضغط المنافسين .

الأداء الرياضي الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة .

الفصل الثالث: كرة القدم

• تمهيد

1. تعريف كرة القدم
2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
3. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
4. كرة القدم في الجزائر
5. مدارس كرة القدم
6. المبادئ الأساسية لكرة القدم
7. قوانين كرة القدم
8. طرق اللعب في كرة القدم
9. متطلبات كرة القدم
10. عناصر اللياقة البدنية
11. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
12. أهداف رياضة كرة القدم
13. خصائص كرة القدم
14. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
15. أهمية كرة القدم في المجتمع

• خلاصة

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1- تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " .

1-2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع¹.
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.
نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني- بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث- وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفرة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

¹ رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها".¹

3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود ،علي رايس ،الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: عالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين ،وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير .

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.²

¹ موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

² بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47.

3-1-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

3-1-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3-1-2 هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
 - مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
 - رئيس النادي.
 - الموظفون التقنيون والذين تم وضعهم تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
 - اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-1-3 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
 - تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
 - تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
 - الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى¹.

4- مدارس كرة القدم :

- كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:
- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
 - المدرسة اللاتينية.

¹ الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

- مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.²

6- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

6-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

¹ عبد الرحمن عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

² حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

6-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

6-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

6-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برقيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.

6-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

6-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.¹

7-9 التسلسل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

6-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...²

6-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

6-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

¹ علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255.

² سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

6-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

6-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

6-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

6-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.¹

7- متطلبات كرة القدم :

7-1 الجانب البدني :

7-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.² ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

7-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:³

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

¹ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

² حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23.

³ أمر الله أحمد الساسي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70.

7-1-3 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).¹

7-1-4 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.²

8- عناصر اللياقة البدنية :**8-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.³**

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

8-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من

¹ MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22

² أمر الله أحمد الساسي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63 .

³ . AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .

الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.¹

8-3 السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.²

8-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.³

8-5 الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.⁴

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه(هوتز)من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا :القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁵

8-6 المرونة:

¹ أمر الله أحمد البساطي :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 111 .

² قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48 .

³ حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39- 60.

⁴ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200.

⁵ محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص 110 .

هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.¹

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.²

9- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

10- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء .³

11- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

1-11 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

2-11 الثقة بالنفس :

¹ . 145p, 1990, "Médecine du sport", édition vigot, paris, PIRRE WULLACKI

² أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395.

³ حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

11-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

11-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.¹

11-5 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

11-6 الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

11-7 التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .

12- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.

¹ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص21-22.

- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹

13- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 13-1 الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 13-2 النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 13-3 العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

13-4 التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

13-5 التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

13-6 الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

13-7 الحرية : اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا².

14- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة

¹ منهاج التربية البدنية : منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29 .

² زيدان وآخرون: الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46 .

- والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب والبدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:
- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
 - انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
 - هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
 - بصفقتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
 - تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
 - تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
 - تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
 - يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
 - تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
 - تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأثانية.
 - تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
 - تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
 - تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
 - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.¹

¹ زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط،" مذكره ليسانس، مرجع سابق، ص49.

خلاصه:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل المباراة وأثناء وبعدها، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الجانحة التطبيقية

الفصل الأول : منهجية البحث المترجمة

• تمهيد

1. منهجية البحث

2. متغيرات البحث

3. المدة من الدراسة الاستطلاعية

4. المجتمع الإحصائي وعينة البحث

5. عينة البحث

6. وسائل البحث

7. الاستبيان

8. الأدوات الإحصائية المستعملة

9. مجالات البحث

10. صعوبات البحث

• خلاصة

تمهيد

بعد التطرق إلى الجوانب النظرية للبحث ومختلف متغيراته وأبعاده الفكرية، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الجانب الدراسي التطبيقي بدأ من نوعية البحث الذي عرفنا فيه المنهج المتبع في الدراسة وطريقة اختيار العينة والدراسة الميدانية .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نتحقق من الفرضيات التي تم وضعها ويتم ذلك بإخضاعها للتجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة، ويمكن أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات، وكذا الأداة الإحصائية المعتمدة .

ويشمل الجانب التطبيقي بحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل طرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

1- منهج البحث:

استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني، وبما أن المذكرة تحت عنوان "تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" فالمنهج الذي اعتمدناه هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرفه كل من عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات بأنه "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علم منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية"¹.

ويرى آخرون أن المنهج الوصفي "تهدف فيه البحوث الوصفية إلى وصف ظواهر واحدة أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات وتقرير حالتها كما توجد في الواقع ويتجه العلماء في تقسيم المنهج إلى الدراسات المسحية ويسمى البعض هذه الدراسة بالمنهج المسحي وكذلك هنالك نمط آخر هو منهج دراسة الحالة ودراسة النمو، فمهما كان نوع الدراسة فهي تصب في منهج واحد، وهو المنهج الوصفي لأنه وصف للحالة مهما تغير اتجاه الدراسة"².

2- متغيرات البحث :

1-2 المتغير المستقل : هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وظاهرة ما يعرف باسم المتغير أو العامل الايجابي ويتمثل في دراستنا في التحضير النفسي .

2-2 المتغير التابع : وهو ناتج عن تأثير متغير مستقل في الظاهرة ، ويتمثل في دراستنا هذه في الأداء الرياضي.

عادة يقوم الباحث بصياغة فرضيته محاولا إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع لكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لابد له من استبعاد و ضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة، ولكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده التأثير على المتغير التابع.

3- الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في تطبيق الاستبيان كان ولا بد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان البحث، حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة الاستبيان:

- لمعرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته وهو الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- محاولة التحقق من كون الأسئلة سهلة وواضحة ومفهومة.
- التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد عينة الدراسة.
- ملاحظة مدى مساهمة التحضير النفسي على الأفراد الذين اخترناهم لهذه الدراسة.
- التعرف على أساليب التحضير النفسي الرياضي التي يحتاجها اللاعبين .

¹ عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث والبيانات العلمي وطرق اعداد البحوث ، د.م.ج. ط3. الجزائر، 2001، ص139.

² عبد اليمين بوداود : البحث العلمي في ميدان التربية البدنية والرياضية، مجلة عملية للتربية، ب.ر، العدد 01، 1995، ص99.

4- مجتمع عينة البحث:

4-1 المجتمع:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، كما أنه يشتمل مجتمع البحث على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون صحيحة.
- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.

حيث يتمثل مجتمع بحثنا هذا في تدريبي ولاعبي كرة القدم صنف أكابر موزعين على رابطة الجهوي الأول للبلدية.

4-2 عينة البحث:

مفهوم العينة :

ويعرف محمد عبد الحميد "العينة جزء من المجتمع الكلي المراد تحديد سماته، ممثلة بنسبة مئوية يتم حسابها طبقا للمعايير الإحصائية وطبيعة مشكلة البحث ومصادر بياناته"¹.

حيث انطلقت دراستنا من بلد الجزائر وبالضبط في كل من الولايات الثلاثة المدية والبلدية وعين الدفلى أين قمنا باختيار العينة، والتي تعرف على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي ومحاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، فقد تم اختيار العينة كما يلي :

أ- العينة الأولى الخاصة بلاعبي كرة القدم صنف أكابر:

دراسة حالة كل اللاعبين الذين تم اختيارهم أي ما يقدر بـ 40 لاعب وهو ما يعبر عن نسبة

10% من مجموع اللاعبين .

ب- العينة الثانية الخاصة بمدربي كرة القدم:

تم اختيار ما مجموعه 08 مدربين والذين يعبرون عن نسبة 50% من مجموع المدربين في

المستوى الجهوي الأول والمقدر بحوالي 16 مدرب رئيسي لـ 16 فريق موزعين عبر كل من الولايات الثلاثة المدية والبلدية وعين الدفلى .

¹ محمد عبد الحميد: تحليل المحتوى في بحوث الاعلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص91.

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة، فهي تتضمن اختيار عشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع، ونتيجة لعامل الاحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي على مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل.¹

حرصا منا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منظمة) وشملت لاعبي ومدربي كرة القدم لفرق الجهوي الأول لرابطة البليدة و كان عدد العينة 40 لاعب، و 08 مدربين.

6- ادوات البحث:

اتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها، حيث استعملنا الاستبيان كتقنية للبحث باعتباره تقنية شائعة الاستعمال، فهو وسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات، وهذه الطريقة تستمد المعلومات مباشرة من المصدر ولقد قمنا باختيار الاستبيان كأداة للبحث لكونه مناسب للاعبين خاصة وأننا استعملنا الأسلوب غير المباشر في طرح الأسئلة، وهذا الأسلوب يجعل الإجابات صادقة وموضوعية، وتنقسم أسئلة الاستبيان إلى:

✓ الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة لها طرح بسيط في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكمن خاصيتها في تحديد مواقف للأجوبة من نوع دائما، أحيانا، نادرا، أبدا
ب- نعم أو لا - ضروري وغير ضروري .

✓ الأسئلة المفتوحة:

هذه الأسئلة تعطي الحرية التامة للمستجوبين في إبداء آرائهم، أو لتعبير عن المشكلة المطروحة.

7- الاستبيان:**7-1 تعريف الاستبيان:** من الصعب حصر كافة تعريفات الاستبيان، حيث نذكر منها:

- ✓ أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة و التي تعد بقصد الحصول على معلومات و آراء المبحوثين حول ظاهرة معينة.
- ✓ مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يتطلب من عينة البحث الإيجاب عنها بالطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث.²
- ✓ وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة ثم تعبئتها من قبل عينة ممثل من أفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملأ الاستمارة بالمستجيب.³

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 142.

² عودة سليمان: أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية، ط2، مكتبة الكتابي، أريد، 1992، ص 184.

³ الرفاعي أحمد حسين: مناهج البحث العلمي - تطبيقات إدارية و اقتصادية، دار وائل، عمان، 1998، ص 181.

✓ أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب، يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها.

8- مجالات البحث:

8-1 المجال المكاني:

لقد تم هذا البحث بعون الله في العديد من المكتبات التي نهلنا كتبها ومراجعتها وتتمثل في: مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، ومكتبة جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، ومكتبة جامعة شلف، كما قمنا بإجراء البحث الميداني على مستوى بعض الأندية الرياضية في الجهوي الأول وسط (رابطة كرة القدم البلدية) في كل من الولايات الثلاثة المدية والبلدية وعين الدفلى هم :

- النادي الرياضي أولمبي قصر البخاري O.C.Boukhari
- النادي الرياضي اتحاد بوقرة I.R.B.Bougara
- النادي الرياضي لبومدفع I.R.B.Bou Medfaa
- النادي الرياضي مولودية خميس مليانة M.C.Khemis

8-2 المجال الزمني:

لقد دامت فترة إنجاز هذا البحث حوالي 4 أشهر أي من بداية شهر فيفري إلى منتصف شهر ماي، خصصنا شهر ونصف الأولى لجمع المادة الأولية والمتمثلة في الجانب النظري من البحث، أما باقي الفترة فخصصت للجانب التطبيقي حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

8-3 المجال البشري:

تمت الدراسة على مدربي ولاعب كرة القدم حيث قدر عدد المدربين 16 مدرب و 40 لاعب في الجهوي الأول .

9- صعوبات البحث :

- صعوبة التقاهم مع بعض المدربين لكونهم يعارضوننا على توزيع الاستبيان .
- صعوبة جمع اللاعبين وإقناعهم بالإجابة الفردية .
- عدم جدية اللاعبين أثناء توزيع الاستبيان .
- عدم تعاون بعض المدربين فيما يخص ملئ الاستمارات .
- ضيق الوقت في إنجاز المذكرة .
- صعوبة التنقل من نادي على آخر .
- نقص الجانب المادي، وخاصة الأموال .

10- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

قمنا بتوزيع 40 استمارة حيث تم استرجاع 40، بعد عملية تجميع الاستبيان تم الاستعانة بنظام النسبة المئوية لمعالجة النتائج المتحصل عليها كما تم اختبار الفرضيات باستعمال χ^2 الذي يثبت وجود دلالة إحصائية من عدمها بين نتائج الدراسة وارتأينا أن نعالج كل جدول على حدا للإطلاع بالتفصيل على كل سؤال.

10-1 النسبة المئوية:

تستعمل للمقارنة بين النتائج تبعا للنسبة الكلية:

✓ قانون النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

✓ المجموع الكلي:

مجموع وحدات العينة

✓ التكرار المتحصل عليه:

عدد الوحدات العينة الذين اختاروا إجابة معينة من ضمن المجموع العام

س: يمثل نسبة عدد وحدات العينة الذين اختاروا إجابة معينة بالنسبة للنسبة الإجمالية

100%: النسبة الإجمالية للعينة ككل

10-2 اختبار χ^2 :

يتكون هذا القانون من:

✓ التكرارات المشاهدة :

وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان ونرمز إليها في الدراسة ب: T_k مش.

✓ التكرارات المتوقعة:

وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات بالتساوي ونرمز إليها في الدراسة ب: T_k مت.

❖ جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:

ت- χ^2 المجدولة:

وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة اتخاذ القرار الإحصائي ونرمز إليها في الدراسة ب: χ^2 مج.

ث- χ^2 المحسوبة:

وهي القيمة التي نتحصل من خلال تطبيق قانون χ^2 ونرمز إليه بالرمز χ^2 مج .

درجة الحرية: وقانونها هو (ن-1)، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة ونرمز إليه في دراستنا بالرمز df .

10-3 مستوى الدلالة:

نقوم بمقارنة النتائج عندنا والغالب من الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01 واستعملنا 0.05 في دراستنا، ونرمز إليه بالرمز α

$$\chi^2 = \frac{(\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

قانون: χ^2 :

10-4 القرار الإحصائي:

- بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:
- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بأنه يوجد فروق بين نتائج الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
 - كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

خلاصة:

وفي الأخير وبعد إتباعنا لخطوات منهجية هذا البحث والمتمثلة في المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة ودراستها كما هي في الواقع، والذي يعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات. قمنا بعد ذلك بتوزيع الاستبيان على اللاعبين لمختلف الفرق الرياضية وبعد حصولنا على النتائج تم معالجة هذه البيانات بالأدوات الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و اختبار كا² ومن ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها.

تحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد:

المنهجية التي تسير نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلنا إليها، وهذا من أجل توضيح الاختلاف والتشابه التي يصل إليها أي باحث وهذا أيضا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة الدراسة لكي لا تبقى مجرد أرقام.

ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في الجداول وتمثيلها في دوائر نسبية، وهذا من أجل توضيح وإبراز التغير الواقع في هذه الدراسة.

وفيما يلي عرض هذه النتائج و تحليلها.

مناقشة وتحليل نتائج المحور الأول الخاص باللاعبين: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

السؤال الأول: هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا ؟

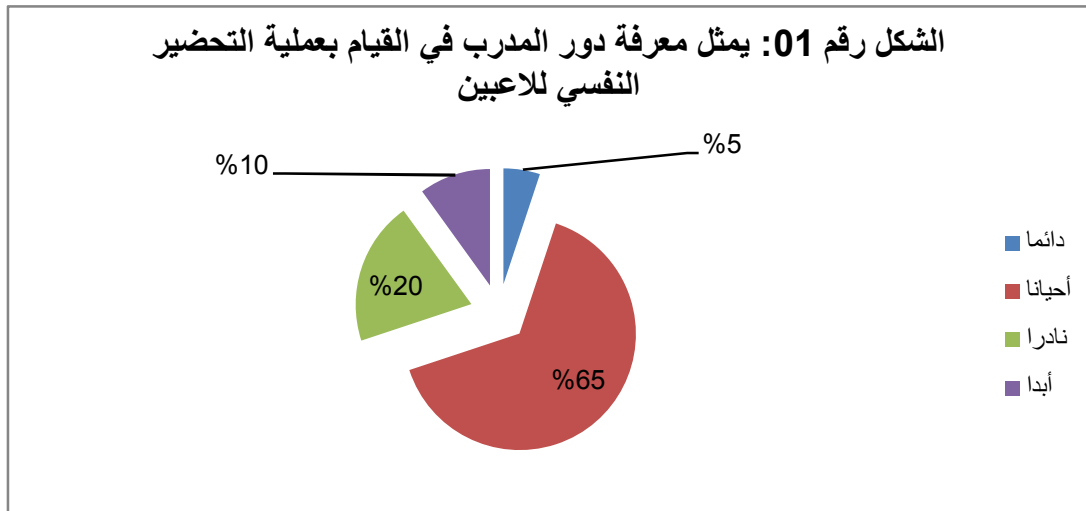
الغرض منه: معرفة دور المدرب في القيام بعملية التحضير النفسي للاعبين .

الجدول رقم (01): يوضح نتائج دور المدرب في القيام بعملية التحضير النفسي للاعبين .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الاجابات
					64	-08	10	05%	02	دائما
					256	16	10	65%	26	أحيانا
					04	-02	10	20%	08	نادرا
					36	-06	10	10%	04	أبدا
					360		40	100%	40	المجموع
+	03	0.05	07.82	36						

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والذي يهدف إلى دور المدرب في القيام بعملية التحضير النفسي للاعبين ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 65% من اللاعبين كانت إجاباتهم بـ أحيانا، في حين أن نسبة 20% كانت إجاباتهم بـ نادرا، أما نسبة 10% كانت إجاباتهم بـ أبدا، كما أن الباقي من اللاعبين بنسبة 5% كانت إجاباتهم بـ دائما .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تمثل 36 أكبر من كا² الجدولة والتي قيمتها 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض H_0 ، وذلك في ما يخص قيام المدرب بتحضير لاعبيه نفسيا .



من خلال النتائج والإجابات وجدنا أن أغلبية اللاعبين أحيانا ما يقوموا بالتحضير النفسي من قبل مدربهم، وذلك لأن المدرب لا يعطي أهمية للتحضير النفسي باعتباره عنصرا فعالا للدخول في المنافسة . وهذا ما تشير إليه دراسة وفاء درويش، أن الأخصائي النفسي في الفريق هو المدرب العقلي الذي يقوم بتعليم واكتساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسيا قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أنه على الفريق الرياضي الاهتمام ومطالبة المدرب بتنمية الجوانب المختلفة الخاصة بعملية التحضير النفسي أو إحضار أخصائي نفسي للفريق من أجل تحضيرهم سواء قبل أو أثناء المنافسة من أجل تطوير مستوى أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم العقلية .

¹ د.وفاء درويش: إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2007، ص53.

السؤال الثاني: هل تقوموا بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة ؟

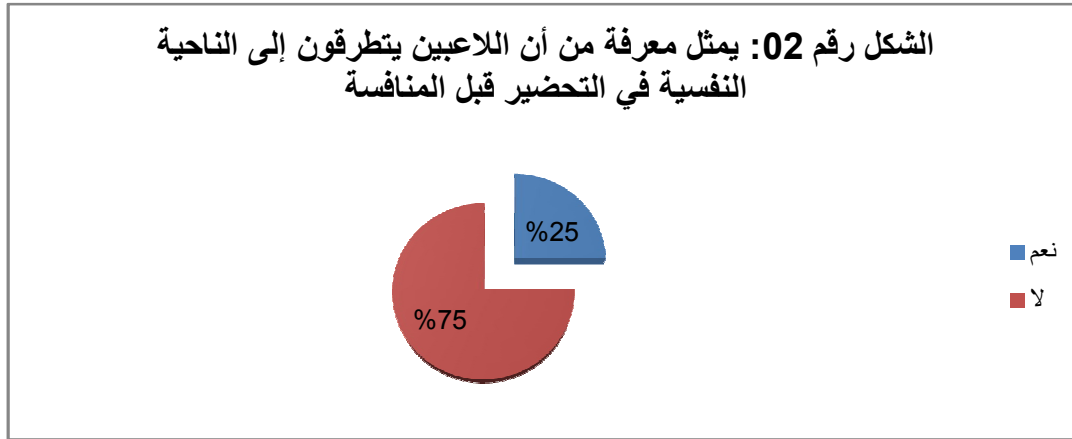
الغرض منه: معرفة من أن اللاعبين يتطرقون إلى الناحية النفسية من التحضير قبل المنافسة .

الجدول رقم (02): يبين معرفة من أن اللاعبين يتطرقون إلى الناحية النفسية في التحضير قبل المنافسة .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الاجابات
+	01	0.05	03.84	10	100	-10	20	25%	10	نعم
					100	10	20	75%	30	لا
					200		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى أن اللاعبين يتطرقون إلى الناحية النفسية في التحضير قبل المنافسة ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن نسبة 75% من اللاعبين كانت إجاباتهم ب لا، في حين بقية اللاعبين ب نسبة 25% كانت إجاباتهم ب نعم.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تمثل 10 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض H_0 ، بالنسبة فيما يخص القيام بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة .



من خلال نتائج و الإجابات المتحصل عليها وجدنا أن أغلبية اللاعبين لا يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة، مما يؤدي بهم إلى نقص الأداء والمهارات النفسية التي يفترض على اللاعب أن يتعلمها ويتقنها في التدريب .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه يجب القيام بالتحضير النفسي قبل المنافسة لتهيئة اللاعب والتأكيد على الجوانب الايجابية لا السلبية .

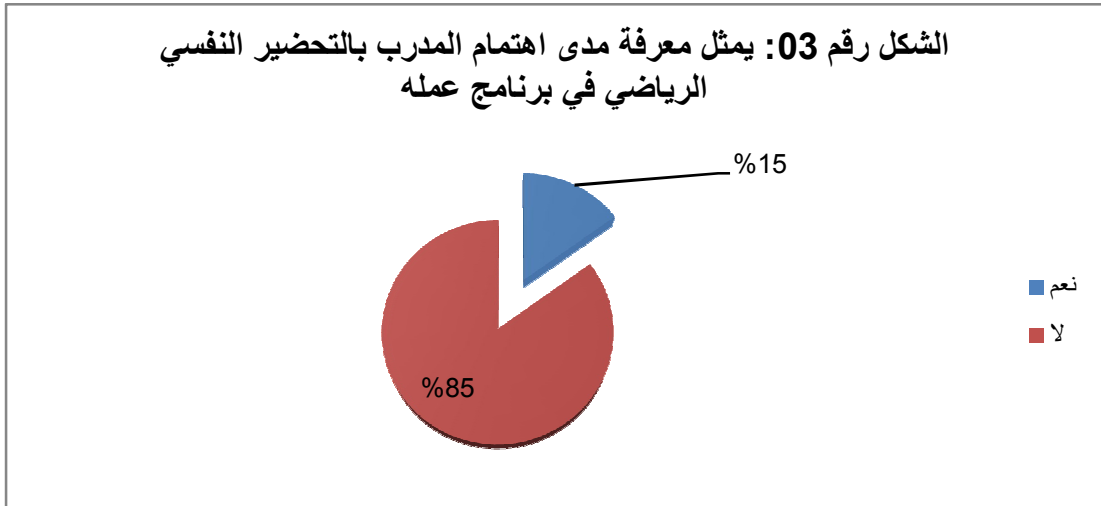
السؤال الثالث: هل يولي مدربك اهتماما بتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله ؟
الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله .

الجدول رقم (03): يبين مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					196	-14	20	15%	06	نعم
+	01	0.05	03.84	19.6	196	14	20	85%	34	لا
					392		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن نسبة 85% يرون بأن المدرب لا يعطي اهتماما بالتحضير النفسي الرياضي ولا يضعه في برنامج عمله، في حين أن نسبة 15% من اللاعبين ترى عكس ذلك بوجود اهتمام من طرف المدربين بالتحضير النفسي الرياضي.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تمثل 19.6 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي ثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة لما يخص اهتمام المدرب بالتحضير النفسي ووضعه في برنامج عمله .



من خلال النتائج والإجابات وجدنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدربين لا يعطون اهتماما كبيرا بالجانب النفسي وهذا ما يؤكد بريكيون وآخرون إذ يعتبرون أن التحضير النفسي هو نمط تكيفي في الحالات المقلقة التي يواجهها اللاعبون خلال المنافسات الرياضية¹.

¹ Bruckon et al : Introduction a la psychologie, PUF, Paris, 1994, p 114 .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين لا يهتمون بالجانب النفسي إذا لا بد لهم من إعداد اللاعب نفسيا في برنامج عملهم من أجل الوصول باللاعب إلى إظهار مختلف المهارات والتي يحتاج فيها الرياضي إلى طاقة نفسية ايجابية للوصول إلى درجة تركيز التي يحتاجها أداء هذه المهارات، فالتحضير النفسي لا يكون لمباراة واحدة بل لموسم كامل .

السؤال الرابع: كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك ؟

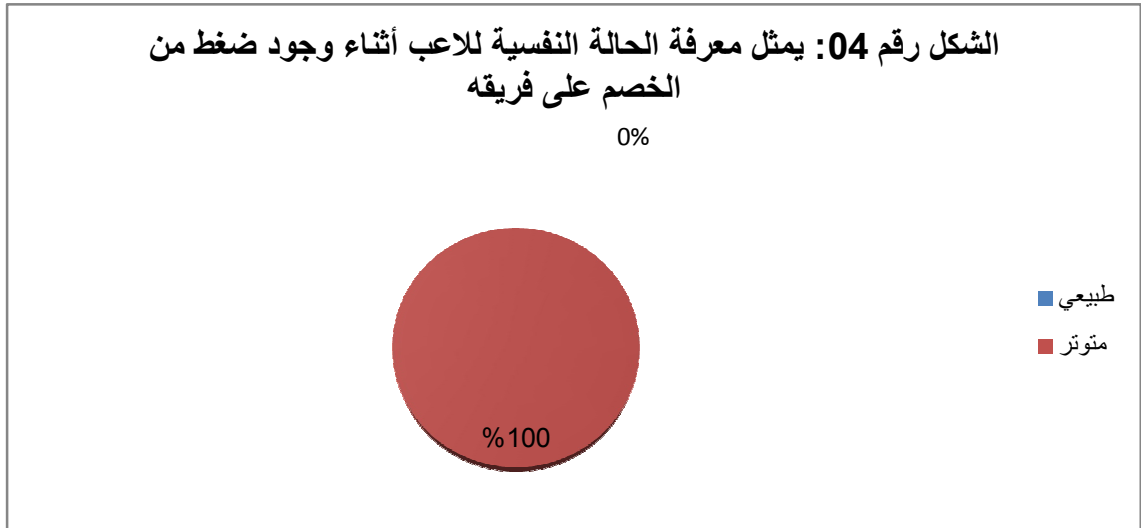
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه .

الجدول رقم (04): يبين معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	40	400	-20	20	00%	00	طبيعي
					400	20	20	100%	40	متوتر
					800		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه، ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن كل اللاعبين بنسبة 100% تكون حالتهم النفسية متوتر عند وجود ضغط من الخصم على الفريق .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تمثل 40 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، بالنسبة فيما يخص الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه .



من خلال النتائج والإجابات المتحصل عليها وجدنا أن كل اللاعبين يكونوا في حالة توتر أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقهم، وهذا راجع إلى نوع التحضير النفسي المقدم لهم من طرف المدرب .

وهذا ما تشير إليه دراسة وفاء درويش غالبا ما يكون ضغط انفعالي سلبي ويرتبط بالتأثير الانفعالي المؤلم، فهناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي عليه

الوفاء بها مثل الانجاز العالي والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي، وما يرتبط بذلك كله من الخوف أو الفشل أو الهزيمة¹ .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن اللاعب يتأثر بمجموعة من العوامل والتي تؤثر على حالته ، فهاته العوامل تؤثر في سلوك ومشاعر واتجاهات اللاعبين، وتسهم في رفع مستوى الضغوط لديهم فهي تؤثر بصورة سلبية على الفريق والتي تؤدي إلى ظهور الأعراض النفسية .

¹ د.وفاء درويش: اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2007، ص43.

السؤال الخامس: هل يمكنك السيطرة على القلق والارتباك خلال شعورك بذلك ؟

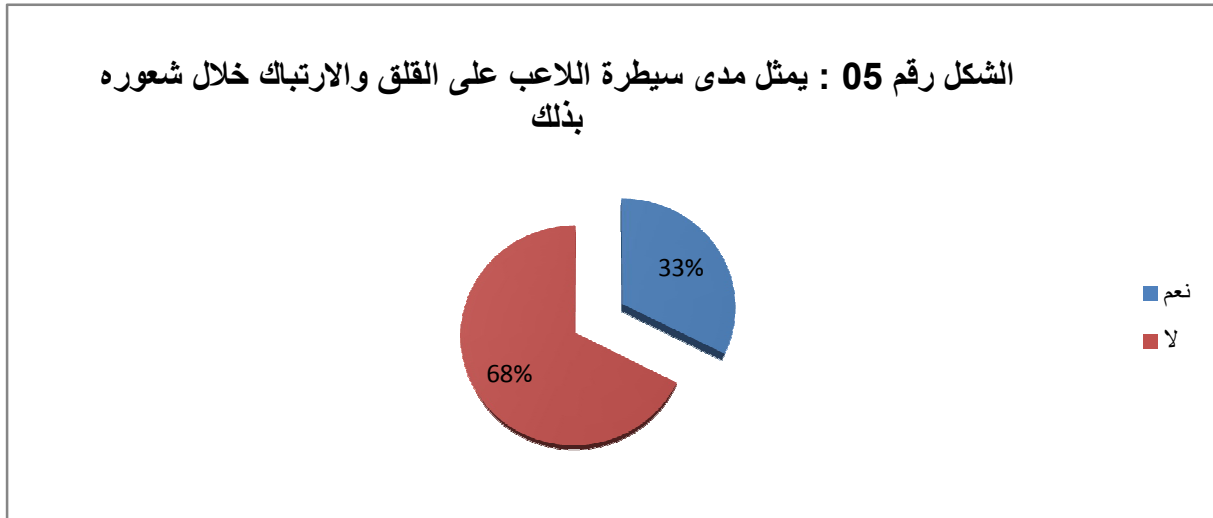
الغرض منه: معرفة مدى سيطرة اللاعب على القلق والارتباك خلال شعوره بذلك.

الجدول رقم (05): يبين معرفة مدى سيطرة اللاعب على القلق والارتباك خلال شعوره بذلك.

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	04.9	49	-07	20	32.5%	13	نعم
					49	07	20	67.5%	27	لا
					98		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى سيطرة اللاعب على القلق والارتباك خلال شعوره بذلك، ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 67.5% من اللاعبين لا يمكنهم السيطرة على القلق والارتباك خلال شعورهم بذلك، أما باقي النسبة والمقدرة بـ 32.5% يرون عكس ذلك .

ومن خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها 04.9 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي ثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص قدرة السيطرة على القلق والارتباك خلال شعور اللاعب بذلك .



من خلال النتائج والإجابات وجدنا أن أغلبية اللاعبين لا يستطيعون السيطرة على القلق والارتباك خلال الشعور بذلك وذلك راجع إلى عدم وجود أخصائي نفسي في الفريق أو تدخل مرشد من أجل توجيههم . وهذا ما تشير إليه دراسة د.سعد جلال أنه على اللاعب أن يخضع لتحضير نفسي، فالحالات النفسية الحادة التي تتطلب إظهار كامل لقدرة اللاعب النفسية والبدنية لبلوغ النتائج الجيدة في التربية الرياضية لا يمكن

تحقيقها دون اجتياز هذه الحدود ولاجتيازها يستوجب على اللاعب أن يتبع برنامج معقولا في التدريب معتمدا أساسا على الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية والعاطفية والإرادية.¹

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه يجب على اللاعب التقيد بالبرنامج التدريبي المقدم له من أجل تقادي السيطرة على الانفعالات التي تنعكس فيه على المجهود المبذول أثناء المباريات والتي تتميز بالتغير الدائم السريع من إنفعال معين لإنفعال آخر مغاير والتي تؤثر بصورة واضحة على مستواه الذي يظهر في المنافسة .

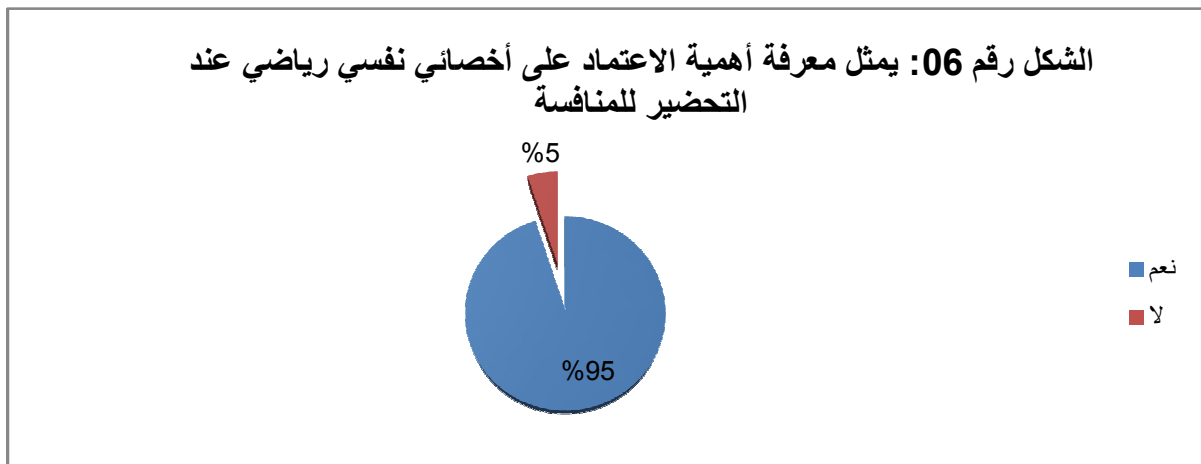
¹ د.سعد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط7، 1988، ص62.

السؤال السادس : حسب رأيك كلاعب هل من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسات ؟

الغرض منه: معرفة أهمية الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسة من طرف اللاعبين .
الجدول رقم (06): يبين معرفة أهمية الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسة من طرف اللاعبين .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	32.4	234	18	20	95%	38	نعم
					324	-18	20	05%	02	لا
					648		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى أهمية الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسة ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 95% من اللاعبين يؤكدون على ضرورة وجوده، أما باقي اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 05% يرون عكس ذلك حيث كان استغنائهم عليه .
ومن خلال الجدول والنتائج نلاحظ أن كا² والمقدرة بـ 32.4 أكبر من كا²المجدولة والتي تمثل 03.84 عند مستوى دلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نشأت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، وذلك فيما يخص الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي للمنافسة .



من خلال النتائج والإجابات وجدنا أن أغلبية اللاعبين يقرون بضرورة وجود أخصائي نفسي يقوم بتحفيظهم وتكوينهم نفسيا حتى يمكنهم وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصلوا إليه .

كما يرى د.رمضان ياسين، الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي كأحد مقومات التفوق والنجاح لأي فريق رياضي فهو يرفع من مستوى أداء اللاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الايجابي ما قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق وذلك من أجل استقرار والتحكم في أداء اللاعب أثناء المنافسات فضلا عن فشل اللاعب، كما أنه يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقيقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكانياتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإعادة تأهيل اللاعب نفسيا وعقليا .

¹ د.رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الاردن-عمان ط1، 2008، ص84.

تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول الخاص بالمدرسين: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

السؤال الأول: هل للتحضير النفسي القدرة على منح اللاعب الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية ؟

الغرض منه: معرفة دور التحضير النفسي في منح اللاعب الأداء الجيد أثناء غياب التجربة الميدانية .

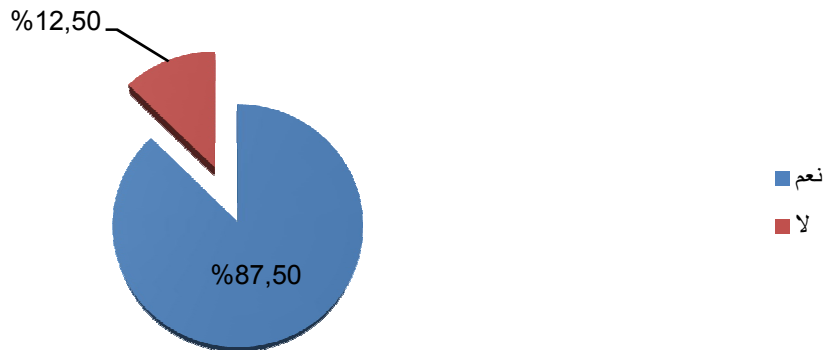
الجدول رقم (01): يبين دور التحضير النفسي في منح اللاعب الأداء الجيد أثناء غياب التجربة الميدانية.

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مح	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	3.84	04.5	09	03	04	87.5%	07	نعم
					09	-03	04	12.5%	01	لا
					18		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة دور التحضير النفسي على منح الأداء الجيد للاعب في غياب التجربة الميدانية ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 87.5% من المدرسين يؤكدون على أهمية التحضير النفسي في تقديم الأداء الجيد للاعب في ضل غياب التجربة الميدانية، أما باقي النسبة والتي تمثل 12.5% ترى عكس ذلك حيث ما أكدوه حيث أنه يمكن للاعب الوصول إلى أداء جيد في غياب التحضير النفسي .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن كا² المحسوبة 04.5 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق إحصائية بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ وذلك فيما يخص أهمية التحضير النفسي عند اللاعب في غياب التجربة الميدانية .

الشكل رقم 01: يمثل معرفة دور التحضير النفسي في منح اللاعب الأداء الجيد أثناء غياب التجربة الميدانية



من خلال النتائج والإجابات المحصل عليها وجدنا أن المدرسين يعطون التحضير النفسي أهمية كبيرة من أجل تحقيق الأداء الجيد وذلك أثناء غياب التجربة الميدانية، حيث أنه يسهم بدور المثير أو المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية والذهنية والانفعالية.

وهذا ما تشير إليه دراسة رمضان ياسين، يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى، فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تصبح ضرورية وملحة لتعبئته نفسياً بمعنى تحفيز واستثارة الدافعية لديه، أما عندما تكون الطاقة النفسية مرتفعة جداً لدى الرياضي بسبب القلق، الغضب مثلاً فإن من الضروري تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لذلك.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن اللاعب المحضر نفسياً والكفاء يقدم المهارات الجديدة والتغيرات المعقدة لخطط الأداء المقدمة له من طرف المدرب، كما أنه يختار الوقت المناسب لتعلمها والتدريب عليها قبل تطبيقها، وبالمقابل فإن التحضير النفسي يؤثر بدوره في الطاقة البدنية، فعلى المدرب تحضير اللاعب نفسياً وذلك من أجل القدرة على تحقيق الانجاز.

¹ د. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن-عمان ط1، 2008، ص93.

السؤال الثاني: هل التحضير البدني والتكتيكي كاف لتحقيق الأداء الجيد أثناء المنافسة ؟

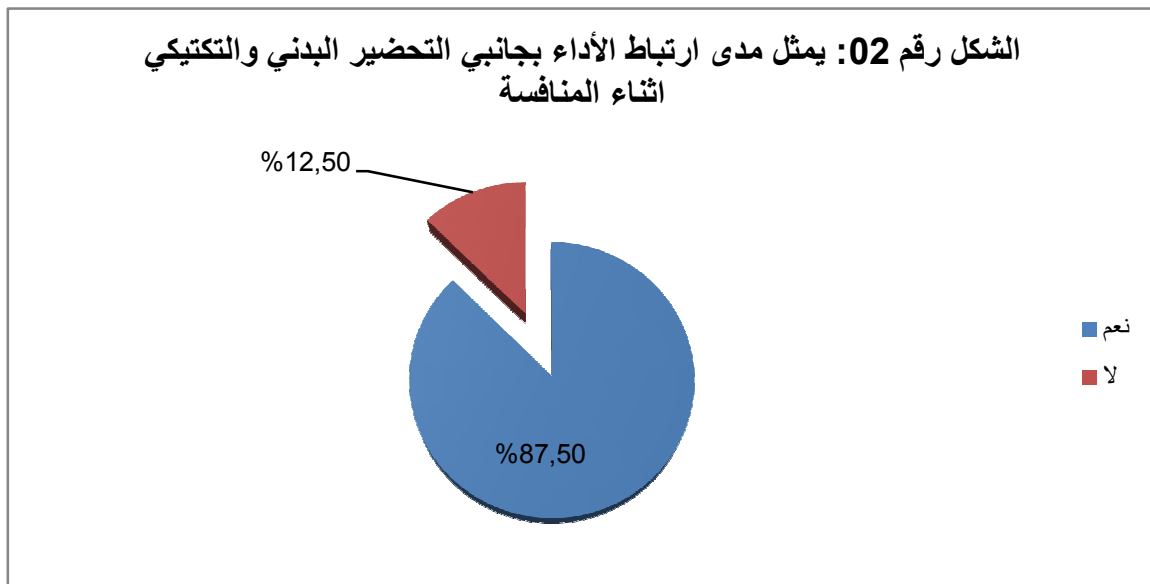
الغرض منه: معرفة مدى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة.

الجدول رقم (02): يبين مدى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	3.84	04.5	09	03	04	87.5%	07	نعم
					09	-03	04	12.5%	01	لا
					18		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 87.5% من المدرسين كانت إجاباتهم ب نعم، في حين باقي المدرسين والذين كانت نسبتهم 12.5% يرون عكس ذلك .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والمقدرة ب 04.5 أكبر من كا² الجدولة والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص مدى ارتباط الأداء بجانب التحضير البدني والتكتيكي أثناء المنافسة.



من خلال النتائج والإجابات وجدنا أن أغلبية المدرسين لا يوظفون التحضير النفسي ويكتفون بالتحضير البدني والتكتيكي وذلك راجع إلى نقص الأخصائيين والمكونين في هذا المجال إذا أن الجانب النفسي يعتبر هو الآخر مهما في الرفع من مستوى أداء اللاعبين

وهذا ما تشير إليه دراسة "محمد العربي" الذي يعتبره جزءا مكملًا للتدريب الرياضي الذي يهدف إلى التحكم في سلوك الرياضي سواء العقلي أو البدني.¹

إذ يضيف "J WEINECK" أن التدريب ينتج عنه تغير من الجانب البدني، التقني والنفسي، والتكتيكي.²

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن التحضير الجيد لتحقيق أداء متميز أثناء المنافسة يشمل جميع الجوانب ولا يقتصر على جانب معين وذلك للاستفادة مما يقدمه اللاعب من الطاقة النفسية والبدنية الايجابية المثلى .

¹ محمد العربي شمعون:التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة 01، دار الفكر العربي، مصر ،1996، ص15 .
² Weineckj: manuel d'entrainement,4eme edition, et végot ,paris, 1997, P17.

السؤال الثالث: هل غياب اللاعب أثناء المنافسة يؤثر في نتائجك ؟

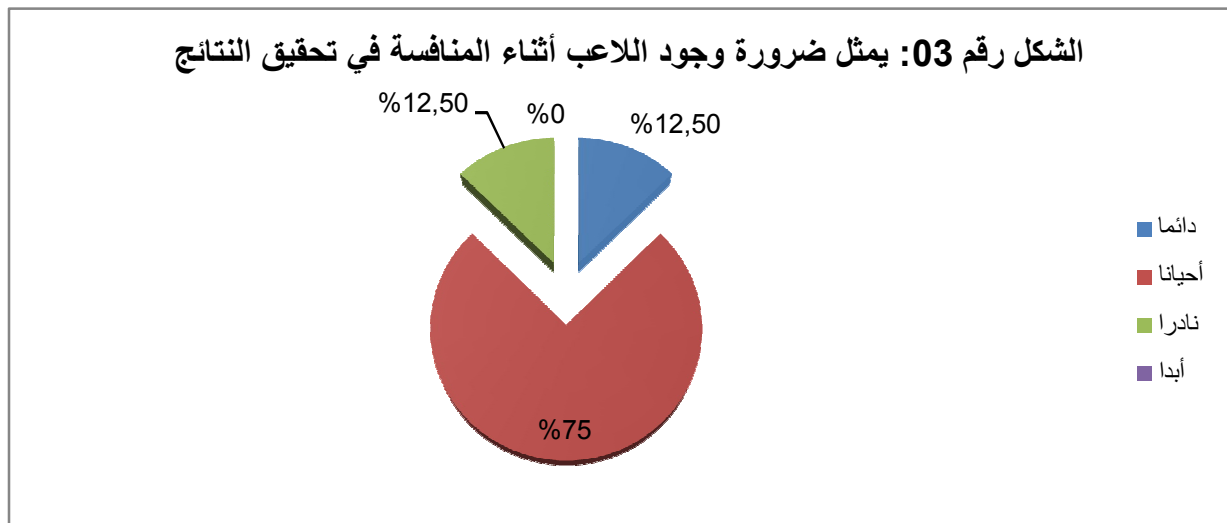
الغرض منه: معرفة ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة في تحقيق النتائج .

الجدول رقم (03): يبين ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة في تحقيق النتائج

R	DF	A	كا ² مع	كا ² مع	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					01	-01	02	12.5%	01	دائما
					16	04	02	75%	06	أحيانا
					01	-01	02	12.5%	01	نادرا
					04	-02	02	00%	00	أبدا
					22		08	100%	08	المجموع
+	03	0.05	07.82	11						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة في تحقيق النتائج ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 75% من المدربين أحيانا ما يؤثر عليهم غياب اللاعب، أما نسبة 12.5% فدائما ما يؤثر على الفريق غياب اللاعب في النتائج أثناء المنافسة، في حين بقية المدربين والتي تمثل نسبتهم 12.5% فننادرا ما يؤثر عليهم غياب اللاعب.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها بـ 11 أكبر من كا² الجدولة والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، وذلك فيما يخص ضرورة وجود اللاعب أثناء المنافسة لتحقيق نتائج أفضل .



من خلال النتائج والإجابات فمن غير المنطقي أن غياب اللاعب لا يؤثر على نتائج الفريق والمدرّب فممكّن أن يتعرّض أحد اللاعبين إلى إصابة وخاصة إذا كان لاعب رئيسي ولا يوجد البديل فيكون حينها المدرّب في موقف حرج يؤدي إلى تغيير مجرى المنافسة.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن اكتمال الفريق يضع المدرّب في حالة تأهب ومنافسة قوية تمكنه من إنقاص قدرة المنافس الآخر .

السؤال الرابع: على ماذا تركز في تخطيط برنامجك التدريبي ؟

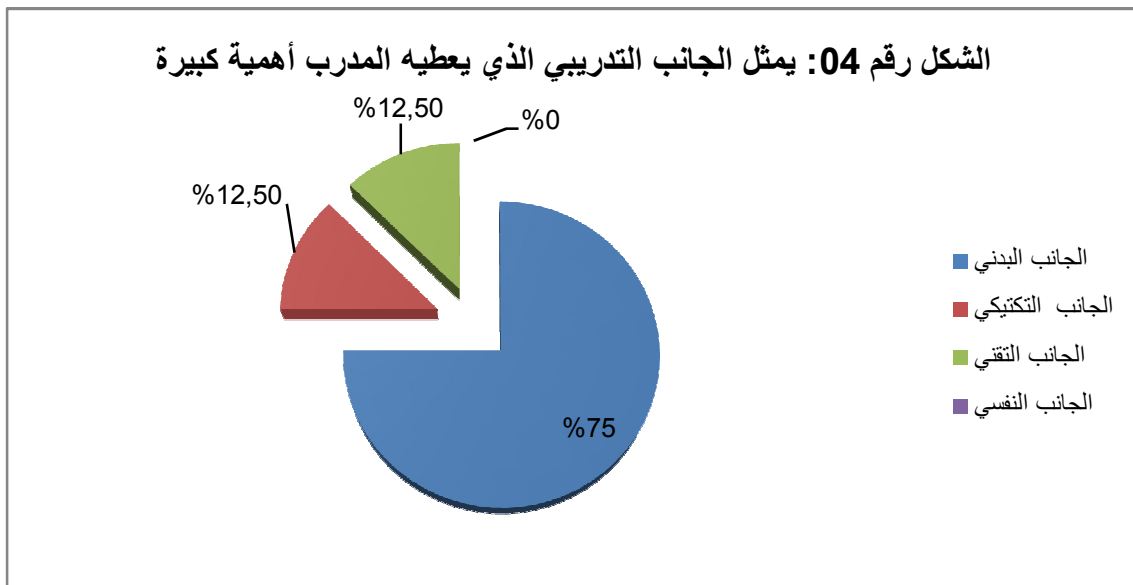
الغرض منه: معرفة الجانب التدريبي الذي يعطيه المدرب أهمية كبيرة .

الجدول رقم (04): يبين الجانب التدريبي الذي يعطيه المدرب أهمية كبيرة

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					16	04	02	75%	06	01 الجانب البدني
					01	-01	02	12.5%	01	02 الجانب التكتيكي
					01	-01	02	12.5%	01	03 الجانب التقني
					04	-02	02	00%	00	04 الجانب النفسي
					22		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى الجانب الذي يوليه المدرب أهمية كبيرة ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 75% من المدربين يركزون على الجانب البدني في التدريب، في حين أن نسبة 12.5% منهم يركزون على الجانب التقني، أما بقية المدربين والتي كانت نسبتهم بـ 12.5% يركزون على الجانب التكتيكي .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والتي قيمتها 11 أكبر من كا² الجدولة والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، وذلك في ما يخص تخصيص جانب واحد يهتم به المدرب.



من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية المدربين يركزون على الجانب البدني أكثر من بقية الجوانب وخاصة إهمال الجانب النفسي.

وهذا ما تشير إليه دراسة كامل أسامة راتب أن الاهتمام بالتحضير البدني والتقني والتكتيكي مقابل عدم الاهتمام بالتحضير النفسي يؤدي إلى عدم استقرار اللاعب في المنافسات فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أنه من الضرورة إعداد اللاعب من كل الجوانب والاهتمام والتركيز على الجانب النفسي من حيث الاعتماد النفسي لأجل تحمل ضغوطات المنافسات وتجنب مشاعر القلق والتي تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج .

¹ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص497.

السؤال الخامس: هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية ؟

الغرض منه: معرفة أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة .

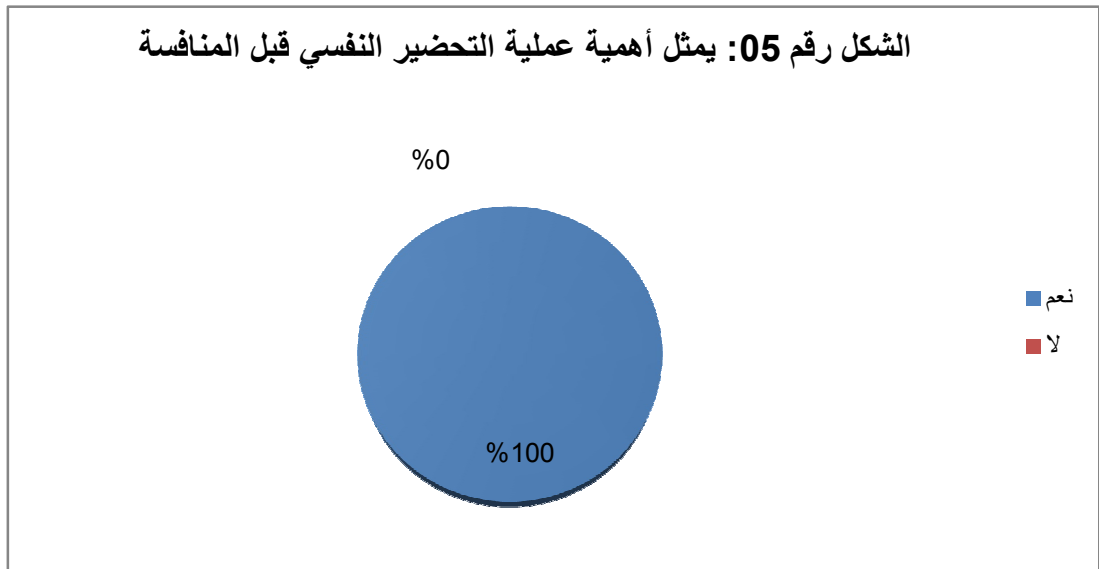
الجدول رقم (05): يبين أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	08	16	04	04	100%	08	نعم
					16	-04	04	00%	00	لا
					32		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا كل المدربين بنسبة 100% يوافقون على عملية التحضير النفسي قبل المنافسة والتي تكون بدورها عملية أساسية.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 08 أكبر من كا² الجدولة والمقدرة بـ 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، وذلك فيما يخص أهمية التحضير التقني قبل المنافسة.

الشكل رقم 05: يمثل أهمية عملية التحضير النفسي قبل المنافسة



من خلال نتائج وإجابات المدربين وجدنا أن كل المدربين يولون أهمية كبيرة للتحضير النفسي قبل المنافسة، فالتدريب الرياضي مهمته صعبة يحتوي على تدريبات من شأنها تطوير وتحسين ما يحتاجه اللاعب في المباريات من متطلبات أو جوانب ويعد عامل التحضير النفسي قبل المنافسة أحد هذه الجوانب .

وهذا ما تشير إليه دراسة د.رمضان ياسين، أن الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب قبل المنافسة تختلف من شخص لآخر على حسب الممارسة وعدد المنافسات وأماكن المنافسات لكل رياضي، فالمعاملة والذكاء المحيطين باللاعب قد تكون الحل للتغلب على حمى البداية أو اللامبالاة.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي دور هام وفعال للاعبين قبل خوض المنافسة في تهيئتهم من كل الجوانب فهو من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى فوز اللاعبين وهو من أبرز عوامل النجاح التي يستثمرها المدربون ويجندوه لصالح اللاعبين .

¹ د.رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن-عمان ط1، 2008، ص114-115.

السؤال السادس: هل يوجد عندك مرشد أو أخصائي نفسي في الفريق ؟

الغرض منه: معرفة من وجود مرشد أو أخصائي نفسي رياضي في الفريق .

تحليل الجدول رقم (06): يبين معرفة من وجود مرشد أو أخصائي نفسي رياضي في الفريق .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	08	16	-04	04	00%	00	نعم
					16	04	04	100%	08	لا
					32		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن كل المدرسين بنسبة 100%

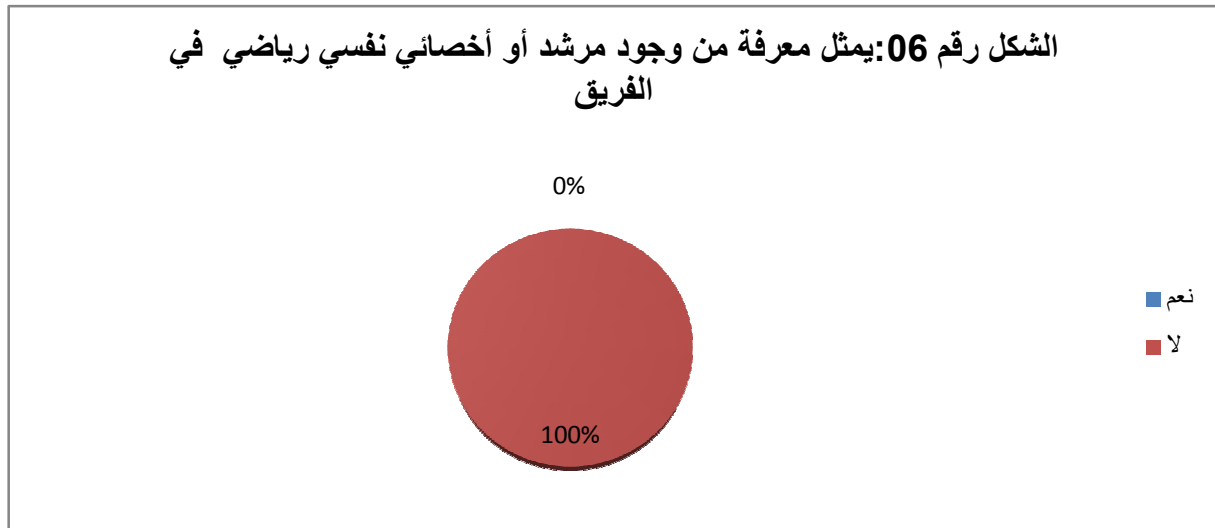
ليس لديهم مرشد أو أخصائي نفسي في الفريق .

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 08 أكبر من كا² الجدولة والمقدرة

بـ 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين

إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، وذلك فيما يخص

نفي وجود مرشد أو أخصائي نفسي في الفريق .



من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا عدم وجود محضر نفسي في الفريق منذ الحصر الأولى

للتدريب وهذا يدل على أن العائلة الرياضية لا تهتم بالتحضير النفسي ولا تعطيه أهمية كبيرة في البرنامج المقدم

لهم من طرف المدرب ولا يطالبون المدرب بإحضار مرشد أو أخصائي نفسي للفريق مكثفين بما يقدمه لهم

المدرب.

وهذا ما تشير إليه دراسة الدكتوروة وفاء درويش، أن تواجد الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق

الرياضي يعتبر من الأمور الهامة التي تساعد على التأهيل النفسي للاعب المصاب بدرجة كبيرة من الكفاءة

والفاعلية، كما أنه يساعد اللاعب على أن يتقهم سبب الأداء الضعيف ويبحث في أسباب فشله لتحقيق الأداء المتوقع منه.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن المدرب يفضل الاعتماد على نفسه في تحضير فريقه بدل من البحث عن أخصائي نفسي، لأن الحاجة إلى الغير في المدلول الاجتماعي الثقافي تعبير عن العجز وعدم القدرة على مواجهة الصعوبات، فالأخصائي النفسي الرياضي يمكنه الوصول باللاعب إلى الحالة البدنية المثلى بالتعاون مع جهاز تدريب الفريق في تخطيط التدريب للاعب، مع تأكيد أهمية ومسؤولية كل عضو بالجهاز من أجل الوصول إلى أفضل أداء وانجاز رياضي .

¹ د. وفاء درويش: اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2007، ص54-55.

مناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني الخاص باللاعبين: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعبين كرة القدم .

السؤال الأول: هل هناك طرق خاصة بالتحضير النفسي ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي .

الجدول رقم (01): يبين معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	40	400	20	20	100%	40	نعم
					400	-20	20	00%	00	لا
					800		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن كل اللاعبين بنسبة 100% يوافقون على أنه توجد طرق متعددة خاصة بالتحضير النفسي ويوظفونها لديهم .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 40 أكبر من كا² الجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، وذلك فيما يخص طرق خاصة بالتحضير النفسي في الفريق .

الشكل رقم 01 : يمثل معرفة إذا كانت توجد طرق خاصة بالتحضير النفسي



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن اللاعبين يقوموا باستعمال طرق متعددة من أجل الوصول إلى تكوين كافي في مجال التحضير النفسي واكتساب الكفاءة الكافية التي تؤهلهم إلى بلوغ أعلى مستوى .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تعدد طرق التحضير النفسي لها تأثير إيجابي في مردود اللاعب لذلك على اللاعب الاهتمام بها وإعطائها أهمية من أجل الوصول إلى أداء جيد، فالرياضي الذي يبذل جهده في عملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق مستويات رياضية عليا والذي يتدرب في أوقات الفراغ يمكن أن يصل إلى أعلى المستويات .

السؤال الثاني: هل أساليب وتقنيات التحضير النفسي الرياضي سواء كانت برامج سنوية أو أسبوعية قبل المنافسة تساعدك على شحن وإعطائك قوة للأداء الجيد ؟

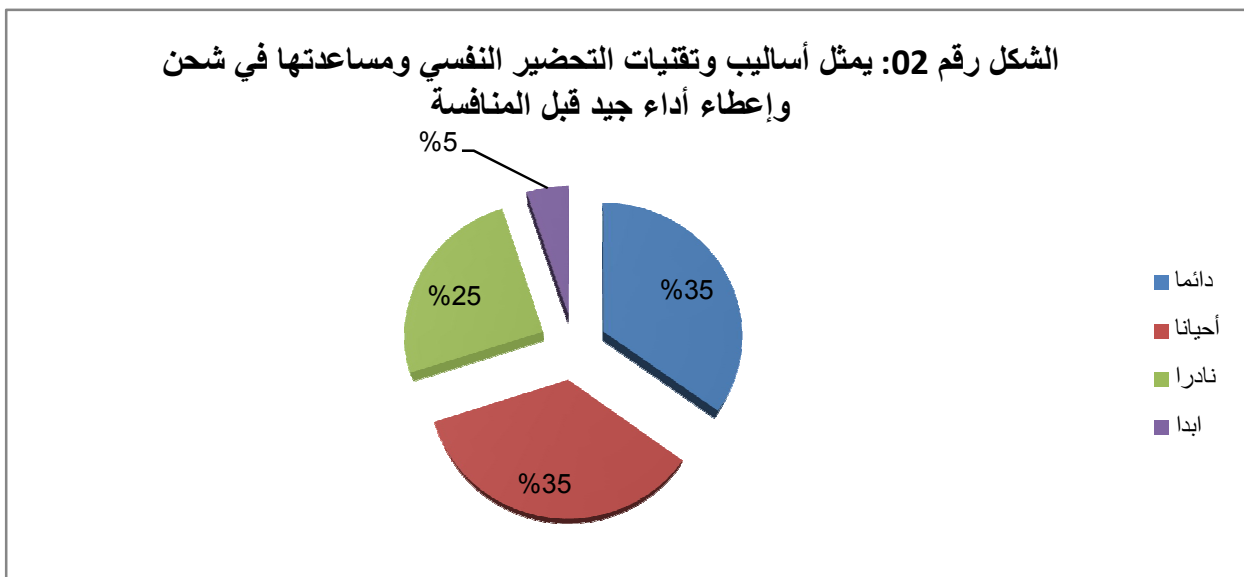
الغرض منه: معرفة أساليب وتقنيات التحضير النفسي ومساعدتها في شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة.

الجدول رقم (02): يبين أساليب وتقنيات التحضير النفسي ومساعدتها في شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة.

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					16	04	10	35%	14	دائما
					16	04	10	35%	14	أحيانا
					00	00	10	25%	10	نادرا
					64	-08	10	05%	2	أبدا
					96		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه دائما اللاعبين بنسبة 35% يستعملون أساليب وتقنيات التحضير النفسي من أجل شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة، في حين أحيانا ما تساعدهم هاته الأساليب بنسبة 35% ومن جهة أخرى يرى بعض اللاعبين والتي كانت نسبتهم ب 25% أنه نادرا ما كان استعمالهم لها وأخيرا باقي النسبة والمقدرة بـ 05% يرون عكس ذلك في استعمالهم لها حيث كانت إجاباتهم بـ أبدا .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة والمقدرة بـ 09.6 اكبر من كا² الجدولة والتي قيمتها تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، وذلك فيما يخص أساليب وتقنيات التحضير النفسي سواء كانت برامج سنوية أو أسبوعية ، ومساعدتها في شحن وإعطاء أداء جيد قبل المنافسة .



من خلال الإجابات والنتائج وجدنا أن اللاعبين يهتمون بالتحضير النفسى من خلال تطبيق أساليب وتقنياته وذلك بالإعداد والوصول إلى أداء جيد قبل المنافسة ويوميا وشهريا وأسبوعيا وسنوياً إذ لا بد لهم بإتباع البرنامج المقدم لهم من طرف المدرب للتحضير لموسم كامل .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تعدد أساليب التحضير النفسى تساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين و شحن قدراتهم والوصول بهم إلى المستوى المنشود.

السؤال الثالث: ما هي الأساليب التي يستخدمها مدريك في محاولة زيادة دافعيته ؟

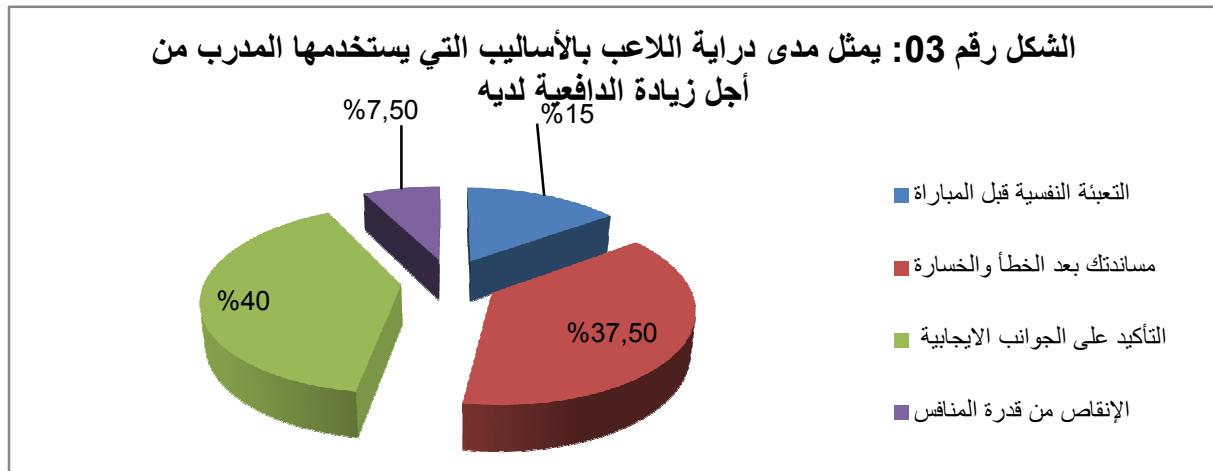
الغرض منه: معرفة مدى دراية اللاعب بالأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لديه.

الجدول رقم (03): يبين مدى دراية اللاعب بالأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لديه.

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					16	-04	10	15%	06	01 التعبئة النفسية قبل المباراة
					25	05	10	37.5%	15	02 مساندتك بعد الخطأ والخسارة
					36	06	10	40%	16	03 التأكيد على الجوانب الايجابية
					49	-07	10	07.5%	03	04 الإنقاص من قدرة المنافس
					126		40	100%	40	المجموع
+	03	0.05	07.82	12.6						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى مدى دراية اللاعب بالأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لديه، وجدنا أن نسبة 40% كانت إجاباتهم التأكيد على الجوانب الايجابية في حين نسبة منهم والمقدرة بـ 37.5% كانت مساندة المدرب لهم بعد الخطأ والخسارة، ومن جهة أخرى كانت نسبة قليلة منهم والمقدرة بـ 15% يستعملون التعبئة النفسية قبل المباراة وأخيرا الأسلوب الذي يستعمله اللاعبين هو الإنقاص من قدرة المنافس والذي يمثل نسبة 07.5%

ومن خلال نتائج الجدول وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 12.6 اكبر من كا² الجدولة والتي تمثل قيمة 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، بالنسبة فيما يخص الأساليب التي يستخدمها اللاعبين من أجل زيادة الدافعية لديهم .



من خلال الإجابات والنتائج وجدنا أن اللاعبين يستخدمون أساليب متعددة يقدمها لهم المدرب من أجل زيادة الدافعية لديهم .

وهذا ما تشير إليه دراسة د.وفاء درويش، أن يمكن تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة ومن بين هذه الأساليب تعويد اللاعبين أثناء ظروف المنافسات على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة بناء على التدريبات النفسية المختلفة التي تحقق النمو المتوازن للاعبين.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تعدد الأساليب في محاولة زيادة الدافعية تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره .

¹ د.وفاء درويش: اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2007، ص28.

السؤال الرابع: ما هي التقنية التي يعتمدها مدربك في التحضير النفسي؟

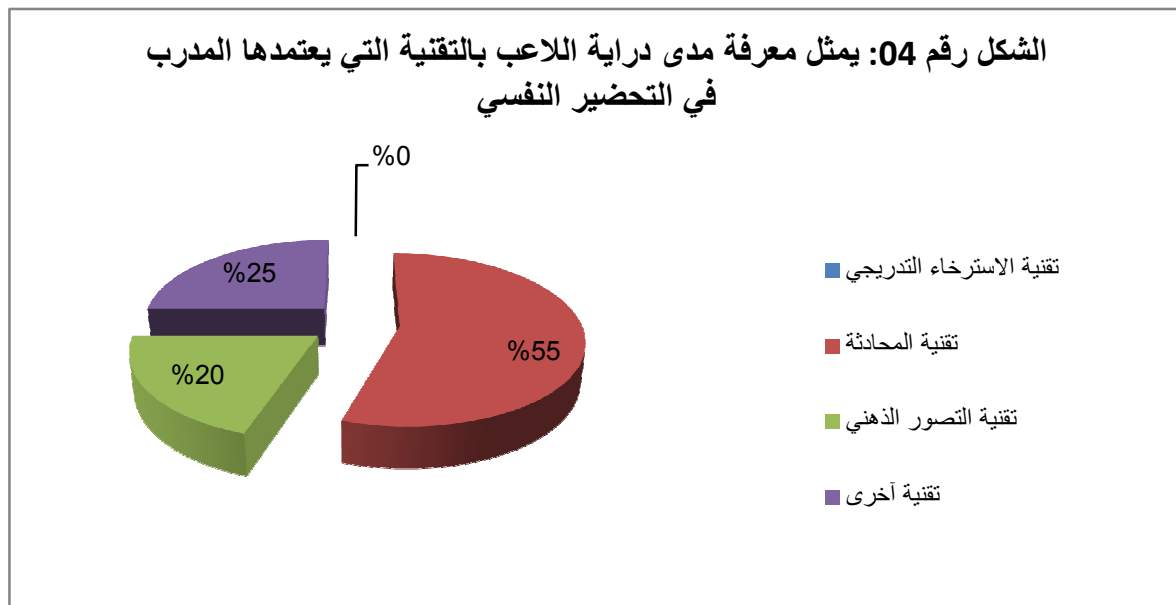
الغرض من السؤال: معرفة مدى دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي.

الجدول رقم (04): يبين مدى دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي.

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					100	-10	10	00%	00	01 تقنية الاسترخاء التدريجي
					144	12	10	55%	22	02 تقنية المحادثة
					04	-02	10	20%	08	03 تقنية التصور الذهني
					00	00	10	25%	10	04 تقنية أخرى
					248		40	100%	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يهدف إلى مدى دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي وجدنا أن نسبة كبيرة والمقدرة بـ 55% من المدربين يعتمدون على تقنية المحادثة في حين أن نسبة 25% منهم يستعملون تقنية أخرى كما أن نسبة 20% يعتمدون على تقنية التصور الذهني من أجل تحضير جل اللاعبين .

ومن خلال نتائج الجدول والنتائج المتحصل عليها وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 24.8 أكبر من كا² الجدولة والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نشبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص دراية اللاعب بالتقنية التي يعتمدها المدرب في عملية التحضير النفسي .



من خلال ما تم توضيحه ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن هناك تقنيات يستعملها المدربين في تخطيط برنامج عملهم فأغلبية المدربين في الأندية و فرق كرة القدم يعتمدون على تقنية المحادثة وهي التقنية التي تساعدهم على تحقيق أفضل النتائج، فيمكن للمدرب أن يحقق النجاح في عمله من خلال توظيف مختلف التقنيات والتي تحسن من أداء الفريق .

الاستنتاج :

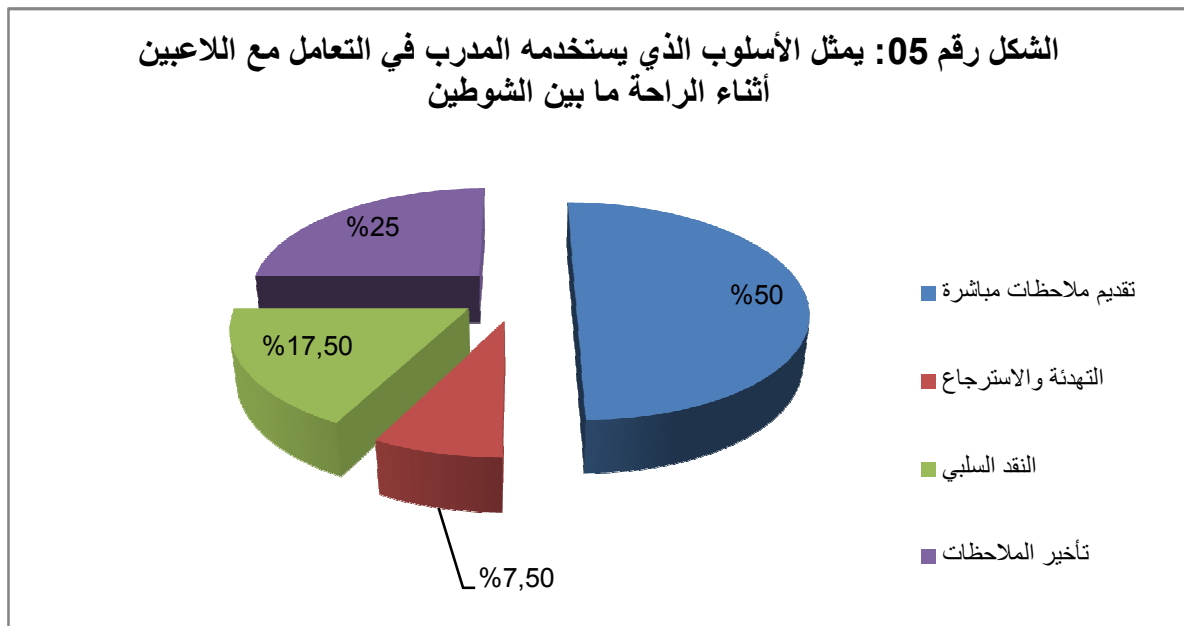
ومنه نستنتج أن تعدد التقنيات في عملية التحضير النفسي تساعد اللاعبين على تحقيق أفضل مردود رياضي أثناء التدريب وخوض المنافسات .

السؤال الخامس: هل دور المدرب في التعامل معك كلاعب أثناء الراحة ما بين الشوتين يكمن في ؟
الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوتين.
الجدول رقم (05): يبين الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوتين .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					100	10	10	50%	20	01 تقديم ملاحظات مباشرة
					49	-07	10	07.5%	03	02 التهئة والاسترجاع
					09	-03	10	17.5%	07	03 النقد السلبي
					00	00	10	25%	10	04 تأخير الملاحظات
					158		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن الأغلبية الكبيرة والتي تمثل 50% من المدربين يعتمدون على تقديم ملاحظات مباشرة للفريق ما بين الشوتين في حين أن نسبة منهم والمقدرة بـ 25% يفضلون تأخيرها إلى غاية الانتهاء من المباراة، كما أن نسبة 17.5% منهم يعتمدون على النقد السلبي للفريق، كما أن نسبة قليلة يعتمدون على أسلوب آخر والتي كانت نسبتهم مقدرة بـ 07.5% حيث هذا الأسلوب يتمثل في التهئة والاسترجاع .

ومن خلال نتائج الجدول والنتائج المتحصل عليها نجد أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 15.8 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تمثل قيمة 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀ ، بالنسبة فيما يخص الأسلوب الذي يستعمله المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوتين .



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن كل مدرب يستعمل أسلوب خاص به أثناء خوض المنافسات فتعدد الوسائل تلعب دور هام بالنسبة للاعبين من أجل زيادة كفاءتهم وتحسين أدائهم أثناء المباراة . وهذا ما تشير إليه دراسة الدكتور وفاء درويش أنه كلما ارتفع مستوى الأداء الفني والمهاري للاعبين كانوا أكثر حاجة إلى مزيد من التأييد الاجتماعي والتعزيز المعنوي لهم في سلوك القائد الرياضي معهم بصفة خاصة بالإضافة إلى الاهتمام بجوانب الأداء الفني والمهاري والتدريب والإرشاد الرياضي بصفة عامة ¹.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تعدد الوسائل يزيد من أداء وفعالية الفريق فلإرشاد الرياضي للاعبين وحده يؤثر سلبا في أداء لاعب كرة القدم فالاهتمام بمختلف الجوانب يسهم بفعالية في بذل أقصى جهد خلال المنافسات ويترك اللاعب يقتدي بتعليمات المدرب الذي يتعامل معه بود واهتمام .

¹ د. وفاء درويش: إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2007، ص67.

السؤال السادس: حسب رأيك هل طريقة تعامل مدريك معك كلاعب تساعدك على التحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية ؟

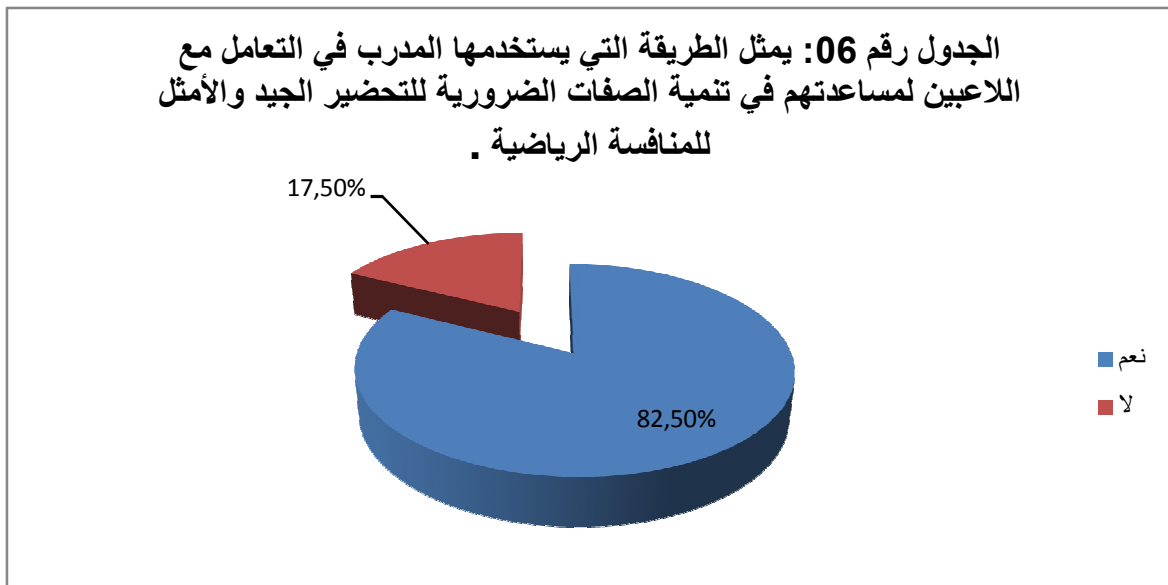
الغرض منه: معرفة الطريقة التي يستخدمها المدرب في التعامل مع اللاعبين لمساعدتهم في تنمية الصفات الضرورية للتحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية .

الجدول رقم (06): يبين الأسلوب الذي يستخدمه المدرب في التعامل مع اللاعبين لمساعدتهم في تنمية الصفات الضرورية للتحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مح	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
	01	0.05	03.84	16.9	169	13	20	%82.5	33	نعم
					169	-13	20	%17.5	07	لا
					338		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن الأغلبية الكبيرة والتي تمثل %82.5 من اللاعبين يوافقون على أن الأسلوب المعتمد من طرف مدريكهم يساعدهم على التحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية في حين نجد أن نسبة منهم والمقدرة بـ %17.5 يرون عكس ذلك أي الأسلوب لا يساعدهم في التحضير النفسي الجيد .

ومن خلال نتائج الجدول والنتائج المتحصل عليها نجد أن قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 16.9 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تمثل قيمة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي ثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض H_0 ، بالنسبة فيما يخص الطريقة التي يستخدمها المدرب في التعامل مع اللاعبين لمساعدتهم في تنمية الصفات الضرورية للتحضير الجيد والأمثل للمنافسة الرياضية .



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن معظم إجابات اللاعبين كانت تركز على أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعب لها دور فعال ومهم جدا في التحضير للمنافسة الرياضية .
ومنه نستنتج أن المدرب له دور أساسي في مساعدة اللاعبين على تخطي مختلف المشاكل النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية. كما يمكن للمدرب مساعدة اللاعب في تخطي هاته المشاكل وضبط سلوكه وتصرفاته وبالتالي التقليل من حدة المنافسة الرياضية لديه، فنوع العلاقة بين المدرب واللاعب لها تأثير على سلوكه قبل و أثناء وبعد المنافسة الرياضية .

تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني الخاص بالمدرسين: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعبين كرة القدم .

السؤال الأول: هل التقنية المطبقة في فريقك كافية للتحضير النفسي الجيد للمنافسة ؟

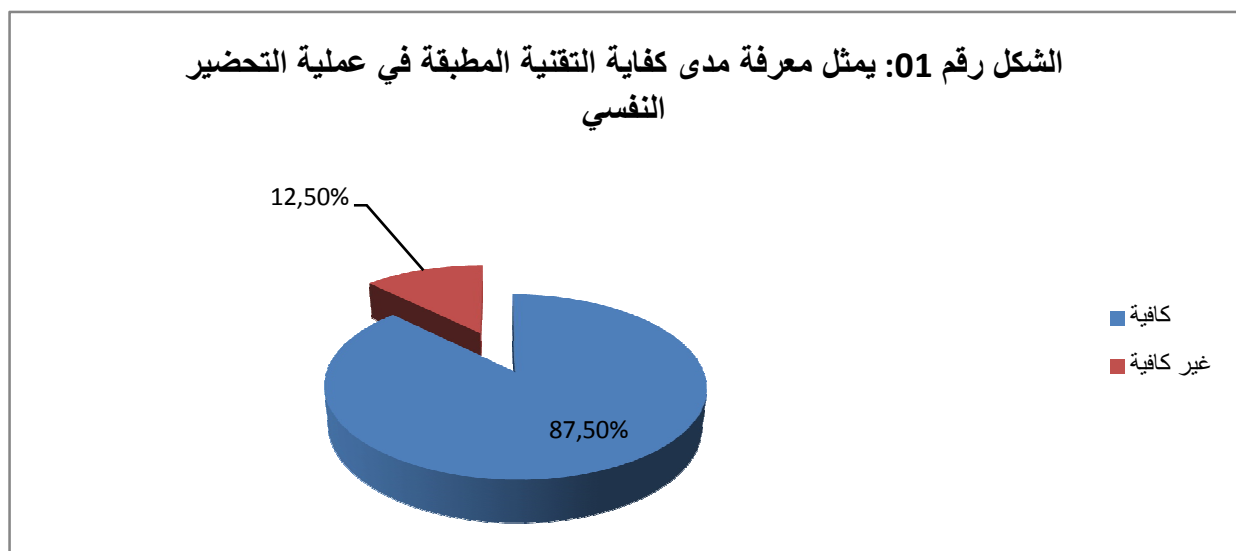
الغرض منه: معرفة مدى كفاية التقنية المطبقة في عملية التحضير النفسي .

الجدول رقم (01): يبين مدى كفاية التقنية المطبقة في عملية التحضير النفسي .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	04.5	09	03	04	87.5%	07	كافية
					09	-03	04	12.5%	01	غير كافية
					18		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن نسبة 87.5% من المدرسين يؤكدون على كفاية التقنية التي يعتمدونها في حين أن نسبة قليلة منهم والمقدرة بـ 12.5% لا تكفيهم التقنية التي يعتمدونها فيس عملية التحضير النفسي

ومن خلال النتائج المتحصل عليها ونتائج الجدول نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة بـ 04.5 أكبر من كا² الجدولة والتي تمثل قيمة 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص التقنية المطبقة في عملية التحضير النفسي .



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن كل مدرب له طريقة خاصة به تساعده في عملية التحضير النفسي وتساعده في الرفع من مستوى الأداء للفرد والفريقوا يبرز المستويات المهارية والرقمية لبعض اللاعبين .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه من الضرورة وجوب استعمال التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي الحديث ومن شأنها تسهيل عمل المدربين من جهة وترغيب الممارسين للرياضة في أداءها ومزاومتها بانتظام بالإضافة إلى الإطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة .

السؤال الثاني: هل تعتقد بأن الوصول إلى أداء أعلى راجع إلى تعديل وتطوير؟

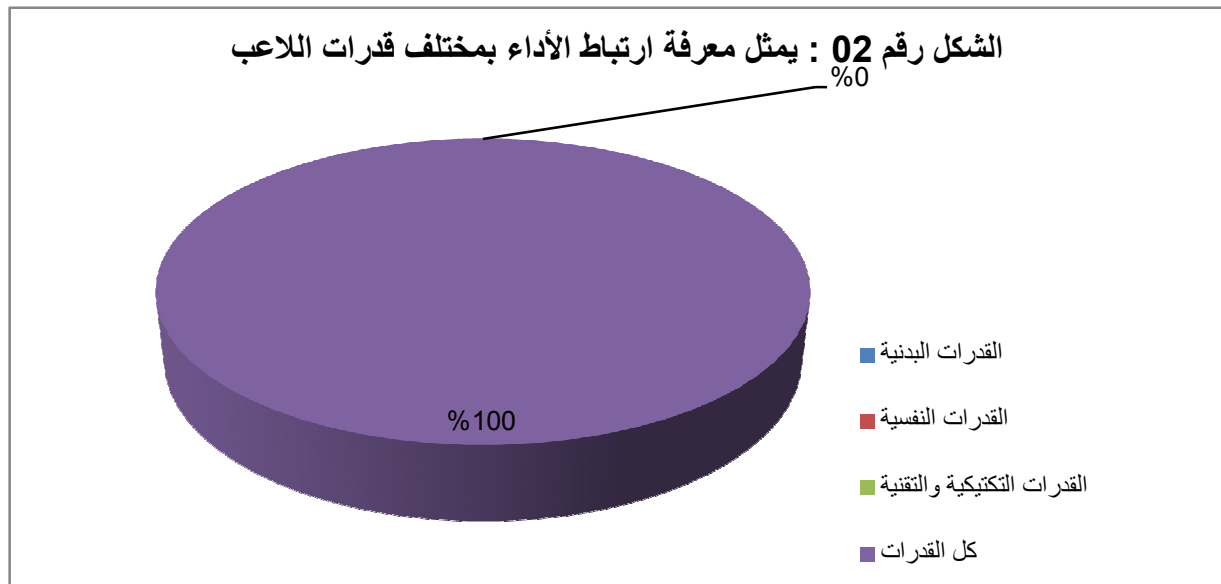
الغرض منه: معرفة ارتباط الأداء بمختلف قدرات اللاعب .

الجدول رقم (02): يبين ارتباط الأداء بمختلف قدرات اللاعب .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					04	-02	02	00%	00	01 القدرات البدنية
					04	-02	02	00%	00	02 القدرات النفسية
					04	-02	02	00%	00	03 القدرات التكتيكية والتقنية
					36	06	02	100%	08	04 كل القدرات
					48		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن كل المدرسين والتي كانت نسبتهم 100% يعتقدون بأن الوصول إلى الأداء أعلى راجع إلى تطوير وتعديل القدرات .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن الجدول نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة بـ 24 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص معرفة ارتباط الأداء بمختلف قدرات اللاعب .



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن كل المدرسين يؤكدون على استعمال كل القدرات التي تتمثل في القدرات النفسية والقدرات البدنية والقدرات التكتيكية والقدرات التقنية من أجل تعديل وتطوير الأداء الرياضي لدى اللاعبين، فوجود مستوى عالي من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الأداء المهاري .

الاستنتاج:

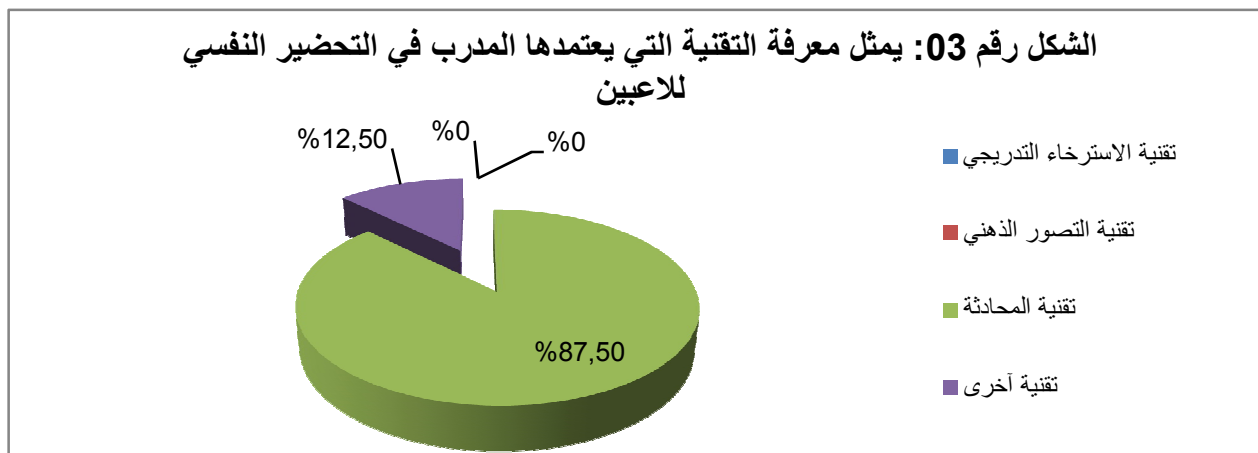
ومنه نستنتج أن لكل جانب من جوانب تطوير الأداء الرياضي لدى اللاعبين عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب فعلى المدربين الاهتمام بهذه القدرات كل على حدى حتى يمكنهم وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب .

- السؤال الثالث:** ما هي التقنية التي تعتمدها في التحضير النفسي الرياضي للاعبين ؟
الغرض منه: معرفة التقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي للاعبين .
الجدول رقم (03): يبين التقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي للاعبين .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					04	-02	02	00%	00	01 تقنية الاسترخاء التدريجي
					04	-02	02	00%	00	02 تقنية التصور الذهني
					25	05	02	87.5%	07	03 تقنية المحادثة
					01	-01	02	12.5%	01	04 تقنية أخرى
					34		08	100%	08	المجموع
03		0.05	07.82	17						

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد إن تقنية المحادثة نالت اعتماد كبير من طرف المدربين حيث كانت نسبة الإجابات مقدره بت 87.5% في حين أن نسبة 12.5% يستعملون تقنيات أخرى في عملية التحضير النفسي .

ومن خلال نتائج المتحصل عليها ومن خلال نتائج الجدول نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة بـ 17 اكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي تثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص التقنية التي يعتمدها المدرب في التحضير النفسي .



من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول أن المدربين يستعملون تقنيات متعددة في التحضير النفسي إذ تعتبر تقنية المحادثة لديهم من الطرق التقليدية المستعملة في التحضير النفسي الرياضي في حين يتجلى بوضوح عدم اهتمام المدربين بباقي التقنيات بصفة كبيرة

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تعدد التقنيات من طرف المدربين يساعد اللاعبين على التحضير النفسي لهم .

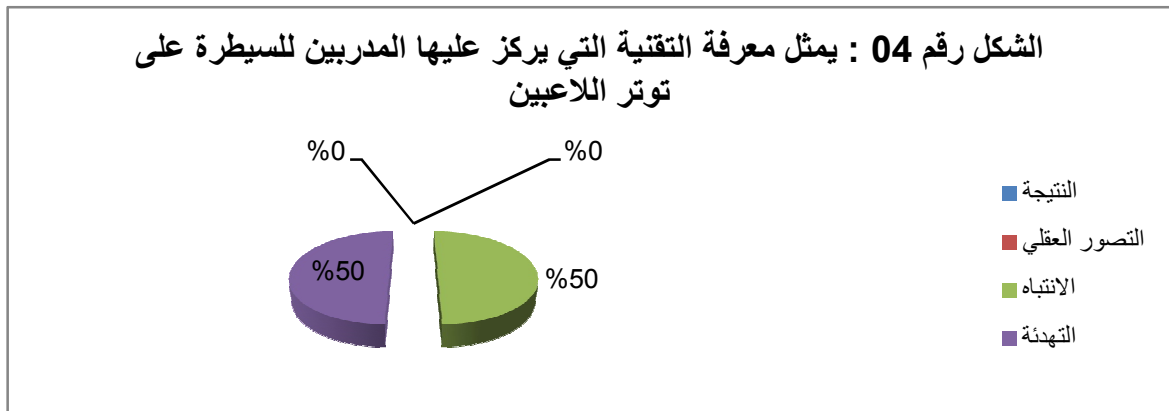
السؤال الرابع: على ماذا تركز للسيطرة على توتر اللاعبين ؟

الغرض منه: معرفة التقنية التي يركز عليها المدرسين للسيطرة على توتر اللاعبين.

الجدول رقم (04): يبين التقنية التي يركز عليها المدرسين للسيطرة على توتر اللاعبين.

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					04	-02	02	00%	00	01 النتيجة
					04	-02	02	00%	00	02 التصور العقلي
					04	02	02	50%	04	03 الانتباه
					04	02	02	50%	04	04 التهدة
					16		08	100%	08	المجموع
+	03	0.05	07.82	08						

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن نسبة 50% من المدرسين يستعملون تقنية الانتباه في حين نسبة 50% منهم يستعملون تقنية التهدة وذلك من أجل السيطرة على توتر اللاعبين .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة بـ 08 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص التقنية التي يركز عليها المدرسين من أجل السيطرة على توتر اللاعبين .



من خلال ما سبق نجد أن كل مدرب له أسباب خاصة به من أجل السيطرة على توتر اللاعبين فتعدد الوسائل تساعد اللاعب إلى الوصول إلى أداء جيد وذلك راجع إلى الأسلوب المستعمل

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه يجب على المدرسين الاهتمام بجميع الوسائل وذلك من أجل أن يكون اللاعب قادرا على توظيف هاته المهارات في مواقف اللعب فكلما أتقن اللاعب التدريب على هذه المهارات مبكرا كلما أمكن تجنب بعض عوائق الأداء .

السؤال الخامس: للتحكم في الضغط عند لاعبيك على ماذا تركز ؟

الغرض منه: معرفة الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين .

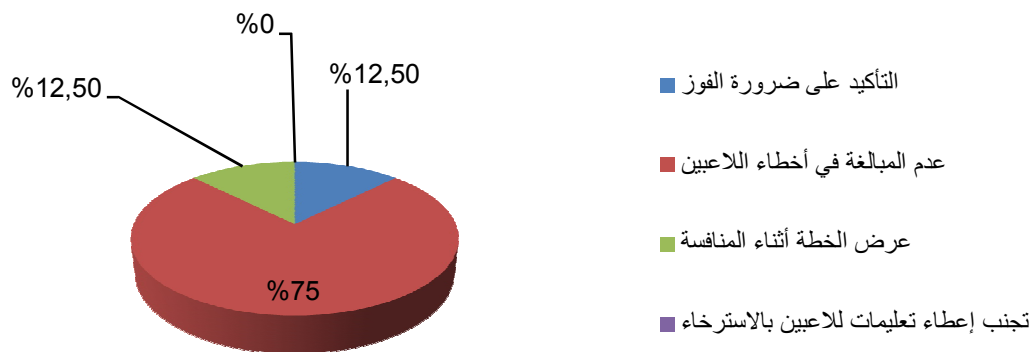
الجدول رقم (05): يبين الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					01	-01	02	12.5%	01	01	التأكيد على ضرورة الفوز
					16	04	02	75%	06	02	عدم المبالغة في أخطاء اللاعبين
					01	-01	02	12.5%	01	03	عرض الخطة أثناء المنافسة
					04	-02	02	00%	00	04	تجنب إعطاء تعليمات للاعبين بالاسترخاء
					22		08	100%	08		المجموع
+	03	0.05	07.82	11							

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال النتائج نجد أن نسبة 75% من المدربين يحثون اللاعبين على عدم المبالغة بالأخطاء، في حين نسبة قليلة منهم والتي تمثل 12.5% يؤكدون على ضرورة الفوز كما أن نسبة 12.5% منهم كذلك تقوم بعرض الخطة أثناء المنافسة للاعبين .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة ب 11 اكبر من كا² الجدولية والتي قيمتها تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك على الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين .

الشكل رقم 05 : يمثل معرفة الإستراتيجية التي يعتمدها المدرب للتحكم في الضغط عند اللاعبين



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن المدرسين ورغم أنهم لا يرغبون في أن يصبح اللاعبون أكثر قلق من المستوى الضروري فإن بعضهم يستخدم أساليب تؤدي إلى زيادة الضغط فتسبب ضرر في مستوى الأداء بدل من المساعدة في تطوير الأداء.

الاستنتاج :

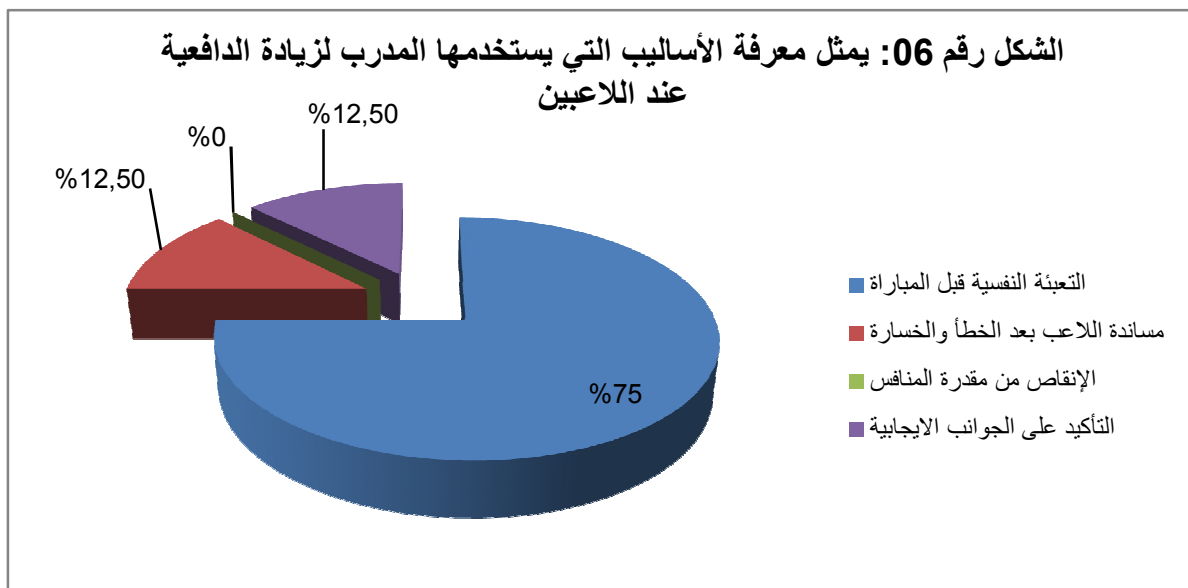
ومن هنا نستنتج انه يجب على المدرب الكفاء أن يستخدم الأساليب التي تقوم بإنقاص الضغط عن اللاعبين وتجعله يفكر أنه متوتر فتؤدي به إلى اضطراب في الحالة النفسية .

السؤال السادس: ما هي الأساليب التي تستخدمها في محاولتك لزيادة الدافعية عند اللاعبين ؟
الغرض منه: معرفة الأساليب التي يستخدمها المدرب لزيادة الدافعية عند اللاعبين .
الجدول رقم (06): يبين الأساليب التي يستخدمها المدرب لزيادة الدافعية عند اللاعبين .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					16	04	02	75%	06	01	التعبئة النفسية قبل المباراة
					01	-01	02	12.5%	01	02	مساعدة اللاعب بعد الخطأ والخسارة
					04	-02	02	00%	00	03	الإنقاص من مقدرة المنافس
					01	-01	02	12.5%	01	04	التأكيد على الجوانب الإيجابية
					22		08	100%	08		المجموع
+	03	0.05	07.82	11							

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة الأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية لدى اللاعبين نجد أن نسبة 75% من المدربين يفضلون التعبئة النفسية قبل المباراة في حين أن نسبة منهم والمقدرة بـ 12.5% يستعملون أسلوب مساعدة اللاعب بعد الخطأ والخسارة كذلك كما أنه توجد نسبة منهم والمقدرة بـ 12.5% يستخدمون أسلوب الإنقاص من مقدرة المنافس وذلك من أجل زيادة الدافعية لدى اللاعبين ومن جهة أخرى كان استغنائهم عن أسلوب الإنقاص من مقدرة المنافس .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 11 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل قيمتها 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص أنه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض H₀، بالنسبة فيما يخص الأساليب التي يستخدمها المدرب من أجل زيادة الدافعية عند اللاعبين .



من خلال ما تم الحصول عليه نجد أن المدرسين يستخدمون أساليب متنوعة وذلك من أجل زيادة الدافعية عند اللاعبين فهم يعطون أهمية كبيرة لأسلوب التعبئة النفسية قبل المباراة وهذا أسلوب خاطئ لا يأتي بالفائدة المرجوة .

وهذا ما تشير إليه دراسة كامل راتب أن مقدرة المدرب التأثير في أسلوب والمشاعر والاتجاهات للاعبين تبدأ بالعلاقة بين المدرب واللاعب، ولعل أهم عناصر تدعيم العلاقة هي مساندة اللاعبين بعد الخطأ والخسارة والتأكيد على الجوانب الايجابية لا السلبية¹.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الإعداد النفسي قبل المنافسة يجب أن يتضمن المهارات النفسية التي يفترض أن اللاعب تعلمها وأتقنها قبل التدريب والتي تعطيه القدرة على المواجهة وزيادة الدافعية لديه .

¹ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر، 2004، ص430

تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث الخاص باللاعبين: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

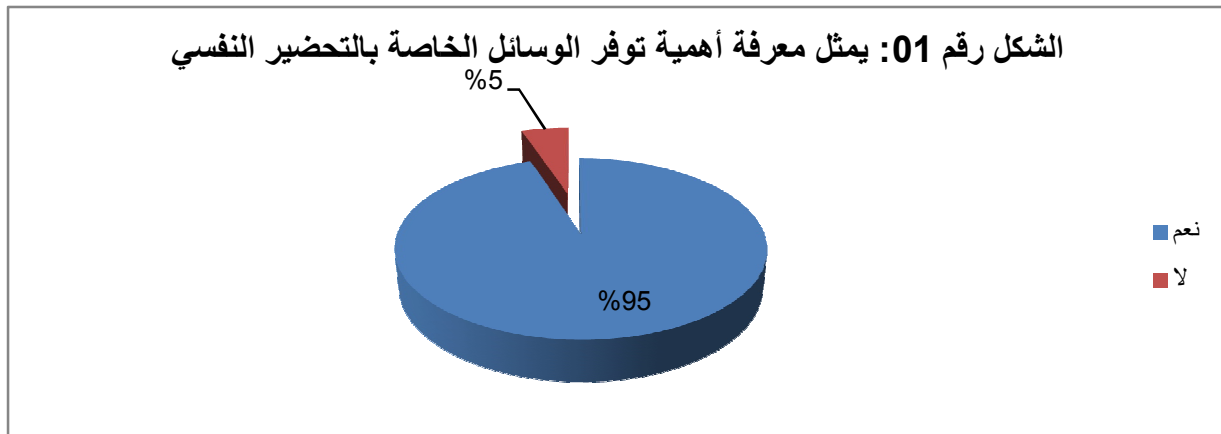
السؤال الأول: هل يؤثر نقص الوسائل عليك في التحضير النفسي؟

الغرض منه: معرفة أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي.

الجدول رقم (01): يبين أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي.

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	32.4	324	18	20	95%	38	نعم
					324	-18	20	05%	02	لا
					648		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي نجد أن نسبة كبيرة من اللاعبين والتي كانت نسبتهم تقدر بـ 95% يؤثر عليهم نقص الوسائل المستعملة في التحضير النفسي في حين أن نسبة قليلة منهم والتي تقدر بـ 05% لا يؤثر فيهم نقص الوسائل .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها بـ 16.9 اكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة حيث نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص أهمية توفر الوسائل الخاصة بالتحضير النفسي .



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن نقص الوسائل يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعب حيث يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي على اللاعبين ولضمان العمل على جعل لاعبي كرة القدم في أحسن الحالات .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن نقص الوسائل المتعلقة بالتحضير النفسي تؤدي إلى تدهور مستوى أداء لاعب كرة القدم وتؤثر عليه سلبا في حالته النفسية قبل خوض المنافسة وعدم استقرار الفريق في مستواه التقني .

السؤال الثاني: إلى ماذا يرجع نقص أدائك أثناء المنافسة ؟

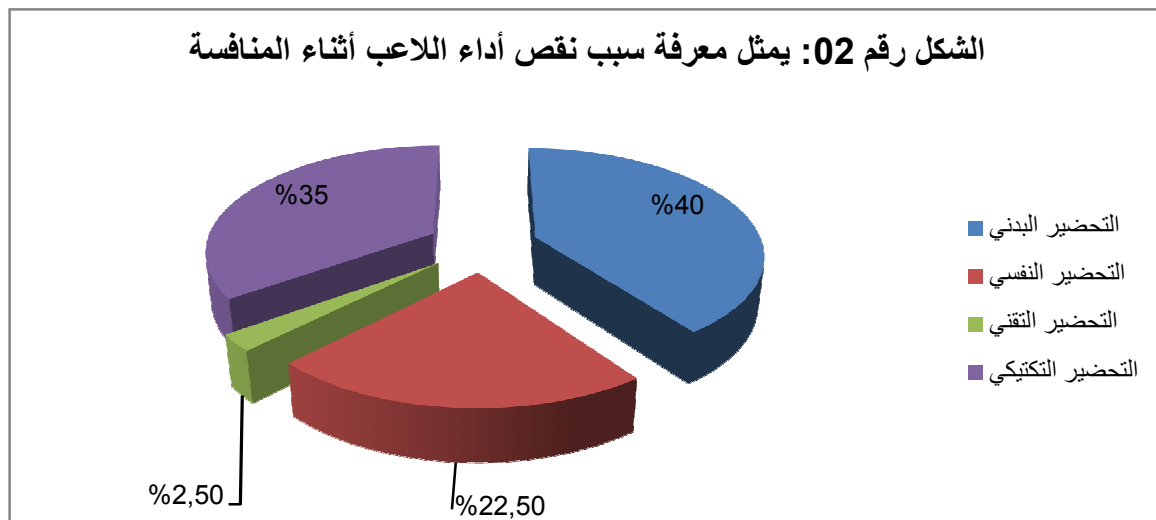
الغرض منه: معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة .

الجدول رقم (02): يبين سبب نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					36	06	10	40%	16	01 التحضير البدني
					01	-01	10	22.5%	09	02 التحضير النفسي
					81	-09	10	02.5%	01	03 التحضير التقني
					16	04	10	35%	14	04 التحضير التكتيكي
					134		40	100	40	

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة نجد أن أغلبية اللاعبين والتي كانت نسبتهم 40% يرون أن نقص الأداء راجع إلى التحضير البدني، كما أن نسبة منهم والمقدرة بـ 35% يرون أن التدهور في مستوى الأداء راجع إلى التحضير التكتيكي، في حين أن البعض الآخر والذي كانت نسبته 22.5% يرى أن التحضير النفسي هو المسئول عن نقص الأداء، وأخيرا نسبة قليلة من اللاعبين والمقدرة بـ 02.5% يرون أن التحضير التقني هو المسئول عن نقصه .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 13.4 اكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص نقص أداء اللاعب أثناء المنافسة .



من خلال ما تم الحصول عليه من نتائج نجد أن أداء اللاعبين أثناء المنافسات لا يتأثر بدرجة كبيرة عند نقص كل من التحضير البدني والتقني والتكتيكي وهذا راجع إلى العناية المركزة التي يوليها المدربين لهذه

الجوانب الثلاثة من التحضير، لكن بالنسبة للتحضير النفسي فهو يؤثر بصفة دائمة على مستوى اللاعبين نتيجة وقوع الفريق واللاعب ككل تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على مستوياتهم النفسية خلال المباريات .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يلعب دور هام في تنمية الصفات الضرورية للاعب والتكيف النفسي للمباريات والتي تساعده في التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة .

السؤال الثالث: هل القلق قبل المنافسة يؤثر فيك سلبيا في التحضير النفسي ؟

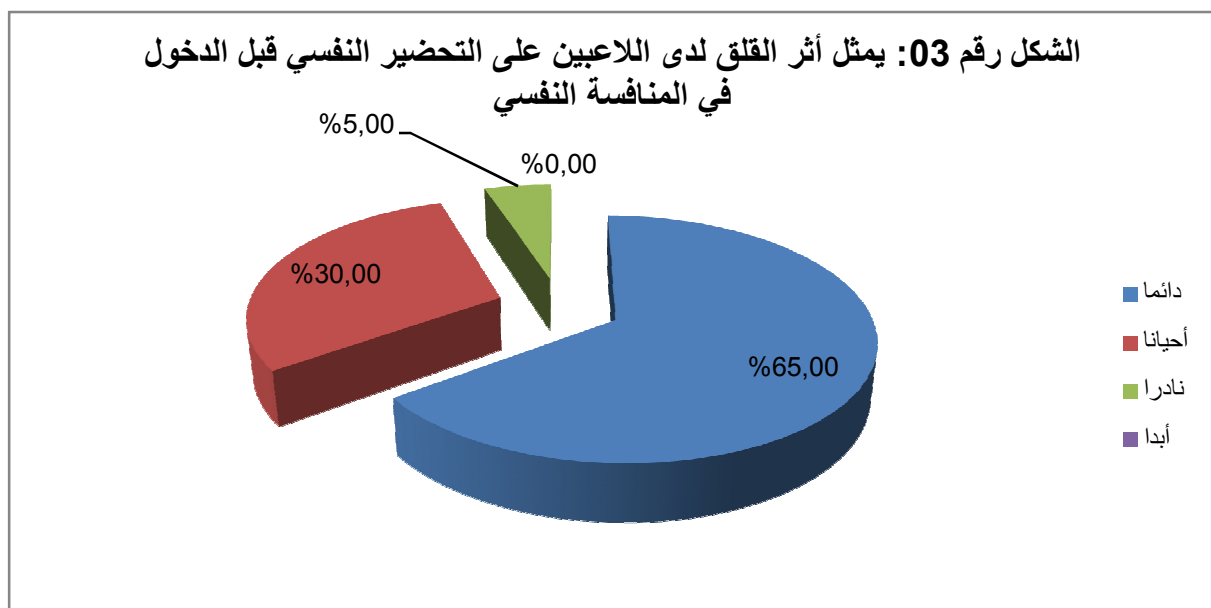
الغرض منه: معرفة أثر القلق لدى اللاعبين على التحضير النفسي قبل الدخول في المنافسة .

الجدول رقم (03): يبين أثر القلق لدى اللاعبين على التحضير النفسي قبل الدخول في المنافسة .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					256	16	10	65%	26	دائما
					04	02	10	30%	12	أحيانا
					64	-08	10	05%	02	نادرا
					100	-10	10	00%	00	أبدا
					424		40	100%	40	المجموع
+	03	0.05	07.82	42.4						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة أثر القلق على التحضير النفسي للاعب قبل المنافسة نجد أنه دائما يؤثر القلق على اللاعبين بنسبة 65% قبل خوض المنافسة في حين يرى البعض الآخر من اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 30% انه أحيانا ما يؤثر القلق عليهم، كما انه نادرا ما يؤثر على نسبة قليلة منهم والمقدرة بـ 05% .

ومن خلال النتائج المحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 42.4 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل قيمة 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص أثر القلق لدى اللاعبين على التحضير النفسي قبل الدخول في المنافسة .



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن الفريق الرياضي في كثير من الأحيان قبل المنافسة تظهر عليهم مظاهر من الانفعالات النفسية كالقلق مما يؤدي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء ولو كانت إمكانياته البدنية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الرياضي القلق والمتمرد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب او تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جليا دور التحضير النفسي في تحديد هذه الأعراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان .

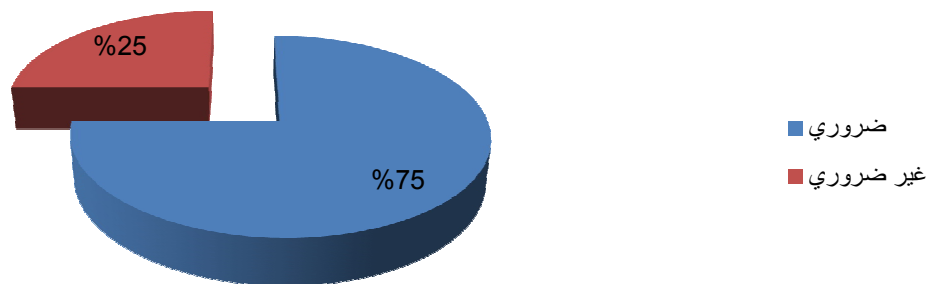
- السؤال الرابع:** كيف تصف التحضير النفسي خلال البرنامج التدريبي المقدم لك ؟
الغرض منه: معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين .
الجدول رقم (04): يبين توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	10	100	10	20	75%	30	01 ضروري
					100	-10	20	25%	10	02 غير ضروري
					200		40	100%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف على معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين نجد أن نسبة كبيرة من اللاعبين والمقدرة بـ 75% يولون أهمية ضرورية وذلك في التحضير النفسي من خلال البرنامج التدريبي، في حين نسبة منهم والمقدرة بـ 25% لا يعطون أهمية كبيرة للبرنامج المقدم في عملية التحضير النفسي .

ومن خلال النتائج المحصل عليها والجدول نجد أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها بـ 10 اكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين .

الشكل رقم 04: يمثل توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي للاعبين



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أنه على الفريق الرياضي التقيد بالبرنامج المقدم له حيث هذا أمر ضروري ويساعد الفريق في عملية التدريب الجيد وتحضيره نفسيا قبل وأثناء خوض المنافسات وذلك للتخلص من الرهبة والخوف التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا في المنافسات المصيرية .

وهذا ما تشير إليه دراسة GALLAGERT أن اللاعبين الموهوبين هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين والذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تدريبية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي.¹

¹ GALLAGERT. Teaching the gifter ,boston all en and bocommic;1985,P80.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الانتقاء من خلال البرنامج المقدم يعتبر جوهر العملية التدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير النفسي والتنبؤ لمستقبل فريق كرة القدم .

السؤال الخامس: إلى ماذا ترجع نسبة الاضطرابات النفسية عندك كلاعب أثناء المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة .

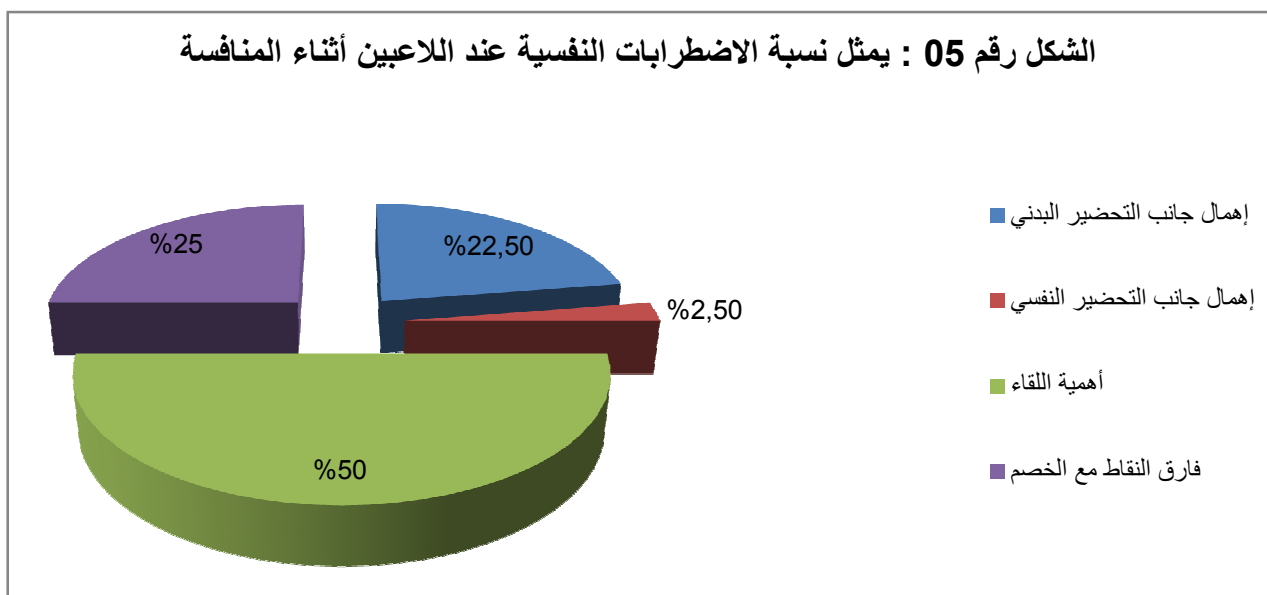
الجدول رقم (05): يبين نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة .

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					01	-01	10	22.5%	09	إهمال جانب التحضير البدني
					81	-09	10	02.5%	01	إهمال جانب التحضير النفسي
					100	10	10	50%	20	أهمية اللقاء
					00	00	10	25%	10	فارق النقاط مع الخصم
					182		40	100	40	المجموع
+	03	0.05	07.82	18.2						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة نجد أن نسبة كبيرة من اللاعبين والمقدرة بـ 50% يكون الاضطراب لديهم نتيجة أهمية اللقاء في حين نسبة منهم والمقدرة بـ 25% الاضطراب النفسي يكون ناتج عن فارق النقاط مع الخصم، كما أن إهمال جانب التحضير البدني كذلك يسبب الاضطراب عند اللاعبين حيث كانت نسبة هؤلاء اللاعبين 22.5% من جهة أخرى نسبة منهم والمقدرة بـ 02.5% يؤثر عليهم جانب التحضير النفسي والذي بدوره يسبب لهم اضطرابات نفسية .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها بـ 18.2 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي تثبت وجود فروق بين إجابات اللاعبين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة .

الشكل رقم 05 : يمثل نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن أغلبية اللاعبين تتسبب لهم اضطرابات نفسية أثناء المنافسة وذلك من خلال جوانب متعددة على حساب إهمال جانب التحضير النفسي والذي يؤثر بدوره على نتائج الفريق.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين تظهر لديهم اضطرابات نفسية وذلك راجع لوجود عوامل كالخبرة الميدانية، فبدون الإعداد البدني تكون العمليات الأخرى ناقصة وغير مكتملة .

السؤال السادس: حسب رأيك هل يمكن اعتبار الإعداد النفسي ضروري لتطوير الأداء والصفات البدنية ؟
الغرض منه: معرفة إذا كان للإعداد النفسي أهمية في تطوير الأداء والصفات النفسية للاعبين .
تحليل وتفسير النتائج :

من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن جل اللاعبين يولون أهمية كبيرة للإعداد النفسي من أجل تطوير قدراتهم البدنية والمهارية فهو يتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليه تغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو مرض.... الخ كما يساعد اللاعبين في السيطرة على أفكارهم وانفعالاتهم ليحققوا فضل مستوى للأداء مع اختلاف ظروف المنافسة في حين يرى البعض الآخر منهم أنه من أجل تطوير قدراتهم ومهاراتهم يتوجب عليهم الاهتمام بالجانب البدني باعتباره عامل قوي وتفوقهم على الخصم لأنهم يستخدمون طاقاتهم البدنية أكثر من النفسية .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الإعداد النفسي له دور كبير ومؤثر لإيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والقلق والتردد وبالتالي يساهم في تحقيق مردود جيد ونتائج حسنة .

تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث الخاص بالمدرسين: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

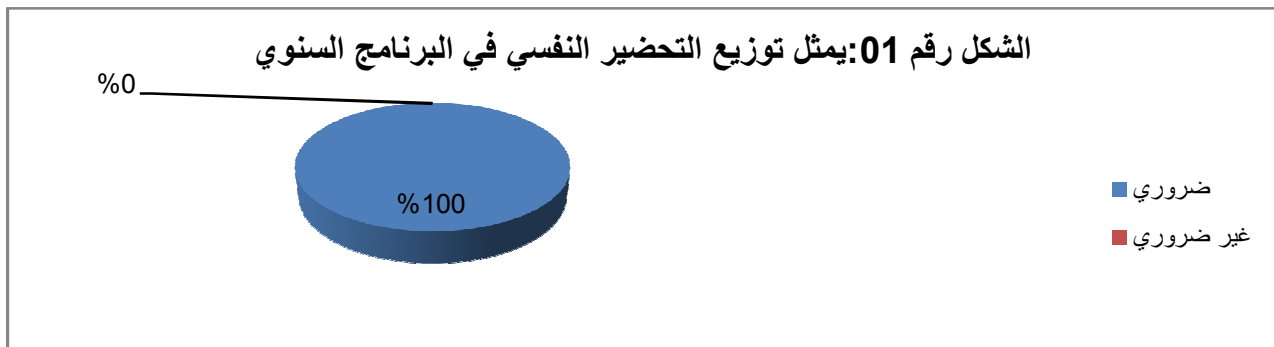
السؤال الأول: كيف تصف التحضير النفسي في البرنامج السنوي لإعداد المنافسة؟

الغرض منه: معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي .

الجدول رقم (01): يبين توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	08	16	04	04	100%	08	01 ضروري
					16	-04	04	00%	00	02 غير ضروري
					32		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي نجد أن كل المدرسين وبنسبة 100% يولون أهمية كبيرة للبرنامج التدريبي المقدم من طرفهم للاعبين .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها بـ 08 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀ بالنسبة فيما يخص توزيع التحضير النفسي في البرنامج السنوي .



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن المدرسين يهتمون بالتحضير النفسي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي فالتخطيط النفسي لا ينفصل عن التخطيط لباقي الجوانب وهذا ما تشير إليه دراسة علي سلمى أن الأداء الرياضي هو القياس الفعلي لعملية التخطيط أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي في البرنامج المخطط له من طرف المدرسين يساهم في تطوير الأداء الرياضي لدى اللاعبين .

السؤال الثاني : هل يلعب التحضير النفسي دورا هاما في تحسين الأداء الرياضي ؟

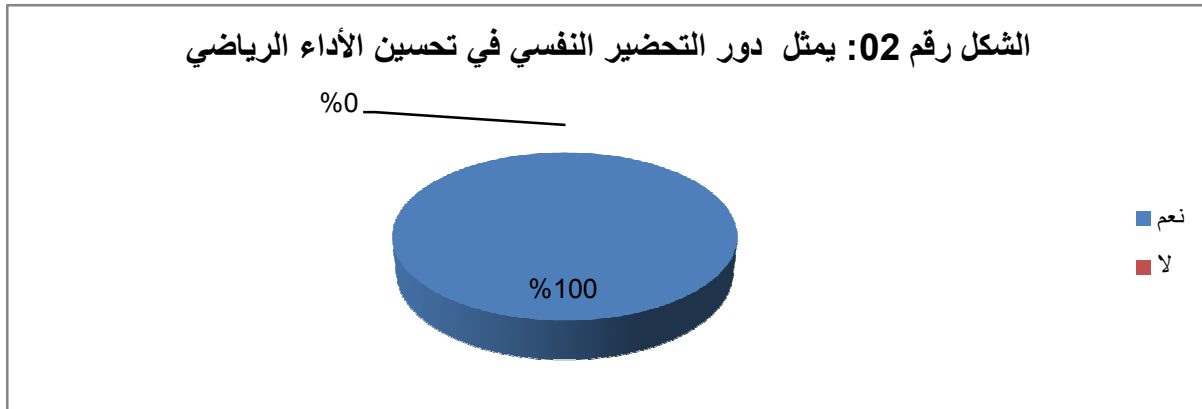
الغرض منه: معرفة دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي .

الجدول رقم (02): يبين دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مح	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	08	16	04	04	100%	08	نعم
					16	-04	04	00%	00	لا
					32		08	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي نجد أن كل المدرسين والتي تقدر نسبتهم 100% يعطون أهمية كبيرة للتحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي للاعبين .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 08 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نشبت وجود فروق بين إجابات المدرسين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي.



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن كل المدرسين يعتبرون التحضير النفسي ذو أهمية كبيرة ويلعب دور هام في تحسين الأداء الرياضي لذا فهو يعالج المشاكل النفسية للرياضيين .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن نجاح المدرب في مهنة التدريب مرهون بنوع العلاقة التي تربطه بالفريق والنجاح في عمله يكون مرهون بالجانب النفسي الذي يساعد في تحسين الأداء الرياضي للاعبين .

السؤال الثالث : كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي ؟

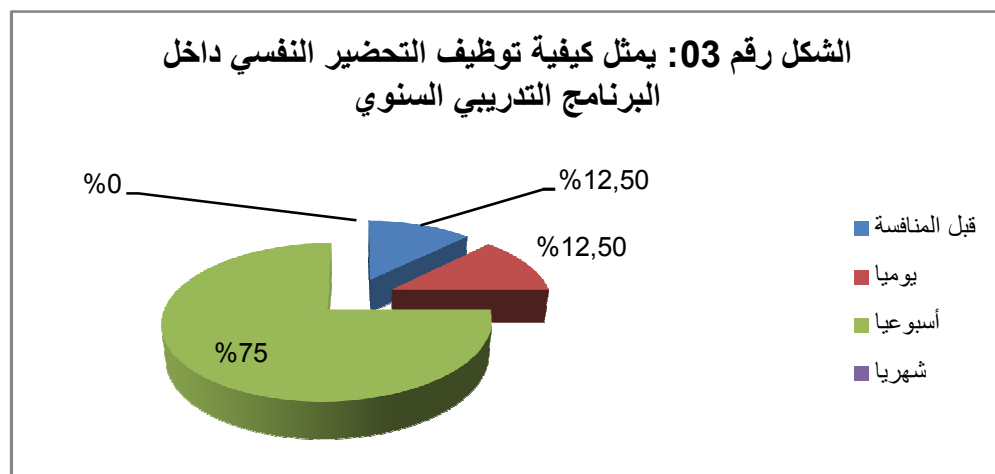
الغرض منه: معرفة كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي .

الجدول رقم (03): يبين كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					01	-01	02	12.5%	01	01 قبل المنافسة
					01	-01	02	12.5%	01	02 يوميا
					16	04	02	75%	06	03 أسبوعيا
					04	-02	02	00%	00	04 شهريا
					22		08	100%	08	المجموع
+	03	0.05	07.82	11						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي نجد أن نسبة كبيرة من المدربين والمقدرة بـ 75% يقومون بالتحضير النفسي للفريق أسبوعيا في حين أن بعضهم والمقدرة نسبتهم 12.5% يقومون بتحضير اللاعبين قبل المنافسة من جهة أخرى هناك نسبة من المدربين والمقدرة بـ 12.5% يعتمدون على عملية التحضير النفسي يوميا.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 11 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص كيفية توظيف التحضير النفسي داخل البرنامج التدريبي السنوي.



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن المدربين يهتمون بالتحضير النفسي للاعبين أسبوعيا والبرنامج التدريبي السنوي المسطر وهذا غير صحيح ولا يؤدي بالنتائج المرجوة حيث التحضير النفسي لا يكون لمباراة واحدة بل لموسم كامل لذلك يجب إعداد اللاعبين نفسيا شهريا ويوميا وقبل المنافسة .

وهذا ما تشير إليه دراسة Hodgette أن التنبؤ للأحداث المستقبلية يكون بناء على التوقعات والبرامج التنفيذية لها.¹

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن تخطيط البرنامج السنوي للمدرب أو الأخصائي النفسي هو السبيل الأفضل من أجل تحقيق الأهداف المرجوة .

¹ مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص33.

السؤال الرابع : هل توتر لاعبيك ناتج عن ضغط الخصم ؟

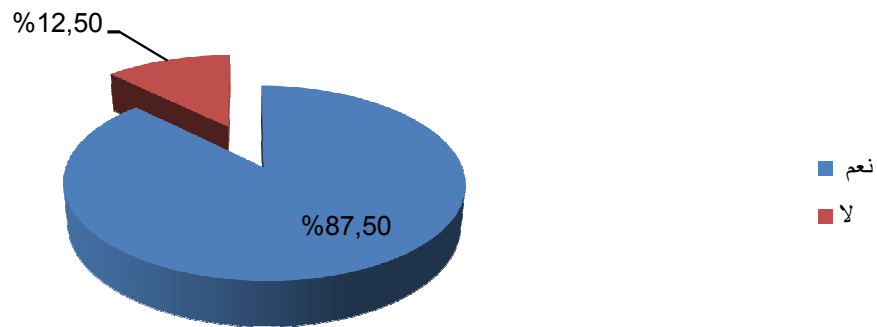
الغرض منه: معرفة درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم.

الجدول رقم (04): يبين درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم.

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	03.84	13	25	05	02	87.5%	07	نعم
					01	-01	02	12.5%	01	لا
					26		04	100%	08	المجموع

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم بحيث نجد نسبة كبيرة من المدربين والمقدرة بـ 87.5% يجدون أن توتر اللاعبين ناتج عن ضغوطات الخصم، في حين أن نسبة منهم والمقدرة بـ 12.5% لا يسبب لهم ضغط الخصم أي ضغوطات للاعبين .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والمقدرة قيمتها بـ 13 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 03.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة فيما يخص درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم.

الشكل رقم 04: يمثل درجة توتر اللاعبين نتيجة ضغط الخصم



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أنه يجب على المدرب أن يكون ملماً لكل نوع من أنواع التوتر المختلفة كالقلق والخوف والذي يؤثر على التحضير للاعبين .
وهذا ما تشير إليه دراسة الدكتور مفتي إبراهيم حماد أن التوتر في المجال الرياضي هو حالة نفسية غير سارة تنتج وقع تهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة والمصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية¹.

الاستنتاج :

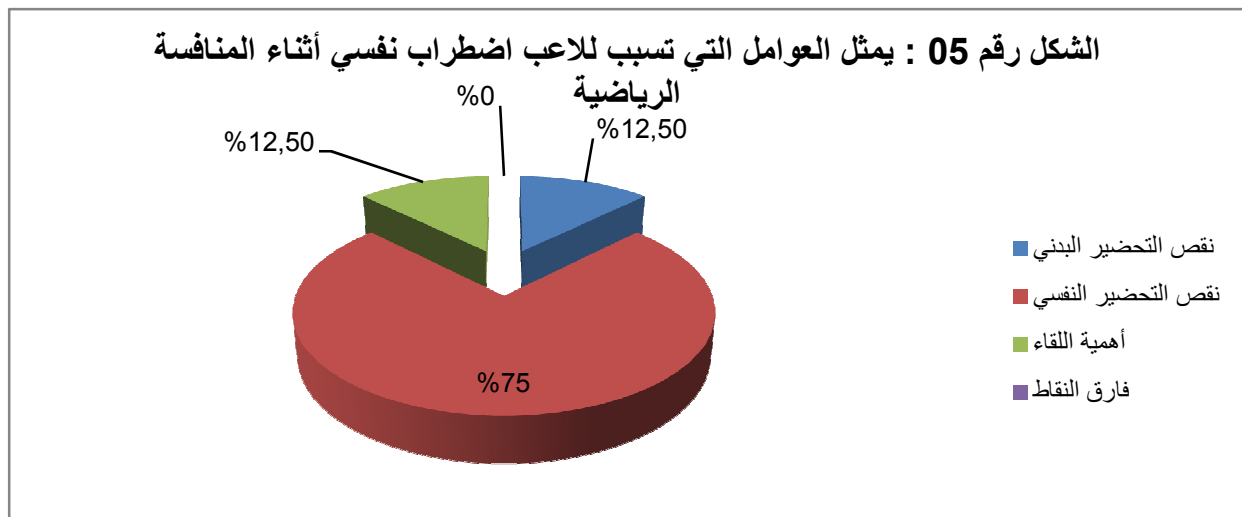
ومنه نستنتج أن المنافسة الرياضية تتميز بنوع من الضغوطات النفسية والتي بدورها تسبب زيادة نشاط الفسيولوجي عن الرياضي فتظهر عليه بعض الضغوط الجسمية والنفسية كالتوتر .

¹ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق .

السؤال الخامس: إلى ماذا ترجع نسبة الاضطرابات النفسية عند اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ؟
الغرض منه: معرفة العوامل التي تسبب للاعب اضطراب نفسي أثناء المنافسة الرياضية .
الجدول رقم (05): يبين العوامل التي تسبب للاعب اضطراب نفسي أثناء المنافسة الرياضية .

R	DF	α	كا ² مج	كا ² مج	(تك مش - تك مت) ²	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					01	-01	02	12.5%	01	01 نقص التحضير البدني
					16	04	02	75%	06	02 نقص التحضير النفسي
					01	-01	02	12.5%	01	03 أهمية اللقاء
					01	-01	02	00%	00	04 فارق النقاط
					19		08	100%	08	المجموع
+	03	0.05	07.82	09.5						

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة العوامل التي تسبب للاعب اضطرابات نفسية أثناء المنافسة الرياضية نجد أن نسبة كبيرة من المدربين والمقدرة بـ 75% يرجعون أن السبب الرئيسي وراء الاضطراب النفسي راجع إلى نقص التحضير النفسي في حين يرى نسبة منهم والمقدرة بـ 12.5% أن السبب راجع إلى نقص التحضير البدني كما أن هناك نسبة منهم والمقدرة بـ 12.5% ترجع السبب إلى أهمية اللقاء .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كا² المحسوبة والتي تقدر قيمتها 09.5 أكبر من كا² الجدولية والتي تمثل 07.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستخلص انه توجد دالة إحصائية أي نثبت وجود فروق بين إجابات المدربين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H₁ ونرفض الفرضية H₀، بالنسبة للعوامل التي تسبب للاعب اضطراب نفسي أثناء المنافسة الرياضية.



من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن اللاعبين غير قادرين على مقاومة دوافع معينة أو محفزات يمكن أن تكون ضارة لهم فاللاعب يتعرض لمواقف مختلفة وظروف متعددة خلال فترة التدريب الرياضي والمنافسة

فتعرضهم إلى ضغوطات نفسية معينة تتوقف على نوع النتائج والمنافسات والانجازات الرياضية فعند حدوث هذه الضغوطات يبدأ الجسم باتخاذ مواقف دفاعية التي تساعد على مواجهة هذه الضغوط .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية للرياضيين تتطلب طرق وأساليب متعددة بهدف التخفيف منها والتحكم فيها وغالبا ما يتم التركيز على مواجهة الضغوط النفسية عالية الشدة لتأثيرها المباشر على الأداء الرياضي والأمر يحتاج إلى توجيه والإرشاد النفسي بهدف التهدئة والوصول باللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.

السؤال السادس: في رأيك ما هو الموقف المناسب الذي تتخذه إذا شعرت بإحباط نفسي قبل مواجهة الخصم؟
الغرض منه: معرفة كيفية تعامل المدرب أثناء شعوره بإحباط نفسي قبل مواجهة الخصم.

تحليل وتفسير النتائج :

من خلال ما تم الوصول إليه نجد أن جل المدربين يتعرضون إلى ضغوط نفسية لا يستطيعون مواجهتها فتؤدي بهم إلى التوتر والاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي إلى الإحباط فحين تتراكم عليهم المشاكل والعقبات والحواجز التي تقشل في التوصل إلى حلها، في حين يرى البعض الآخر من المدربين أنه يعالج الإحباط النفسي بنفسه وذلك بعدم الاستسلام لهذه الحالة وذلك بمحاولة تهدئة نفسه أو بتغيير الجو وأخذ نفس عميق للهواء أو القيام بالأشياء التي يحب القيام بها عادة في أوقات فراغه من اجل تنقله إلى حالة مزاجية أفضل كما يتم علاج الإحباط بتناول بعض الأصناف الغذائية التي تحتوي على البروتينات وعسل النحل لان الغذاء كفيلا بالعمل كمضاد طبيعي للإحباط .

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن دوام الحال من المحال والثقة بان الصبر كفيلا بإنهاء هذه الحالة فعلى المدرب أن يترك التفكير بمشاكله ومحاولة إسعاد فريقه فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط .

مناقشة المحور الأول في ضوء النتائج : التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 01-02-03-06 الخاصة بتحليل نتائج الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 02-04-05-06 الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وذلك من خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري وهذا ما أكد عليه مارك لافاك في الصفحة رقم 18 أنه يجب الاهتمام بالجانب النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة في تحسين القدرات النفسية للرياضي .

كذلك ما جاء في دراسة د سعد جلال انه على اللاعب أن يخضع للتحضير النفسي في الحالات النفسية الحادة التي تتطلب إظهار كامل لقدرته النفسية والبدنية لبلوغ النتائج الجيدة، حيث لا يمكن تحقيقها دون اجتياز هذه الحدود ولاجتيازها يستوجب على اللاعب أن يتبع برنامج معقولا في التدريب معتمدا أساسا على الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية والعاطفية والإرادية .

وانطلاقا مما سبق يمكن القول بان فرضيتنا قد تحققت وبنسبة كبيرة إذ لعامل التحضير النفسي الأثر البالغ والأهمية الكبرى في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم فالتحضير النفسي الجيد يساعد في تحسين العمليات النفسية الهامة والتي بدورها تساعد بالوصول لأعلى مستوى من المهارات التكتيكية لكرة القدم كما يساهم التحضير النفسي في تكوين الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب .

غياب التحضير النفسي الجيد للاعب كرة القدم يؤثر سلبا على مستوى تطوير أداءهم .

مناقشة المحور الثاني في ضوء النتائج : عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء للاعب كرة القدم .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 02-03-04-05 الخاصة بتحليل نتائج الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 01-02-04-05 الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية، وذلك من خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري من خلال عرض بعض تقنيات التحضير النفسي القديمة والحديثة في الصفحة 24 والتي من شأنها أن تنزع العقد والضغطات التي يعاني منها اللاعب سواء في التدريب والمنافسة وكذلك من خلال تحضير اللاعب نفسيا لضغوطات الجماهير ووسائل الإعلام وكذا الخصم المنافس والوصول إلى أحسن انجاز ممكن لظروف المباريات.

وهذا ما توصلت إليه الدكتورة وفاء درويش في دراستها أنه يمكن تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة ومن بين هذه الأساليب النفسية تعويد اللاعبين أثناء ظروف المنافسات على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة بناء على التدريبات النفسية المختلفة التي تحقق النمو المتوازن للاعب .

وانطلاقا مما سبق يمكن القول بأن فرضيتنا قد تحققت وبنسبة كبيرة إذ لعامل عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة من طرف المدربين تؤثر سلبا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لذلك يتجلى على المدرب استعمال هذه الأساليب وذلك للتخفيف من حدة المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، فمتطلبات التدريب الرياضي الحديث لكرة القدم تتضمن أربع مكونات أساسية وهي المكونات البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية، فالمكونات النفسية تتضمن المهارات الأساسية في كرة القدم، أما المكونات الخطئية فتعني توظيف المهارات الأساسية في المنافسة، وتشمل المكونات البدنية لكرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية مثل القوة والسرعة والمرونة..... ومتطلبات التدريب الهوائية واللاهوائية وبالنسبة للمكونات النفسية مثل السيطرة على الأفكار، تنمية للدافعية، وإدارة الضغوط .

مناقشة المحور الثالث في ضوء النتائج: إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 02-03-05 الخاصة بتحليل نتائج الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجداول رقم 03-04-05 الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة،

وهذا ما تم الوصول إليه من خلال الجانب النظري في الصفحتين 39-40 فعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة الرياضية.

وهذا ما توصل إليه محمد حسن علاوي في دراسته إذ يعتبر الأداء الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية وال نفسية والمهارية والخططية والسماة الإرادية .

وانطلاقاً مما سبق يمكن القول بأن فرضيتنا قد تحققت وبنسبة كبيرة إذ لعامل إهمال الجانب النفسي له تأثير كبير وبالغ في انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة حيث يصبح التحضير النفسي ذو اتران واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب كرة القدم بالمتطلبات النفسية التي تتميز بها هذه الرياضة باعتبارها الأكثر شعبية وهذا الشيء بدوره يدعو اللاعب أن يكون متوازناً نفسياً وبدنياً وحركياً، ودور الأداء فيها من كل النواحي التي تتطلب ذلك .

الاستنتاج العام :

بعد استعراضنا للنتائج والتحليل نصل إلى عرض النتائج النهائية والتحليل العام وذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول: تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

ولقد توصلنا في تحليلنا للنتائج إلى ما يلي :

يعتبر التحضير النفسي من أهم المحطات التي تؤثر على أداء اللاعب تأثيرا مباشرا فالاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم باعتباره قاعدة أساسية من قواعد التدريب الرياضي الحديث وكذا علاقته الجدلية مع باقي التحضيرات الأخرى وان كل تحضير مرتبط بالأخر ارتباطا جدليا وثيقا إلى حد لا يستغني أحد عن الآخر .

وكذلك عدم استخدام المدربين لتقنية التحضير النفسي يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين فتنقية التحضير النفسي كالاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي والانتباه الداخلي تساعد اللاعب على التوجيه والإرشاد وتنمية السمات الدافعية وكذا القدرات والسمات الشخصية.

ومما اتضح لنا جليا تأثير البيئة المحيطة باللاعب على انفعالاته وهذا نتيجة للضغوطات النفسية التي تفرزها ممارسة كرة القدم على مستوى الجهوي الأول والتي تتمثل هذه الانفعالات في الخوف من الأداء السيئ والقلق على نتائج المباريات والتي تجعل المدرب والجمهور يؤثران بدورهما على معنويات اللاعب وترتبط هذه الانفعالات بمنطق الفوز والنتائج المرضية التي تجعل اللاعب يبذل أقصى مجهود لتحقيق رغباته وتوقعاته والوصول للأهداف التي يطالب بها المدرب والجمهور .

وكذلك السمات التي ينبغي أن تكون حاضرة عند أي مدرب ومتصلة أساسا به هي قوة الشخصية ذلك أن التدريب الحديث يعتمد على هذه النقطة الفعالة، التي تعتمد بدورها على الشجاعة وامتلاكه السلطة والقدرة في اتخاذ القرار، وإبداء رأي في العقوبة أو الجزاء، كما لا يمكن له أن يخطئ في اتخاذ القرارات المتعلقة بشؤون التدريب الرياضي أو المنافسة، فإذا حدث وأن جهل أو عقل عن شيء يمكن له اللجوء إلى خبرته السابقة، أو العمل كأنه لا يدرك شيء .

بإضافة إلى السمات أو المكونات الناجحة لشخصية المدرب الناجح الإبداع، أي الإلمام بجميع النواحي التدريبية، فقدرته المدرب على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع ، إضافة إلى الشجاعة والإبداع من السمات الشخصية للمدرب فرض الانضباط والصرامة والجد أثناء تطبيق البرامج التدريبية، قصد الارتقاء بمستوى الفريق للوصول إلى الأعلى في جميع النواحي الفنية والمهارية كل هذه الأمور لا يستطيع أن يجسدها ميدانيا إلا فئة معينة من المدربين .

وانطلاقا مما سبق واستنتاجنا من صدق الفرضيات الجزئية يمكننا الحكم على صحة الفرضية العامة

والتي أرجحت مساهمة التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

الاقتراحات والتوصيات

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين إعداد 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 .
- 4- ضرورة إعداد معلومات تفصيلية خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- 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، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتعامل من أجل التدريب، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية والذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات ويجب مساعدة اللاعبين وتوفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- 6- يجب توفير أخصائيين نفسانيين للاعبين، ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات والنوادي ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين .
- 7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جيع اللاعبين يفهمون كلمتهم وإرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق وبالتالي على نتيجة لمباراة .
- 8- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثناءها لان ذلك ليس في صالحه ولا في صالح اللاعبين أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب فالنرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- 9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى أعلى مستوى وبالتالي يسكنه الغرور والغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم، وإضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

خاتمة

خاتمة :

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد في اتجاه اللاعبين وحالتهم النفسية، ألا وهو الجانب النفسي، ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات. ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا "دور التحضير النفسي وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم". ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.

كما أن عملية الإعداد النفسي الرياضي تهدف بوصول اللاعب إلى أعلى مستوى فكلما تميزت بالتأهيل الجيد كلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها والتحضير النفسي الرياضي بصورة علمية وعملية يساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية مستوى الرياضة لأقصى درجة والاعتقاد السائد أن التحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية لوحدها كفيلا برفع مستوى أداء اللاعبين لكن ما توصلنا إليه هو عكس ذلك أو بالأحرى أن التحضير النفسي ذو أثر فعال على مستوى أداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم، ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي للاعبين في إيجاد سبل للانسجام والتنسيق وتوحيد الجهود حتى تؤدي إلى تحقيق الهدف المنشود وهو الفوز .

ولما يحمله التحضير النفسي الرياضي من أهمية وأثر على نفسية اللاعب في كرة القدم من خلال تنمية كفاءته وتحسين مردوده عن طريق الكشف على العوامل النفسية والشخصية حيث يهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وكذا تعليم كيفية استخدام أساليب التحكم الذاتي للانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى أداء للاعب .

ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تقانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا في ذلك إبراز أهمية التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على لاعبي كرة القدم.

قائمة المراجع والمصادر :

• القرآن الكريم

المراجع باللغة العربية :

- أ.د.ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية ، الدر العلمية الدولية للنشر و التوزيع ،بدون طبعة، الأردن ،2002،ص73 .
- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ،مصر، 1994، ص 395 .
- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ،المفاهيم و التطبيقات،دار الفكر العربي، بدون طبعة ،مصر،2003،ص15
- أحمد أمين فوزي : "سيكولوجية الشخصية الرياضية "؛ مرجع سابق، ص58-60.
- أسامة راتب كامل : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 26-32-73.
- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص 15-21-62.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي،دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 3.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر،2000، ص405-407.
- أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2،مصر،1990، ص70 .
- أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت،1996، ص132،133.
- إيدير البشير وموساوي الياس: واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية صنف أكابر، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، دفعة 2002،ص60.
- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،الجزائر، جوان 1997، ص46،47.
- التحفيز النفسي الرياضي: مطبوعات من إعداد قراد يوسف" تحت إشراف بن تومي عبد الناصر الموسم الجامعي 96/95، ص03-04.
- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر،1998، ص23 .

- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39-60.
- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.
- د. نظام أبو حجلة: الطب النفسي الحديث، مطبعة الصفدي، طبعة الأولى، 1997، ص279.
- د. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، 2008، ص07.
- رشيد عياش الدليمي و لحرر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105، 104، 36.
- الرفاعي أحمد حسين: مناهج البحث العلمي - تطبيقات إدارية و اقتصادية-، دار وائل، عمان، 1998، ص 181.
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.
- ريسان خريبط عبد المجيد: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد: 1989، ص186
- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46 .
- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29
- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة: 1989، ص159.
- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980، ص 72 .
- عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2004/2005).
- عبد اليمين بوداود: البحث العلمي في ميدان التربية البدنية والرياضية، مجلة عملية للتربية، ب. ر، العدد 1995، 01، ص99.
- عشوي مصطفى: مدخل علم النفس، ديوان مطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص10
- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص169.
- علي خليفة الهنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255 .
- علي فهمي البيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ص90.

- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات:مناهج البحث والبحث العلمي وطرق اعداد البحوث ،دم.ج.ط3. الجزائر،2001،ص139.
- عودة سليمان: أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية، ط2، مكتبة الكتابي، أريد، 1992، ص 184.
- فؤاد يوسف : التحضير النفسي الرياضي ، دون طبعة،1995.1996، ص8.
- قاسم حسن حسين :الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ط1،دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن:1998،ص41-42.
- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48 .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العرب، القاهرة، 1996،ص362
محمد حسن أبو عبية : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف،مصر، 1986، ص 185 .
- محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"، ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة :1987،ص41-42.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992،ص110-111.
- محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضي ، دارا لمعارف، مصر،1985،ص26-27
- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي"، الطبعة الثالثة عشر، مصر،1994،ص 110 .
- محمد حسن علاوي،علم النفس الرياضي ، دار المعارف، بدون طبعة ، سنة 1985 ،ص32 .
- محمد حسن علاوي ورضوان نصر الدين، علم النفس الرياضي التربوي،طبعة 5، دار المعارف،القاهرة 1987،ص23
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص30-32.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1999، ص35 .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 142.
- محمد عبد الحميد تحليل المحتوى في بحوث الاعلام، ديوان المطبوعات لجامعة،الجزائر،1983،ص91.
- محمد نصرا لدين رضوان:"مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ط3،دار الفكر العربي، القاهرة ، 1992، ص168.
- محمود عوض بسيوني . فيصل ياسين الشاطئ : "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر،1983،ص57.

- مصطفى محمد مرسي: السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات وعلاقتها بالانجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني عشر كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر، 1991، ص 331 .
- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص167.
- منهاج التربية البدنية :مُنشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29 .
- موقف مجيد المولي:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.
- نزار حميد : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية الرياضية 1986 ، ص250 .
- نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص214-215.

• المراجع باللغة الأجنبية :

- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 , p14.
- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .
- Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142
- GAELLE Colombe : psychologi du sport .www.chez.com /a/ond.sport.2006
- GORBUNOV (G.D) : "problemes psychologique de la préparation ala competition chez les athletes de haut niveau" cite in Methologie d'entraînement INSP , 1982 .p174.
- Luis fer mandez : sophrologie et compétition sportive édition vigot ,paris,1982 ,p24-25
- mark I : les cahiers de l'insp , N°04, paris , 1989 ,p24
- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22
- Most ph: psychologie sportive, éd ; Masson , paris , 1982 , p12
- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .
- raymond T : la préparation psychogique du sportif , éd . vigot , paris , 1991, p 72-74
- Regle le jeu federation algerienne de foot ball , edition 1985 ,p5

العلماء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و بحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان الخاصة بلاعبي كرة القدم

في إطار انجازنا للبحث العلمي الميداني بعنوان : "تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر " ارتأينا ان نضع بين يديكم مجموعة من الأسئلة لذلك نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق وموضوعية ، وهذا بصدد إثراء بحثنا للكشف عن الحقائق والمشاكل الخاصة بلاعبي كرة القدم أكابر قصد مساعدتهم على التحضير الجيد والمنهجي للمنافسة .

ملاحظة : ضع علامة (x) داخل المربع الذي ترى الإجابة فيه مناسبة لرأيك .
مع كل تشكراتنا وتقديراتنا لتعاونكم .

معلومات خاصة :

السن :

الفريق الذي تلعب لصالحه :

المدة التي قضيتها كلاعب :

الشهادة المتحصل عليها :

السنة الجامعية : 2015-2016

المحور الأول : التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

س1- هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س2- هل تقومون بتحضير نفسي قبل المنافسة ؟

نعم لا

س3- هل يولي مدربك اهتماما بتحضير النفسي الرياضي في برنامج عمله ؟

نعم لا

س4- كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك ؟

طبيعي متوتر

س5- هل يمكنك السيطرة على القلق خلال شعورك بذلك ؟

نعم لا

س6- حسب رأيك كلاعب هل من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند التحضير للمنافسات ؟

نعم لا

المحور الثاني: عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر

سلبا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

س1- هل هناك طرق خاصة بالتحضير النفسي ؟

نعم لا

س2- هل أساليب وتقنيات التحضير النفسي الرياضي سواء كانت برامج سنوية أو أسبوعية قبل المنافسة

تساعدك على شحن وإعطائك قوة للأداء الجيد ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س3- ما هي الأساليب التي يستخدمها مدربك في محاولة زيادة دافعيته

التعبئة النفسية قبل المباراة مساندة بعد الخطأ والخسارة

التأكيد على الجوانب الايجابية الإنقاص من قدرة المنافس

س4- ما هي التقنية التي يعتمدها مدربك في التحضير النفسي الرياضي ؟

تقنية الاسترخاء التدريجي تقنية المحادثة

تقنية التصور الذهني تقنية أخرى

س5- هل دور المدرب في التعامل مع كلاعب أثناء الراحة ما بين الشوطين يكمن في ؟

تقديم الملاحظات مباشرة التهدئة والاسترجاع

النقد السلبي تأخير الملاحظات

س6- حسب رأيك هل طريقة تعامل مدربك معك كلاعب تساعدك على التحضير الجيد والأفضل للمنافسة

الرياضية ؟

نعم لا

المحور الثالث : إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

س1- هل يؤثر نقص الوسائل على التحضير النفسي ؟

نعم لا

س2- إلى ماذا يرجع نقص أداءك أثناء المنافسة ؟

التحضير البدني التحضير النفسي التحضير التقني التحضير التكتيكي

س3- هل القلق قبل المنافسة يؤثر عليك سلبيا في تحضيرك النفسي ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س4- كيف تصف التحضير النفسي خلال البرنامج التدريبي المقدم لك ؟

ضروري غير ضروري

س5- إلى ماذا ترجع نسبة الاضطرابات النفسية عندك كلاعب أثناء المنافسة ؟

إهمال جانب التحضير البدني إهمال جانب التحضير النفسي

أهمية اللقاء مع الخصم فارق النقاط مع الخصم

س6- حسب رأيك هل يمكن اعتبار الإعداد النفسي ضروري لتطوير الأداء والصفات البدنية ؟

.....

.....

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و بحث العلمي
جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان الخاصة بمدرّب كرة القدم

في إطار انجازنا للبحث العلمي الميداني بعنوان : " تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم صنف أكابر " ارتأينا أن نضع بين يديكم مجموعة من الأسئلة لذلك نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق وموضوعية ، وهذا بصدد إثراء بحثنا للكشف عن الحقائق والمشاكل الخاصة بلاعبين كرة القدم أكابر قصد مساعدتهم على التحضير الجيد والمنهجي للمنافسة .

ملاحظة : ضع علامة (x) داخل المربع الذي ترى الإجابة فيه مناسبة لرأيك .

مع كل تشكراتنا وتقديراتنا لتعاونكم

معلومات خاصة :

السن :

الفريق الذي تدرّبه :

مدة العمل كمدرّب :

الشهادة المتحصل عليها :

السنة الجامعية : 2015-2016

المحور الأول: التحضير النفسي الحالي غير كافي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

س1- هل للتحضير النفسي القدرة على منح اللاعب الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية ؟

نعم لا

س2- هل التحضير البدني والتكتيكي كاف لتحقيق الأداء الجيد أثناء المنافسة ؟

نعم لا

س3- هل غياب اللاعب أثناء المنافسة يؤثر في نتائجك ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س4- على ماذا تركز في تخطيط برنامجك التدريبي ؟

الجانب البدني الجانب التكتيكي

الجانب التقني الجانب النفسي

س5- هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية ؟

نعم لا

س6- هل يوجد عندك مرشد أو أخصائي نفسي في الفريق ؟

نعم لا

المحور الثاني : عدم استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في التحضير النفسي يؤثر سلباً على مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

س1- هل التقنية المطبقة في فريقك كافية للتحضير النفسي الجيد للمنافسة ؟

كافية غير كافية

س2- هل تعتقد بأن الوصول إلى أداء رياضي أعلى راجع إلى تطوير و تعديل ؟

القدرات البدنية القدرات النفسية

القدرات التكتيكية والتقنية كل القدرات

س3- ما هي التقنية التي تعتمد عليها في التحضير النفسي الرياضي للاعبين ؟

تقنية الاسترخاء التدريجي تقنية التصور الذهني

تقنية المحادثة تقنية التحريض

س4- على ماذا تركز للسيطرة على توتر اللاعبين ؟

النتيجة التصور العقلي

الانتباه التهدة

س5- للتحكم في الضغط عند لاعبيك على ماذا تركز ؟

التأكيد على ضرورة المكسب (الفوز) عدم المبالغة في أخطاء اللاعبين

عرض الخطة أثناء المنافسة تجنب إعطاء تعليمات للاعبين بالاسترخاء

س6- ما هي الأساليب التي تستخدمها في محاولتك لزيادة الدافعية عند اللاعبين ؟

التعبئة النفسية قبل المباراة مساندة اللاعب بعد الخطأ والخسارة

الإنقاص من مقدرة المنافس التأكيد على الجوانب الايجابية

المحور الثالث : إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

س1- كيف تصف التحضير النفسي في البرنامج السنوي لإعداد المنافسة ؟

ضروري غير ضروري

س2- هل يلعب التحضير النفسي دورا هاما في تحسين الأداء الرياضي ؟

نعم لا

س3- كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي ؟

قبل المنافسة يوميا أسبوعيا شهريا

س4- هل توتر لاعبيك ناتج عن ضغط الخصم ؟

نعم لا

س5- إلى ماذا ترجع نسبة القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ؟

نقص التحضير البدني نقص التحضير النفسي

أهمية اللقاء فارق النقاط

س6- في رأيك ما هو الموقف المناسب الذي تتخذه إذا شعرت بإحباط نفسي قبل مواجهة الخصم ؟

.....

.....

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و بحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيم استبيان المدربين

يشرفني أن نضع بين يديكم هذه الاستمارة التحكيمية الخاصة بمدربي كرة القدم والتي تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر (دراسة ميدانية أجريت على لاعبي القسم الجهوي وسط - الرابطة الجهوية للبلدية) .


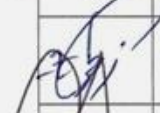
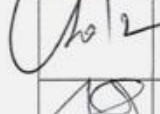

- إشراف الأستاذ

د. مداني محمد

- إعداد الطالبين

1. فرق معمر

2. شرفي موسى

الإمضاء	الملاحظة	المستوى	اسم الأستاذ
	مقبول مع التحليل	دكتوراه	بوزامة داود
	مقبول مع إجراء التحليلات	ماجستير في التدريب	سام عبد الرحمن
	مقبول مع فتح باب الملاحظة	ماجستير	عازدي محمد
	~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~	سديزي برالهم

السنة الجامعية 2015-2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
هد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة: 24 أ.ج.ريل 2016

الرقم: 313/...م ع ت ن ب ر ج خ م / 2016

إلى السيد : روحي الماري الرياضي
بجودة... فرع... IRB

الموضوع : تسهيل مهمة

بشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين :

الاسم واللقب : روحي الماري... رقم التسجيل : 4.431.14.4.1.9.3الاسم واللقب : دسري روي... رقم التسجيل : 4.431.14.4.1.6.9

وذلك للإطلاع على الكتب والمذكرات الموجودة بالمكتبة التابعة لكم، والقيام بدراسة ميدانية مع التلاميذ وتقديم استمارات استبيان.

والذي يندرج ضمن انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة : دسري روي... في علوم وتقنيات النشاطاتالبدنية والرياضية (تدريبات رياضية)

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس النسم



تقبلوا
رئيس النسم

