



الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد العلوم و التقنيات البدنية و الرياضية  
قسم :التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير نفسي رياضي

دور التحضير النفسي في زيادة مستوى اداء لاعبي كرة  
القدم خلال المنافسات الرياضية - من وجهة نظر  
المدرسين - صنفه أكابر

تحت إشراف الدكتور

ا/د.محمد حجار خرفان

من إعداد الطالب :

فتح الله زكرياء

السنة الجامعية 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

إن الحمد والشكر لله نحمده ونشكره الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، راجين أن يتقبله منا قبولاً حسناً، ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم خيراً العمل وخيراً العلم ينفعنا وينفع غيرنا به.

في البداية وعلى قاعدة من شكر الله شكر العبد وللعرفان بالجميل يطيب لنا أن نتوجه بأفضل الامتنان والتقدير وأسمى عبارات الشكر والثناء إلى الأستاذ المشرف "محمد حجار خرفان" الذي تكرم بقبول الإشراف على تأطيرنا، ولما قدمه لنا من توجيهات وملاحظات ونصائح علمية قيمة، وكذا حرصه الدائم والدؤوب على إتمام هذا العمل.

كما نتقدم لجزيل الشكر وعظيم الامتنان للسادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الموقرين، وإننا على يقين أنهم سيضيفوا من علمهم الوافر ليزيدوا من قيمة هذه المذكرة من خلال خبراتهم وملاحظاتهم القيمة.

فلجميع هؤلاء خالص التحية والعرفان والشكر والحمد لله من قبل ومن بعد وبفضله تتم الصالحات.

# إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا، والصلاة والسلام على من لا شفيح سواه المصطفى الكريم السراج المنير  
وعلى اله وأصحابه أبرار، عليه أزكى الصلاة والتسليم.

أهدي ثمرة جهدي إلى من بها أكبر وعليها أعتمد إلى شعبة موقدة تثيرظلمة حياتي، إلى معنى  
الحب وإلى معنى الحنان والتفاني، إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعاؤها سر نجاحي والتي  
لا تسعها كل عبارات الشكر والثناء والتقدير والاحترام " أمي حفظها الله".

إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من حملت اسمه بكل افتخار، إلى من لا يمكن  
للكلمات أن توفي حقه إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمي معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه  
"أبي حفظه الله".

إلى من تعلمت معهم معنى الأسري إخواني الأعزاء، إلى جميع أصدقائي في الدراسة  
إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إعداد هذه المذكرة وفي الأخير نسأل الله أن يتقبل  
منا هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وأن يجعل عملنا هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المقبلين على  
التخرج.

# زكرياء



## ملخص البحث :

الدراسة تحت عنوان " دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية -من وجهة نظر المدربين - " صنف أكابر ، وتهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية ، ولفت انتباه المدربين للاهمية البالغة في المحافظة على الجانب النفسي الرياضيين.

استخدم الطالب المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 12 مدربا يمثلون فرق القسم الشرقي لولاية عين تموشنت، لمعرفة مدى صلاحية الأدوات المستعملة في البحث المتمثلة في استمارة معدة من طرف الطالب مقسمة إلى ثلاث محاور موجهة إلى المدربين حكمت من طرف مجموعة من الأساتذة.

وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاستمارة الاستبائية تبين أن للتحضير النفسي دور مهم في تحقيق الأهداف المرجوة في عملية التدريب وتحقيق الغايات المراد الوصول إليها، وبالتالي فالتحضير النفسي له تأثير إيجابي وفعال على أداء اللاعبين خلال المنافسات، كما اصبح اهتمام المدربين بالجانب النفسي ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها . هذه النتائج تجعلني أقدم أهم توصية وهي ضرورة إدماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق واعتبار الجانب النفسي عاملا مهما في تحقيق التفوق والنجاح

The study entitled "The role of psychological preparation in increasing the level of athletic performance of soccer players during sports competitions - from the point of view of coaches -" Caper's class, aims to learn about the relationship between psychological preparation and athletic performance of players during the stage of athletic competition, and to draw the attention of coaches to the critical importance of maintaining the psychological aspect of athletes.

The student used the syllabic syllabus on a sample of 12 instructors representing the teams of the honorary department of the state of Ain Tmouchent, to determine the validity of the tools used in the search, consisting of a form prepared by the student, divided into three axes addressed to the trainers, ruled by a group of professors.

After statistical processing of the results of the questionnaire, psychological preparation has been shown to play an important role in achieving the desired objectives of the training process and the goals to be reached. Thus, psychological preparation has a positive and effective impact on the performance of players during competitions, and the psychological attention of trainers has become indispensable. These findings make me the most important recommendation: the need to include psychologists in the team's technical staff and to consider the psychological aspect as an important factor in achieving excellence and success.



## الفهرس العام

II	بسملة
III	شكر وتقدير
V IV	إهداءات
	ملخص البحث
VI	الفهرس العام
VII	قائمة الجداول
VIII	قائمة الأشكال
<b>العريف بالبحث</b>	
أ	مقدمة
	02- مشكلة البحث
	03- أهمية البحث
	04- أهداف البحث
	05- اسباب اختيار الموضوع
	06- الدراسات السابقة
	07- تحيدي المفاهيم و المصطلحات
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الاول : التحضير النفسي</b>	
01	1 مفهوم علم النفس الرياضي
01	1-2 دور علم النفس الرياضي
02	1-3 مهام علم النفس الرياضي
02	1-3-1 الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
03	1-3-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
03	1-3-3 توطيد مستوى الإنجاز
04	1-3-4 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
04	2 التحضير النفسي.
04	2-1 مفهوم التحضير النفسي.
0505	2-2 أهمية التحضير النفسي

05	1-2-2 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
06	2-2-2 اكتساب المهارات النفسية
06	2-3 أنواع التحضير النفسي.
07	1-2-3 من حيث المدة.
07	1-1-2-3 تحضير النفسي طويل المدى
08	2-1-2-3 التحضير النفسي القصير المدى.
09	1-2-1-2-3 اجتماع الفريق الأخير
09	2-2-1-2-3 قبيل الدخول إلى الساحة
09	3-2-1-2-3 في فترة الراحة.
10	2-2-3 من حيث النوعية
10	1-2-2-3 التحضير النفسي العام.
10	1-1-2-3 تطوير العمليات النفسية للاعب
11	2-2-1-2-3 الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب.
11	3-2-1-2-3 تثبيت الحالة النفسية للاعب
11	2-2-2-3 تحضير النفسي الخاص
11	1-2-2-2-3 تحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة
12	2-2-2-2-3 تحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
12	4-2 واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم
12	5-2 علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
13	6-2 تحضير النفسي للاشتراك في المباراة
14	1-2-6 ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة
15	7-2 الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
16	1-2-7 دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
16	8-2 تخطيط التحضير نفسي في كرة القدم
	الفصل الثاني : الاداء الرياضي في المنافسات
19	مفهوم الأداء
19	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
20	اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
21	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب



23	أنواع الأداء
25	العوامل المساهمة في الأداء
29	علاقة القدرة بالأداء الرياضي
30	سلوك الأداء الرياضي
32	ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
34	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
34	لعوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
35	تطوير أهداف التحدي
35	تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
36	فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
39	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
40	تمهيد
41	1- دراسة استطلاعية
41	2- مجالات البحث
42	3- مغيرات البحث
42	4- مجتمع و عينات البحث و خصائصها
42	5- المنهج المتبع
42	6- اساليب و طرق البحث
44	7- صعوبات البحث
45	خلاصة
	الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج
46	1- عرض و تحليل نتائج اللااستبيان الخاص بالمدرين
65	2- مناقشة مقارنة النتائج بالفرضيات
68	3- الاستنتاج العام

69	خلاصة
70	خاتمة عامة
74	توصيات اقتراحات
	المراجع
	ملاحق



## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
46	يوضح المستوى الدراسي للمدربين	
47	يوضح خبرة المدربين في مجال التدريب	
48	يوضح اذا كان المدربين لاعبين سابقين في كرة القدم	
49	يوضح مدى توفر الملتقيات و الندوات حول التحضير النفسي	
50	يوضح مدى تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال المباراة	
51	يوضح اذا ما كان التحضير النفسي يساعد اللاعبين على مواجهة القلق	
52	يوضح ما اذا كان الأداء الجيد يرجع لكون اللاعب معد نفسيا لبذل أقصى جهد	
53	يوضح تأثير التحضير النفسي على قدرة اللاعبين في تركيز الإنتباه خلال المقابلة	
54	يوضح ما اذا كان تراجع أداء الفريق راجع الى سوء التحضير النفسي	
55	يوضح ما اذا كان لغياب التحضير النفسي تأثير على قيام اللاعبين بالتدرب عاديًا	
56	يوضح ارجاع النتائج السلبية الى عدم اعطاء الأهمية اللازمة للتحضير النفسي	
57	يوضح صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز بسبب اهمال التحضير النفسي	
58	يوضح ما اذا كان نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم	
59	يوضح ما اذا كان عدم تقديم الإرشادات يؤدي الى ظهور الإنفعالات السلبية	
60	يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدربين أثناء التحضير النفسي	
61	يوضح نسبة تأثير التحضير النفسي على مردود اللاعبين	
62	يوضح مدى ضرورة ادراك عملية التحضير النفسي الرياضي	
63	يوضح ما اذا كان المدربين يودون وجود معاونين لهم في عملية التحضير النفسي	
64	يوضح كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي	

# قائمة الأشكال

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
	يبيّن المستوى الدراسي للمدربين	46
	يبيّن خبرة المدربين في مجال التدريب	47
	يبيّن اذا كان المدربين لاعبين سابقين في كرة القدم	48
	يبيّن مدى توفر الملتقيات و الندوات حول التحضير النفسي	49
	يبيّن مدى تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال المباراة	50
	يبيّن اذا ما كان التحضير النفسي يساعد اللاعبين على مواجهة القلق	51
	يبيّن ما اذا كان الأداء الجيد يرجع لكون اللاعب معد نفسيا لبذل أقصى جهد	52
	يبيّن تأثير التحضير النفسي على قدرة اللاعبين في تركيز الإنتباه خلال المقابلة	53
	يبيّن ما اذا كان تراجع أداء الفريق راجع الى سوء التحضير النفسي	54
	يبيّن ما اذا كان لغياب التحضير النفسي تأثير على قيام اللاعبين بالتدرب عاديا	55
	يبيّن ارجاع النتائج السلبية الى عدم اعطاء الأهمية اللازمة للتحضير النفسي	56
	يبيّن صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز بسبب اهمال التحضير النفسي	57
	يبيّن ما اذا كان نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم	58
	يبيّن ما اذا كان عدم تقديم الإرشادات يؤدي الى ظهور الإنفعالات السلبية	59
	يبيّن العوامل التي يعتمد عليها المدربين اثناء التحضير النفسي	60
	يبيّن نسبة تأثير التحضير النفسي على مردود اللاعبين	61
	يبيّن مدى ضرورة ادراك عملية التحضير النفسي الرياضي	62
	يبيّن ما اذا كان المدربين يودون وجود معاونين لهم في عملية التحضير النفسي	63
	يبيّن كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي	64



# التعريف بالبحث



ان التطور الذي وصلت اليه الرياضة و النشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة و نظرا لما وصلت اليه من اهمية في الوقت الحالي فانها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت الى علم من العلوم فانشات معاهد مختصة في تكوين المتدربين و الاطارات المختصة في مختلف الرياضيات من خلال العناية بالرياضة اصبح التدريب الرياضي مفهوم اوسع يقوم على اسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تتمكنه من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني، لان ما يقف حاليا كعائق في طريق المدرب هو الجانب النفسي عمليا فيما يسمى بجانب الاعداد النفسي او التحضير النفسي.<sup>1</sup>

و تعتبر كرة القدم الرياضة الاكثر شعبية ن يعود اول تاريخ ظهورها الى اواخر القرن 19، بحيث او من ما..... الانجليز، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا، و كان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق و منهجية التدريب نظرا للتغيير الذي طرا على نظام و قواد اللعبة، و الذي نتج عنها و يبذل مجهود اكثر و دون تنمية جميع امكانيات البدنية التقنية و النفسية.<sup>2</sup>

المتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة و احطاط المستوى رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي اذا ما وجدت السند و المساعدة و خاصة المسؤولين اللذين بامكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى، على ان تقتصر هذه المساعدة في اعطاء مجموعة من المهارات تفهم جميع مشاكله العائلية الاجتماعية و خاصة النفسية.

الشيء الجدير بالاهتمام ان التدريب النفسي له اثر كبير في تنمية الكفاءات و تحسين مردود رياضي كرة القدم، و ذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية لكل رياضي و اجراءات اختبارات نفسية و انفعالية و الملاحظة اليومية و انشاء

<sup>1</sup> اسامة كليل، تدريب المهارات العقلية، دا الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2000، 1، ص283.

<sup>2</sup> رومي جميل، كرة القدم، دار النقائس، ط1، لبنان، 1986، ص53.

## تعريف بالبحث

البرامج بذي مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على اساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته و التنسيق عمليا، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي و ذلك لتبيان الطرق و المنهجيات المتبعة.

و من بين اهم الموضوعات التي تهم المدرب الرياضي و اكثرها اهتماما و ادارة موضوع اهمية التحضير النفسي في الرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

و لهذا تطرقت في دراستي الى دور لتحضير النفسي في تحسين اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية (فئة اكابر) لندرة بحوث و دراسات حول هذا الموضوع.

ومن هذا المنطلق قمت ببناء بحثي هذا متبعا خطوات منهج البحث العلمي، و الذي قسمته الى جانبين رئيسيين؟

1- الجانب النظري: و تناولت فيه ادراسة النظرية، حيث قمت بتقسيمه الى فصلين و هما :

● الفصل الاول : التحضير النفسي

● الفصل الثاني : و فيه تناولت الاداء الرياضي و المنافسة

2- الجانب التطبيقي : احتوى الدراسة التطبيقية، حيث قسمته الى قسمين:

● الفصل الثالث: تضمن منهجية البحث و اجراءاته الميدانية من (منهج البحث في المتغيرات البحث، مجالات

البحث عينة البحث، ادوات البحث، الاسلوب الاحصائي المتبع).

● الفصل الرابع: و لجات فيه الى تدوين النتائج تم معالجتها احصائيا و مناقشتها ، بالاضافة مقارنة النتائج

بالفرضياتو في الاخير اختتمنا هذا الجانب باستنتاج عام لالخص بعد ذلك الى بعض الاقتراحات.

1- الاشكالية:

## تعريف بالبحث

كثيرا ما نسمع عبارات يرددنها العاملون في مجال التدريب و التي تتعلق ببعض الاسباب التي قد تكون بيا لبعض الاخفاقات في النادي قد تتعلق اما بالجانب المادي او التنظيمي او الارادي و كذ لم العلاقات داخل الفريق بين المدرب المسيرين، او بين المدرب و اللاعبين او بين اللاعبين فيما بينهم.

نعم لا ننكر تأثير لعوامل السابقة على اداء الفريق خلال الموسم، لكن التحضير الشامل له الاثر البالغ في اذابة جليد الازمات التي تعتري مسار النادي، و من خلال التحدث عن التحضير الكامل حتما يتبادر الى الذهن في اقطاب التدريب المتكامل و المعرفة و هي البدني الخططي و المهاري و النفسي و هذا الاخير و ما له من اهمية يعتبر قمة التحضير للمنافسات او مقابلة او بطولة معينة والى ابرو الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف و بكل وضوح مال من امكانيات و ما ينتظره من تحديات و الى ايضاح صورة و التوافق بين نقاط القوة و ضعف اللاعب و ما هو مطلوب من خلال المشوار الرياضي في النادي، و كل هذا سعيا الى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي و الانفعالي و بذلك تتحقق الصحة النفسية الرياضي التي تمكنه من الصمود و المواجهة خلال تعرضه لازمات تبقى ممكنة ما دام المشوار الرياضي مستمر حتى لا تكن تلك المحطات سببا في تراجع المردود اللاعب و الفريق و هذا من عدة جوانب سواء من حيث تحكم الانفعالات و توجيهها و تسييرها لما هو ايجابي او من حيث التصور العقلي و تحقيق الاتصال بشكل سليم لاستيعاب الخطط و البرامج التدريبية .

و هذا ما دفعني الى طرح السؤال الرئيسي على النحو التالي:

هل للتحضير النفسي دور في ويادة مستوى الاداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية؟

و من خلال هذا التسؤال يمكن طرح التسؤلات الفرعية التالية:

- هل يساهم التحضير النفسي في تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
- هل اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى تدني مردود اللاعبين خلال المنافسة؟

## تعريف بالبحث

- هل النقص المعرفي لدى المدربين اتجاه التحضير النفسي يؤثر على الأداء الرياضي في المنافسات؟

### 2- فرضيات الدراسة:

\*الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في زيادة مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم هلال المنافسات الرياضية .

\* الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير النفسي في تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.
- اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى تدهور الاداء للاعبين خلال المنافسة.
- التقص المعرفي لدى المدربين اتجاه التحضير النفسي يؤثر على الاداء الرياضي في المنافسات.

### 3- اهمية البحث:

ان لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة، تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى، حسب ما تقتضيه أهميته في كوني أسعى إلى دراسة كل منها؛ ولاهيتها البالغة من مختلف الجوانب والموضوع الذي اتناوله اتبع أساليب وطرق الإعداد النفسي خلال المنافسات وأثره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي، وكذلك إبراز أهمية التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي

### 4- اهداف البحث:

لكل دراسة غاية ترحى من ورائها اهداف تسعى لتحقيقها من جل تقديم البديل او تعديل ما هو موجود، ومن خلال دراستي اردت تحقيق بعض اهداف التي يمكن حصرها في :

- توضيح الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعبين و تحقيق النتائج الايجابية
- يهدف البحث الى معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي و الاداء الرياضي لدى اللاعبين اثناء المنافسة.

5- اسباب اختيار الموضوع : كان وراء اختياري لهذا الموضوع العديد من الاسباب اذكر منها:

## تعريف بالبحث

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

- توضيح أهمية التحضير النفسي في تحسين اداء لاعبي كرة القدم.

- معرفة بعض المفاهيم و المصطلحات و المعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي.

- الميل الشخصي للعبة كرة القدم و مل ما تقدمه من تشويق في النفوس.

### 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة من اهم العوامل المساعدة في تطور البحث العلمي حيث انها تمثل القاعدة لاي بحث جديد يرمي الى كشف جوانب اخرى من الماخوذة في نهاية الدراسات، ولا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العملية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسيات السابقة و المتشابهة كزن هذه الاخيرة تقدم المساعدة و الدعم للباحث و ذلك في وقوف على اهم ما توصلت اليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة. اما فيما يخص بحثي فبعد اطلاعي على مثل هذه المواضيع لم احد سوى القليل من الدراسات المشابهة له، و من بين هذه المواضيع مايلي:

1-دراسة بوصافر حمزة و غوات يحيى 2014/2013 جامعة العربي بن المهدي ام البواقي معهد الربية البدنية و

الرياضية

**العنوان :** مدى تأثير التحضير النفسي على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية

**الاشكالية:** الى اي مدى يؤثر التحضير النفسي على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية؟

**الفرضيات :**

الفرضية اعامة: يؤثر التحضير النفسي على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية؟

## تعريف بالبحث

الفرضيات الجزئية: - يؤدي القدرة على التصور في التأثير على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية. .

-القدرة على الاسترخاء تؤثر في الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.

-القدرة على مواجهة القلق لها تأثير على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.

-تساعد الثقة بالنفس على التأثير على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.

**المنهج :** اعتمد الباحثان المنهج الوصفي.

العينة: اعتمد الباحثان نموذج العينة العشوائية حيث شملت 60 لاعب كرة قدم موزعين هلالا اربعة اندية، و التي تمثل 60% من المجموع الكلي لافراد مجتمع الدراسة.

**اداة البحث :** استعمل الباحثان مقياس المهارات النفسية

**اهم النتائج:**

-لاعداد النفسي دور فعال في تطوير الخصائص النفسية و السمات الشخصية للاعب .

- للتحضير النفسي تأثير على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة ارياضية.

**اهم التوصيات:**

- عدم اهمال الاعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الايجابية.

- وضع اخصائي نفسي خاص بالجانب النفسي.

2- دراسة براهمي يونس 2013/2012 جامعة اكلي محند الحاج، البويرة، معهد التربية البدنية و الرياضية .

## تعريف بالبحث

العنوان : اهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية صنف 14-17 سنة

الاشكالية : ما هي اهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 14-17 سنة)

الفرضيات:

-الفرضية العامة: للتحضير النفسي للاعبي كرة القدم صنف 14-17 اهمية كبيرة خلال المنافسة الرياضية.

-الفرضيات الجزئية :

-التحضير النفسي يسلمد في استقرار اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

-التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

- لاعبي كرة القدم فئة 14-17 سنة لديهم اهتمام بالتحضير النفسي خلال المنافسات الرياضية.

المنهج: اعتمد الباحث لى المنهج الوصفي .

- العينة: اعتمد الباحث على نموذج العينة بطريقة غير عشوائية ن بين اندية كرة القدم بمدينة البويرة بحيث اختار 18

لاعبا من المركل ثلاث ندية.

اداة البحث: استعمل الباحث الاستبيان.

اهم النتائج:

-الاقنتاع بان التحضير النفسي الرياضي يعود ايجابيا على اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة .

-مراعاة مختلف المدربين الفروق الفردية بين لاعبيهم اثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي .

-اقرار بعض المدربين باستخدامهم للمهارات النفسية اثناء التدريب و المنافسة و لكن بصورة قليلة .



اهم التوصيات:

- ادراك اهمية محددة التحضير النفسي معامل اساسي باعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة للتحضير النفسي اثناء التدريب للاعبين.

التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات المشابهة تبين ان هناك نقاط مشتركة ع الدراسة لتي قمت بها من حيث المنهج المتبع ثم استخدام المنهج الوصفي، و ادوات البحث المستخدمة تم الاعتماد على الاستبيان باستثناء دراسة هذه العينة العمديتة اما الدراسات الاخرى اعتمدت على العينة الغير عشوائية و العشوائية.

نقد الدراسات:

لقد كانت الدراسات في مجملها تناول اهمية التحضير النفسي بصفة عامة، من هلال ما سبق نستنتج ان غياب التحضير النفسي للاعبين له تاثير سلبي على الاداء الرياضي و هو يعمل على خفض مستوى اللاعبين ومستوى نتائج الفريق. و لكن الجديد جاءت به دراستي التي كانت تحت عنوان: دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية اهمال التحضير النفسي و النقص المعرفي لدى المدربين اتجه التحضير النفسي للذان يؤثران على اداء اللاعبين و مردودهم خلال المنافسات الرياضية.

7- تحديد مفاهيم المصطلحات:

- التحضير النفسي :

لغة : تحضير : اسم ساهم في تحضير الحفلة : غي تهيئتها و اعدادها.

## تعريف بالبحث

-تحضير: مصدر حضر .

- حضر الشيء/حضور الشيء : اعدده نهياء، جهزه.

حضر ولده بجانبه جعله حاضرا معه

حضر البدوي: جعله يعيش حياة الحضارة.<sup>3</sup>

اصطلاحا: هي عملية تربوية تحت نطاق الممارسى الايجابية للاعبى كرة اقدم خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات والثقة بالنفس بالصافة الى التوجيه والارشاد التربوي و النفسي للاعبين.

تعريف كرة القدم:

لغة: كرة القدم, FOOTBALL هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، (2).

**تعريف الأداء:** تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل تعريف اصطلاحى: يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة

<sup>3</sup> معجمالمعاني الجامع ن معجم عربي عربي . <http://www.amaany.com>

## تعريف بالبحث

---

الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقيسه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا

إجراءيا: يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها

**التحضير النفسي :** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين



# الجانب النظري



الفصل الأول:  
التحضير النفسي

## 1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي ، la psychologie du sport بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية.<sup>1</sup>

## 1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في

القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في

الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في

إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل

ممارسة. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات

التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب

البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من

حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى

<sup>1</sup>أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 1997، ص. 17

الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعل النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التحريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقوم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي<sup>1</sup>

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع<sup>2</sup>

### 1- - 3 مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

#### 1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الاجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط، 4مصر، 1985ص. 28

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط 7القاهرة مصر، 1992ص 15-16.



يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساساً على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضاً، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية<sup>1</sup>

### 1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والإتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادةً بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.

### 1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي

<sup>1</sup> محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، مرجع سابق، ص. 124-125.

وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

#### 4-3-1 - تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي<sup>1</sup>.

#### 2- التحضير النفسي:

##### 2-1- مفهوم التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

وعرف "فورينوف": "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، ، 1985ص. 26.

بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب مويست عام " : 1982 التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي."

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي<sup>1</sup> .

## 2-2- أهمية التحضير النفسي:

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي. حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.<sup>2</sup>

إذا كان الإعداد البدني ( الطاقة البدنية ) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن التحضير النفسي ( الطاقة النفسية ) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .

## 1- 2- 2- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

<sup>1</sup>حسن السيد أبوعبيده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر ، ، 2001 ص263.

<sup>2</sup>Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور 1 .

## 2-2-2 - اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسيير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة... الخالوب رغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين :

التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف .

## 3-2 - أنواع التحضير النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :

- تحضير نفسي طويل المدى

- تحضير نفسي قصير المدى

- من حيث النوعية:

-تحضير نفسي عام

-تحضير نفسي خاص

1- 3- 2 من حيث المدة:

1- 1- 3- 2- التحضير النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

-إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية

طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط

على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في

الإعداد و التهيئة.

هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين

فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين

-إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من

سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة

الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالهم

تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.

-ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في

اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات.

-من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح

المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء

التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.

- خلال التحضير النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف

- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التحريية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم.

- لكي تنجح عملية التحضير الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية.

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالحسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات التحضير النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.

- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت.

## 2 - 1 - 3-2- التحضير النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي يرى بعض علماء النفس في

ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

-مرحلة التوقع

-مرحلة المواجهة

-مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة ( STRESSE ) (إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى ب ا د ية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي .....الخ1.

### 1- 2- 1- 3- 2- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة و أثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

### 2- 2- 1- 3- 2- قبيل الدخول إلى الساحة

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل2 .

### 3- 2- 1- 3- 2- في فترة الراحة:

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها:

الاستعداد التدريبي الجيد

-أهمية المنافسة

-قوة الخصم أو ضعفه

-الظروف الخارجية

-قوة الحوافز

-التحليل و التقويم

2- 3- 2- من حيث النوعية :

1- 2- 3- 2- التحضير النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

1- 1- 2- 3- 2 تطوير العمليات النفسية للاعب:

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة.

2- 1- 2- 3- 2- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :



و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

### 3- 1- 2- 3- 2- تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

### 2- 2- 3- 2- التحضير النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة

- التحضير النفسي للاعب واحد

- التحضير النفسي الخاص ضد خصم معين

- التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

### 1- 2- 2- 3- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها

خصوصياتها و أهميتها على الفريق ..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم

- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة

-أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة

-الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم

-طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه1.

## 2-2 -2 -3 -2 -التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم

بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية

الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة

الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و

لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس2.

## 4-2 واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة تحضير اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك

مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات:

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى

مستوى من المهارات في كرة القدم.

2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية.

3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.

4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

## 5-علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و

بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المخرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى التحضير النفسي الخاص بها . نستخلص أن التحضير النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية

الأخرى وهي:

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية " التكتيكية"

-الناحية مهارية " التكنيكية"

-الناحية النفسية 1.

## 6- 2 -التحضير النفسي للاشتراك في المباراة:

يعتبر التحضير النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع التحضير النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات المخرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر

العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه

من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثناءها و بعد نهاية المباراة 1 .

### 1-6-2 -ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة:

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها:

-استثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب

-توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل

-وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء

-حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز إصابة مرماه بعدد

كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.

-القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة 2.

### 7-2 -الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جداً من المدربين يعطون

اهتماماً للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل

قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر

سلبياً على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها:

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

### 1-7- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

### 8-2 - تخطيط التحضير نفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار

و نصح علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات.

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للتحضير النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعدادة و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للتحضير النفسي طويل المدى أو للتحضير النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطوية يندرج فيها التحضير النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.

ويجب أن يشمل التحضير النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء التحضير النفسي العام والتحضير النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للتحضير النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية. كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن

تعديل خطة التحضير النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.



## الفصل الثاني

الاداء الرياضي في المنافسة



## 1 مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" ("أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كشي ار 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 تتركز على أمرين اثنين 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.

## وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

-الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

-الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار

كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

-درجة ثبات 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 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 ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات<sup>1</sup>

- 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 الارتفاع 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.

### 3- 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

<sup>1</sup> ص (28-29). 1987. القاهرة، مصر، 6 - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط

والسليبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسليبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مارجعة 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.

#### 4- 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، وانما 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<sup>1</sup>.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى

ممکن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميّزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثرا تربويا وتسهم

في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص 30-33

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

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 النواحي 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 وكثيرون 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 الأوحده<sup>1</sup>

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".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص 30 )

<sup>2</sup> 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

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثير ارت متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوكي يصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا

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 واطهار القدرات والمهارات<sup>1</sup>).

### 5-أنواع الأداء :تتمثل أنواع الأداء في:

#### 5-1-أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

#### 5-2-أداء دائري:

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

#### 5-3-أداء في محطات:

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

#### 5-أداء في مجموعات:

<sup>1</sup> - محمد نصر الدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة:، 1992، ص168.

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

### 5-5- أداء وظيفي 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 أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض 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.

### 5-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه

واد ارکه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية<sup>1</sup>

## 6\_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 وفقاً للأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهارة في الألعاب وفقاً لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي تتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

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<sup>2</sup>.

## 6-1-القوة العضلية:

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين": الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص41-42

<sup>2</sup>محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، 1987، الصفحات41-42.

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.

### 6-2-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 دور هاماً في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

### 6-3-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 والأربطة 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.

### 6-4-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...

#### 6-5- الذكاء:

تطلب 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 واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

#### 6-6- السرعة:

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

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

#### 6-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة

#### 6-8- 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.

### 6-9- 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.

### 6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارت 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.

لقد 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:<sup>1</sup>

1- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

<sup>1</sup> فضيل موسوي . عبد القادر قللال:"عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة "؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة )، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر: ،2003/2004

ب-مرحلة الممارسة الفعلية.

### علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارته، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز البحث من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

**أ. الجهد المبذول:**

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا

لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

**ب. القدرات والخصائص الفردية للاعبين:**

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

**ج. إدراك اللاعب لدوره:**

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره

وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى

مستوى من الأداء والنتائج. (قلال ف.،، صفحة

**9\_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:**

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا

الثبات بجملة عوامل من وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات

أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

**10-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:**

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء

خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

-الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

-الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى

التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## 11-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

-ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

-نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

-خصائص ومواصفات المنافس ونجا ازته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).

-سلوكات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).

-التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.

-الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو

المنافسين.

## 12- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ<sup>1</sup>

### 13- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في ولا منها النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدرته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

#### 13-1- خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأدائه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

#### 12-2- الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تتميز بها هذا اللاعب.

<sup>1</sup> فضيل موساوي . عبد القادر قللال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ مرجع

## 13-1- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

م ارجعة خب ارت النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج<sup>1</sup>

## فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن 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:

## 14-1- 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 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.

## 14-1- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب " : قلق المنافسة (التدريب - احتراق الرياضي)؛ مرجع سابق، ص203

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوز 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 لقدارتهم 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 التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

### 14-3- 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:

- الخسارة 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.



## 14-4- 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، وارجاء 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 حسنًا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ص2000 (1)- (أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، مصر، 405.)

## خلاصة :

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء 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



## الجانب التطبيقي



## الفصل الثالث:

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

**تمهيد**

لنتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لي من دراسة تكون أكثر دقة و أكثر منهجية، و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، و كذا مجالاته العينة التي تم اختيارها له، و كذا اداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج و مناقشتها.

## 1-الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على الدراسات المتشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصت ملامح للاستئلة التي تخدم بحثي و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمت بها الى الالمام و الاحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثي هذا و المتمثل في " دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال منافسات كرة القدم -من نظر المدربين-"، توجهت الى اندية القسم الشرقي لولاية عين تموشنت، و اتصلت بمدربيهم من اجل الوقوف على واقع و اهمية التحضير النفسي و عن دوره في تحقيق و تطوير اداء لاعبيهم.

و تم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدربين و هذا من اجل تخصيص و جمع المعلومات و الافكار و التحقق من الفرضيات.

## 2-مجالات البحث:

## 1-2 المجال البشري:

شملت عينة البحث مدربي كرة القدم صنف اكابر، و قد بلغ عددهم 12 مدربا.

## 2-2 المجال الزمني:

انقسم المجال الدراسي الذي قمت به في هذه الدراسة الى مرحلتين :

-المرحلة الاولى: قسم خاص بالجانب النظري و الذي تسرعت في انجازه في فترات امتدت من 15 جانفي الى غاية شهر مارس 2021.

-المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم الاستبيان للمدربين المعنيين و ذلك بتاريخ 15 افريل 2021 و تم استرجاعها بتاريخ 25 افريل 2021.

## 2-3 المجال المكاني :

اجريت البحث على مدربي اندية القسم الشرقي لولاية عين تموشنت .

## 3-متغيرات البحث:

-المتغير المستقل : هو التحضير النفسي

-المتغير التابع: هو الاداء الرياضي .

4-المجتمع وعينة البحث و خصائصها:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه في مشكلة تحديد نطاق العمل ، اي اختيار مجتمع البحث و العينة المقصودة و في هذا الاساس يتكون مجتمع بحثي من مدربي كرة القدم للقسم الشرقي لولاية عين تموشنت صنف اكابر، و قد حرصت الى الوصول الى نتائج اكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع اخترت العينة بطريقة مقصود للبحث

5- المنهج المتبع :

اعتمدت في بحثي على هذا المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و هذا ملائمة لطبيعة موضوعي.

6-اساليب و طرق البحث:

6-1 جمع المعلومات و كيفية تطبيقها :

ان حصولي على المعلومات الكافة و البيانات المهمة المتعلقة بالدراسة يسهل على الامام باغلب جوانب الدراسة، و تاتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، و تختلف طرق جمع المعلومات و البيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة، و لقد لجأت في بحثي الى استعمال الطرق التالية :

6-1-1 طريقة الاستبيان :

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية و عن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الاصلي و يتمثل نفي جملة من الاسئلة و التي تكون بدورها اما مغلقة او نصف مغلقة او مفتوحة او اختيارية . و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يقوم بجمعها فدراستها و تحليلها ثم استخلاص النتائج منها، و قد باختيار الاستبيان لكونه يسمح لي بجمع المعلومات و تحليلها بسهولة، و يكون تعريف هذه الانواع من الاسئلة كما يلي:

أ-الاسئلة المغلقة : و هي امثلة بسيطة في اغلب الاحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للاجوبة من نوع الموافقة او عدم الموافقة و قد تتضمن اجوبة محددة و على المستجوب اختيار واحدة منها.

ب-الاسئلة المفتوحة : و في هذه الاسئلة اعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في ابداء رايهم و التعبير عن المشكلة، و هذا النوع من الاسئلة له درجة كبيرة في تحديد اراء المجتمع.

ج- الاسئلة الاختيارية: هذا المبحوث يجد جدولاً عريضاً للاجوبة المفتوحة و ما عليه الا اختيار واحدة منها دون ان يتطلب منه جهداً فكرياً، كما هو الحال في الاسئلة الاخرى الا انه في هذه الاسئلة يفتح المجال الى اضافات اخرى ممكنة.

د-الاسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الاسئلة على نصفين ، النصف الاول يكون مغلقاً اي الاجابة عليه مقيدة بـ " نعم " او "لا"، و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للدلاء برأيهم الخاص.

**صدق الأداة:** صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمت باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له،

حيث قمت بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وبالاعتماد على

الملاحظات والتوجيهات التي ابناها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف

بعض العبارات وتغيير صيغة بعضها الآخر

6-1-2 الطريقة الاحصائية : بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ و فرز الاستبيانات، و تتم هذه

العملية بحساب عدد تكرارات الاجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الاحصائية

التالية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} * 100}{\text{العينة}}$$

و كذلك استخدام اختبار كا<sup>2</sup>، يسمح لنا هذا الاختيار باجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من

خلال الاستبيان ، و هي كما يلي :

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت - ح - م)^2}{ت م}$$



-درجة الخطأ المعياري:  $\alpha = 0.05$

-درجة الحرية ن = هـ-1، حيث هـ تمثل عدد الفئات ، بحيث تمثل :

ك2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية

ت م : عدد التكرارات المتوقعة

يعتمد عدد التكرارات المتوقعة بتحديد (ت م) من خلال المعادلة التالية:  $ت م = ن/9$ .

حيث : (ن) يمثل العدد الكلي لافراد العينة

(و) يمثل عدد الاختيارات الموضوعه للاسئلة .

يسمح هذا الاختيار بتحديد الفروق بين الاجابات ، اذا كان ذات دلالة احصائية او لا، و ذلك من اجل الكشف عن دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة .

7- صعوبات البحث :

تجلت صعوبات البحث في :

-وجود صعوبة في صياغة اسئلة الاستمارة

-وجود صعوبة في ايجاد مدربي الاندية بسبب توقع القسم الشرقي بسبب جائحة كوفيد 19

الخلاصة :

ان نجاح اي بحث مهما بلغت الدرجة العلمية مرتبط بشكل اساسي باجراءات البحث الميدانية لان جوهر الدراسة

مكونون في كيفية حدود البحث الرئيسية.

و عليه فقد حاولت من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الاهداف و الغايات في هذا الاتجاه، و ذلك بتحديد

النقاط التي يمكن ان تساعدني في ضبط حدود البحث، و بالفعل تم ذلك و هذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث

و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الاصل تم الدراسة

الاستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية و اختيار الادوات اللازمة لذلك و الطرق و الوسائل الاحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

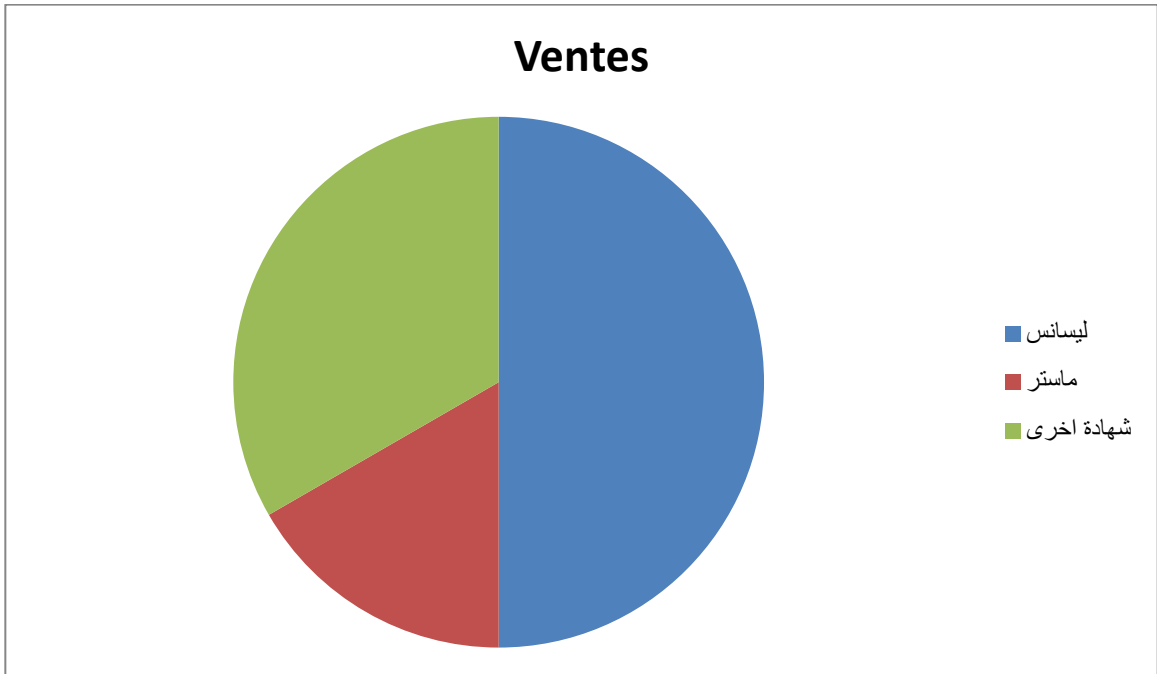


البطاقة الشخصية :

-السؤال الاول : ما هو مستواك الدراسي :

جدول رقم 01 : يوضح المستوى الدراسي للمدرين :

شهادة اخرى	ماستر	ليسانس	
04	02	06	عدد المدرين
%33.33	%16.67	%50	النسبة المئوية



العرض و التحليل :

من خلال النتائج الجدول (01) نلاحظ نسبة كبيرة من المدرين و تقدر بـ 50% لديهم تخصص ليسانس، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 33.33% لديهم شهادة اخرى، ثم ياتي في الاخير نسبة 16.67% تخصص ماستر

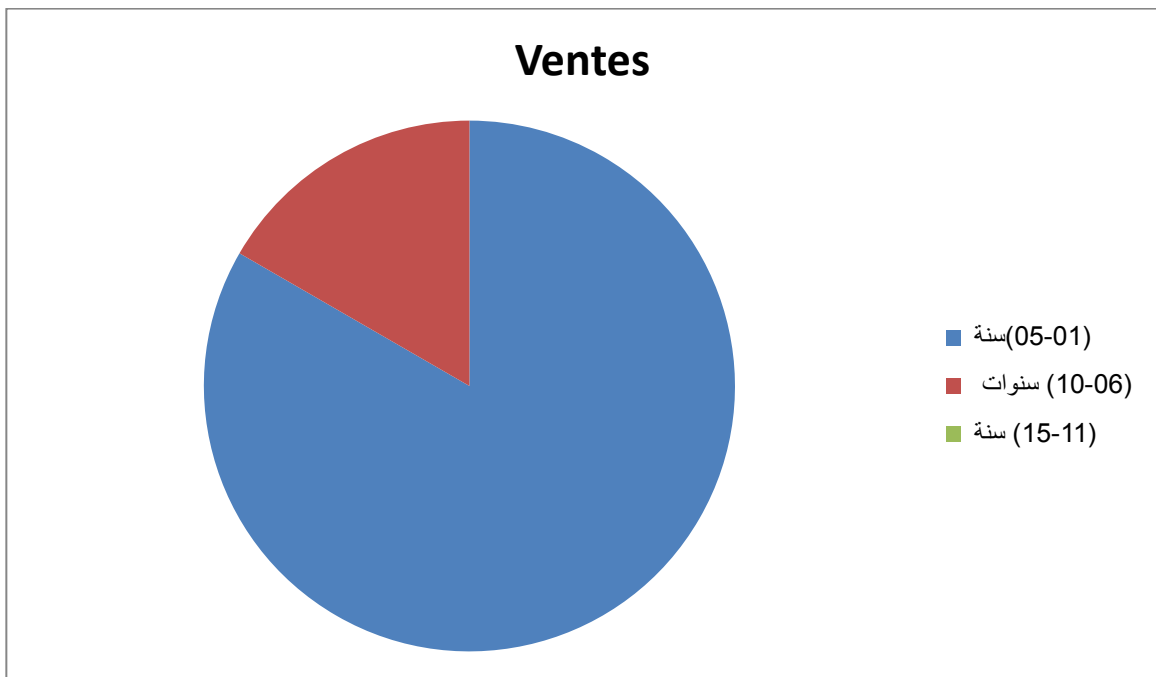
-الاستنتاج :

من تحليل الجدول و الدائرة النسبية ان معظم المدرين ليهم شهادة ليسانس .

-السؤال الثاني: ما هو عدد سنوات خبرتك في مجال التدريب ؟

جدول رقم 02: يوضح خبرة المدربين في مجال التدريب

عدد المدربين	(05-01)سنة	(10-06) سنوات	(15-11) سنة
عدد المدربين	10	02	00
النسبة المئوية	%83.33	%16.67	%00



العرض و التحليل :

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ ان نسبة 83.33% من المربين خبرتهم اقل من 05 سنوات، تليها نسبة 16.67% تتراوح خبرتهم بين (6-10سنوات) بينما لا يوجد من لديه خبرة اكثر من 11سنة، و هذا ما يبين ام كثير المدربين المكلفين بالتدريب لفرق القسم الشرقي في كرة القدم ليست لديهم الخبرة الكافية .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج ان معظم المدربين لديهم خبرة تتراوح ما بين سنة و

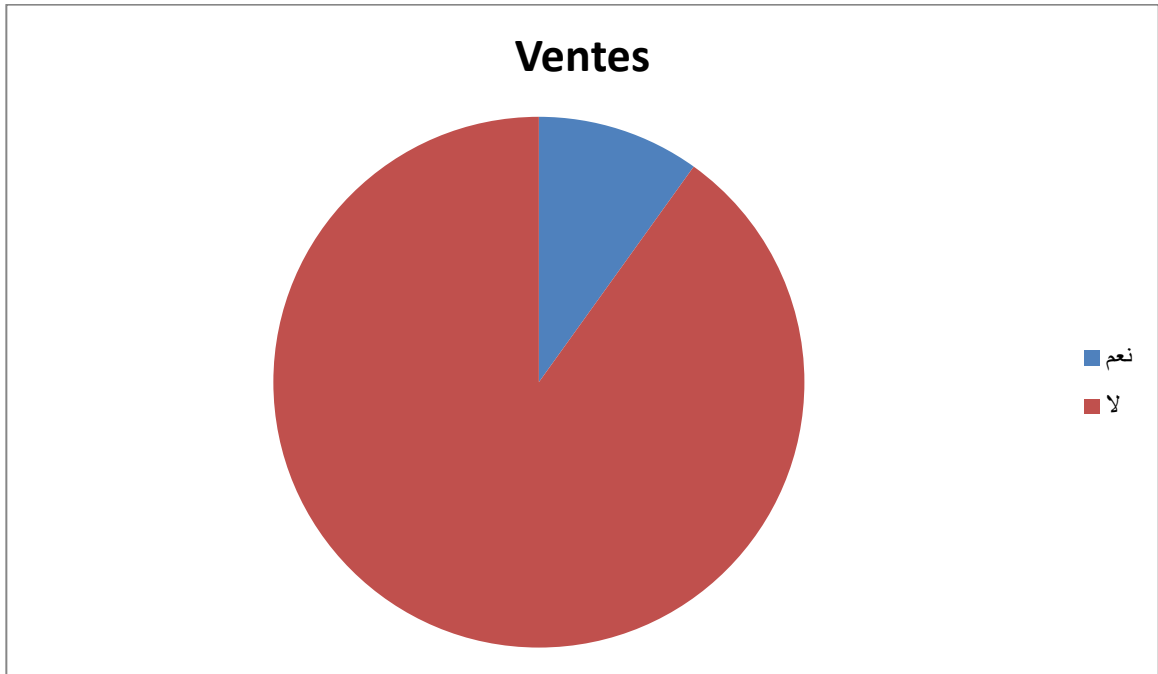
خمس سنوات .

-السؤال الثالث:

هل كنت لاعبا سابقا في كرة القدم ؟

الجدول رقم(03) يوضح اذا كان المدربين لاعبين سابقين

لا	نعم	
01	11	عدد المدربين
%8.33	%91.67	النسبة المئوية



الشكل رقم (03): يبين ماذا كان المدربين لاعبين سابقين ام لا

العرض و التحليل :

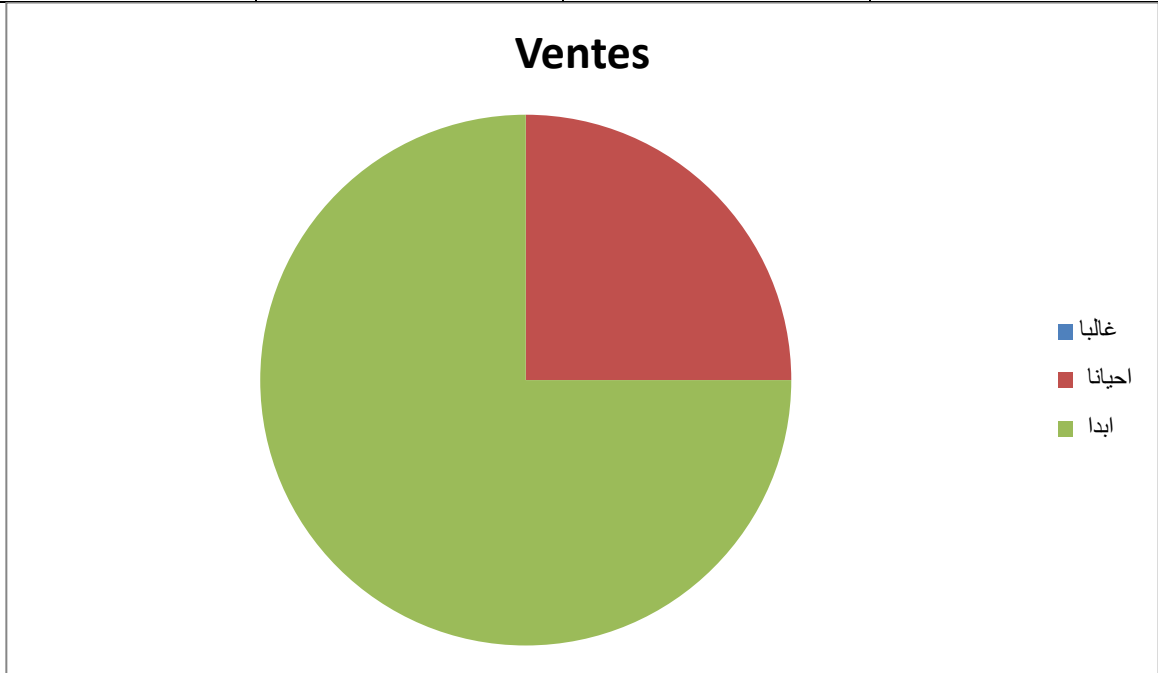
من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 91.67% من المدربين كانوا لاعبين سابقين في كرة القدم، ثم تليها نسبة 8.33% لم يكن لاعبا سابقا في كرة القدم، كون المدربين لاعبين سابقين يسهل من مأموريتهم في عملية التدريب كما لهم من خبرات سابقة .

الشكل رقم (03): يبين ماذا كان المدربين لاعبين سابقين ام لا

الاستنتاج : من خلال تحليل الجداول و الدائرة النسبية نستنتج ان معظم المدربين كانوا لاعبين سابقين في كرة القدم.

-السؤال الرابع : هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات او ملتقيات خاصة بالتحضير النفسي ؟

ابدا	احيانا	غالبا	
09	03	00	عدد المدربين
%75	%25	%00	النسبة المئوية



الشكل رقم (04) يبين مدى توفر الملتقيات و الندوات حول التحضير النفسي

العرض و التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 75% من المدربين لم يتلقوا دعوات المشاركة في اي ندوة او ملتقى حول التحضير النفسي رغم اهمية مثل هاته الندوات في اثناء الجانب المعرفي للمدربين و نسبة 25% من المدربين احيانا ما يتلقون دعوات للمشاركة

الاستنتاج : من خلال تحضير الجدول و الدائرة النسبية نستنتج ان معظم المدربين لا يتلقون دعوات لاجراء ندوات حول التحضير النفسي.

- المحور الاول : يساهم التحضير النفسي في تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم

-السؤال الاول : ما مدى تأثير التحضير النفسي على اداء اللاعبين خلال المباراة ؟

جدول رقم (05) : يوضح مدى التأثير النفسي على اداء اللاعبين خلال المباراة

عدد المدربين	بصفة كبيرة	بصفة متوسطة	بصفة قليلة
10	02	00	
النسبة المئوية	%83.33	%16.67	%00
ك <sup>2</sup> المحسوبة	14		
ك <sup>2</sup> الجدولة	5.22		
مستوى الثبات	0.05		
درجة الحرية	2		
الاستنتاج الاحصائي	دال		

**Ventes**

- بصفة كبيرة
- بصفة متوسطة
- بصفة قليلة
-



الشكل رقم (05) : يبين مدى تأثير التحضير النفسي على اداء خلال المباراة

العرض و التحليل : من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ نسبة كبيرة المدربين بـ 83.33% ترى ان التحضير النفسي يؤثر على اداء اللاعبين بصفة كبيرة ، بينما ترى نسبة 16.67% ان التحضير النفسي يؤثر بصفة متوسطة على مردود اللاعبين .

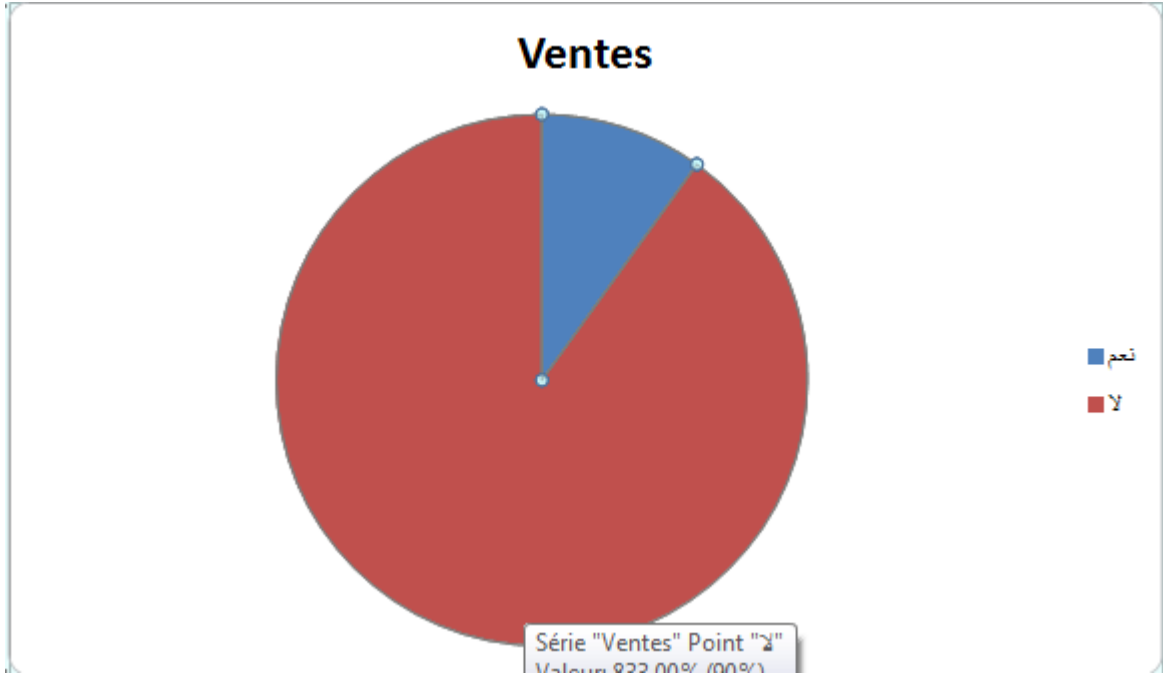
كذلك من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (14) اكبر من  $\chi^2$  الجدولة (5.22) و ذلك عند مستوى مستوى دلالة (0.5) و عند درجة حرية 2 و منه نقول انه توجد دلالة احصائية لصالح الاجابة بـ (بصفة كبيرة) .

الاستنتاج : من خلال تحليل النتائج الجدول و الدائرة النسبية نستنتج ان معظم المدربين يرون ان التحضير النفسي يؤثر على اداء اللاعبين خلال المباراة بصفة كبيرة.

السؤال الثاني : هل يساعد التحضير النفسي اللاعبين على مواجهة القلق اثناء المنافسة الرياضية ؟

جدول رقم (06) : يوضح اذا ما كان التحضير النفسي يساعد اللاعبين على مواجهة القلق

لا	نعم	
00	12	عدد المدربين
%00	%100	النسبة المئوية
	12	$\chi^2$ المحسوبة
	3.84	$\chi^2$ الجدولة
	0.05	مستوى الثبات
	1	درجة الحرية
	دال	الاستنتاج الاحصائي



الشكل رقم (06): يبين اذا ما كان التحضير النفسي كل اللاعبين على مواجهة القلق

العرض و التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ ان كل المدربين المقدرة نسبتهم بـ 100% يؤكدون ان التحضير النفسي يساعد اللاعبين على مواجهة القلق اثناء المنافسة الرياضية.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (12) اكبر من  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و ذلك عن مستوى دلالة (0.05) و عند درجة حرية 1 و منه نقول ان توجد فروق ذات دلالة احصائية على التحضير النفسي يساعد اللاعبين على مواجهة القلق اثناء المنافسة الرياضية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبة نستنتج ان التحضير النفسي يساعد اللاعبين في مواجهة القلق اثناء المنافسات الرياضية .

-السؤال الثالث: هل الاداء الجيد للاعبين يرجع اساسا الى مون اللاعب مهد نفسيا لبذل اقصى جهد ؟

جدول رقم (07): يوضح ما اذا كان الاداء الجيد يرجع الى كون اللاعب مهد نفسيا لبذل اقصى جهد

عدد المدربين	درجة كبيرة	بدرجة عادية	بدرجة قليلة
08	03		
النسبة المئوية	%66.67	%25	
ك <sup>2</sup> المحسوبة	6.5		
ك <sup>2</sup> الجدولة	5.99		
مستوى الثبات	0.05		
درجة الحرية	2		
الاستنتاج الاحصائي	دالة		

**Ventes**

- بدرجة كبيرة .
- بدرجة عادية
- بدرجة قليلة
-

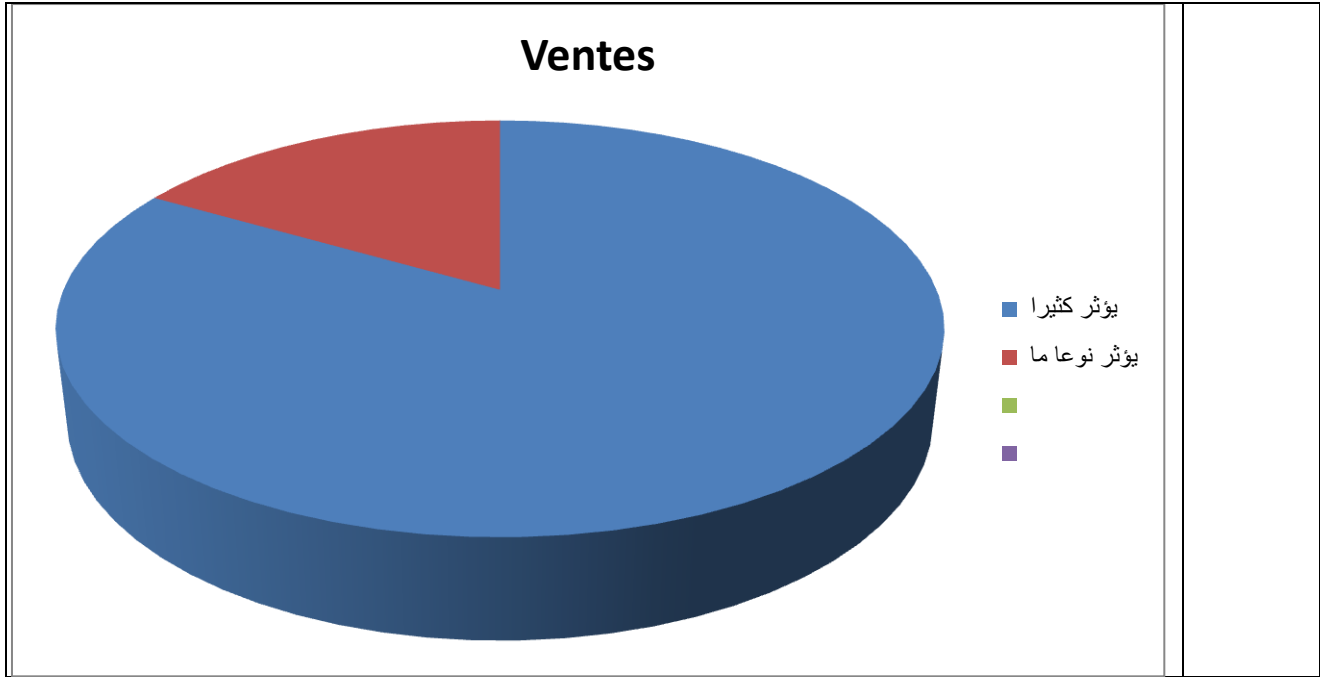
العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان نسبة 66.67% اجابوا انه بدرجة كبيرة الاداء الجيد الى كون اللاعب مهد نفسيا لبذل قصي جهد بينما نسبة 25% اجابت انه يرجع بدرجة عادية اما نسبة 8.33% رات انه يرجع بدرجة قليلة. و فيما يخص كاس<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ (6.5- ) اكبر من كاس<sup>2</sup> الجدولة (5.99) مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و هذا يدل على الاداء الجيد يرجع بدرجة كبيرة الى كون اللاعب لبذل اقصى جهد.

الاستنتاج : من خلال التحليل نستنتج ان الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة يرجع اساسا بدرجة كبيرة الى كون اللاعب مهد نفسيا لبذل اقصى ما يملك .

-السؤال الرابع : في رايك هل يؤثر التحضير النفسي على قدرة اللاعبين في تركيز الانتباه من خلال المقابلة؟

جدول رقم (08): يوضح تاثير التحضير النفسي على قدرة اللاعبين في تركيز الانتباه خلال المقابلة

يؤثر كثيرا	يؤثر نوعا ما	
عدد	10	02
النسبة المئوية	83.33%	16.67%
كاس <sup>2</sup> المحسوبة	5.33	
كاس <sup>2</sup> الجدولة	3.84	
مستوى الثبات	0.05	
درجة الحرية	1	
الاستنتاج الاحصائي	دالة	

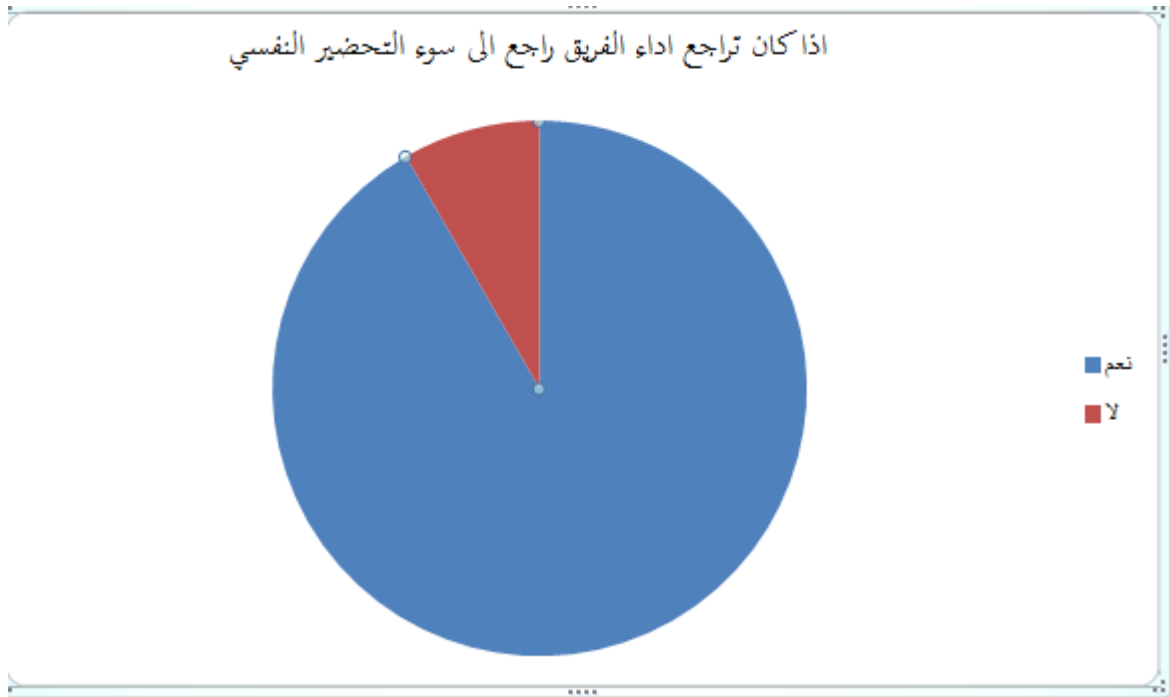


العرض و التحليل : من خلال النتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان نسبة 83.33% اجابوا بان التحضير النفسي يؤثر كثيرا على قدرة اللاعبين في تركيز الانتباه خلال المقابلة اما نسبة 16.67% اجابوا بانه يؤثر نوعا ما .ما في ما يخص ك<sup>2</sup> المحسوبة 5.33 اكبر ك<sup>2</sup> الجدولة 0.83 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درة الحرية 1 و هذا يدل على ان التحضير النفسي يؤثر كثيرا على قدرة اللاعبين في تركيز الانتباه . الاستنتاج: و منه نستنتج ان التحضير النفسي يؤثر كثيرا على قدرة اللاعبين في تركيز انتباه خلال المقابلة .

-السؤال الخامس: هل ترى ان تراجع اداء فريقك راجع الى سوء التحضير النفسي ؟

جدول رقم (09): يبين اذا كان تراجع اداء الفريق راجع الى سوء التحضير النفسي

نوعا ما	لا	نعم	
08	02	03	عدد المدربين
%66.67	%68.33	%25	النسبة المئوية
		6.5	ك <sup>2</sup> المحسوبة
		5.99	ك <sup>2</sup> الجدولة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
		دالة	الاستنتاج الاحصائي



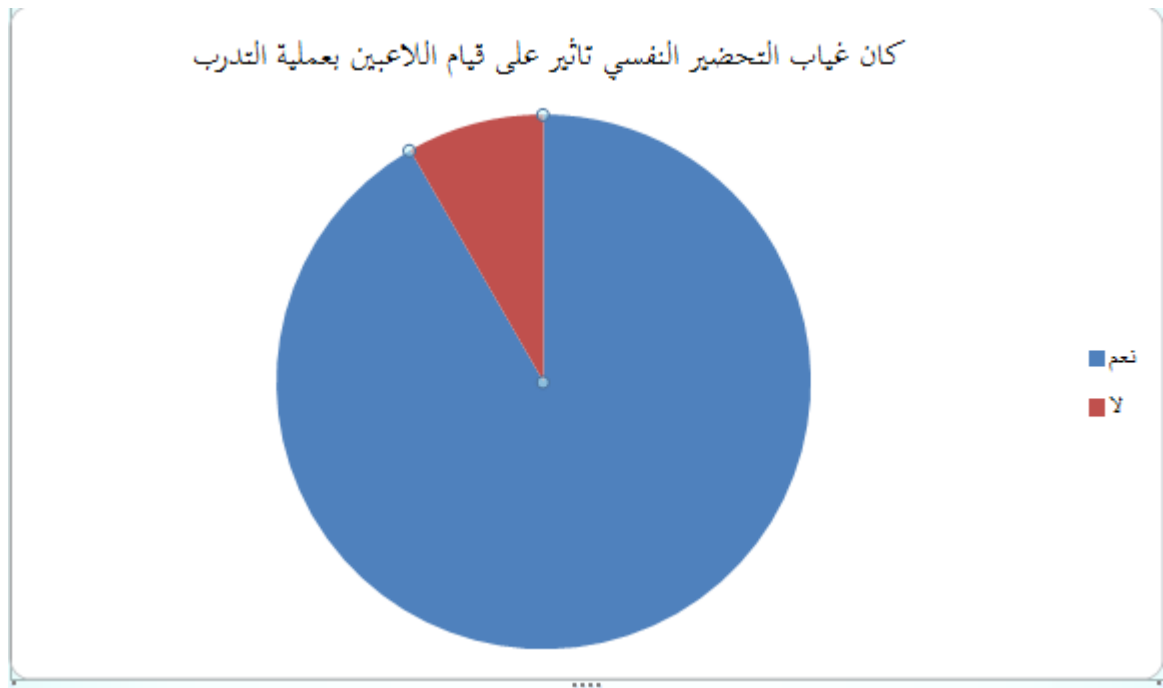
العرض و التحليل : من خلال النتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان نسبة 66.67% اجابوا ب نوعا ما تراجع اداء الفريق راجع الى سوء التحضير النفسي، اما نسبة 25% تؤكد انه راجع الى سوء التحضير بينما نسبة 8.33% ترى عكس ذلك. اما فيما يخص  $\chi^2$  المحسوبة 6.5 اكبر من  $\chi^2$  الجدولة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و هذا يدل ان تراجع اداء الفريق يرجع نوعا ما سوء التحضير . الاستنتاج : و منه نستنتج ان لسوء التحضير النفسي تاثير نسي في تراجع اداء الفريق.

المحور الثاني : اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى تديني مردود اللاعبين خلال المنافسة .

السؤال الاول : هل غياب التحضير النفسي يمكن لاعبيك من القيام بعملية التدرب بصفة عامة ؟

جدول رقم (10): يوضح اذا كان غياب التحضير النفسي تأثير على قيام اللاعبين بعملية التدريب

نعم	لا	احيانا	
01	08	03	عدد المدربين
%8.33	%66.67	%25	النسبة المئوية
6.5			كا <sup>2</sup> المحسوبة
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولة
0.05			مستوى الثبات
2			درجة الحرية
دالة			الاستنتاج الاحصائي



العرض و التحليل : من خلال الجدول و الدوائر النسبية نلاحظ ان نسبة 66.67 % اجابوا بان غياب التحضير النفسي لا يمكن اللاعبين من التدريب بصفة عادية، اما نسبة 25% فترى ذلك احيانا، و نسبة 8.33% اجابت بانه يمكن غياب التحضير النفسي يمكنهم من التدريب بصفة عامة، و فيما يخص كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.5 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة

5.99 مع وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 2 يدل على ان اللاعبين لا يتمكنون من التدرّب بصف عادية في ظل غياب التحضير النفسي.

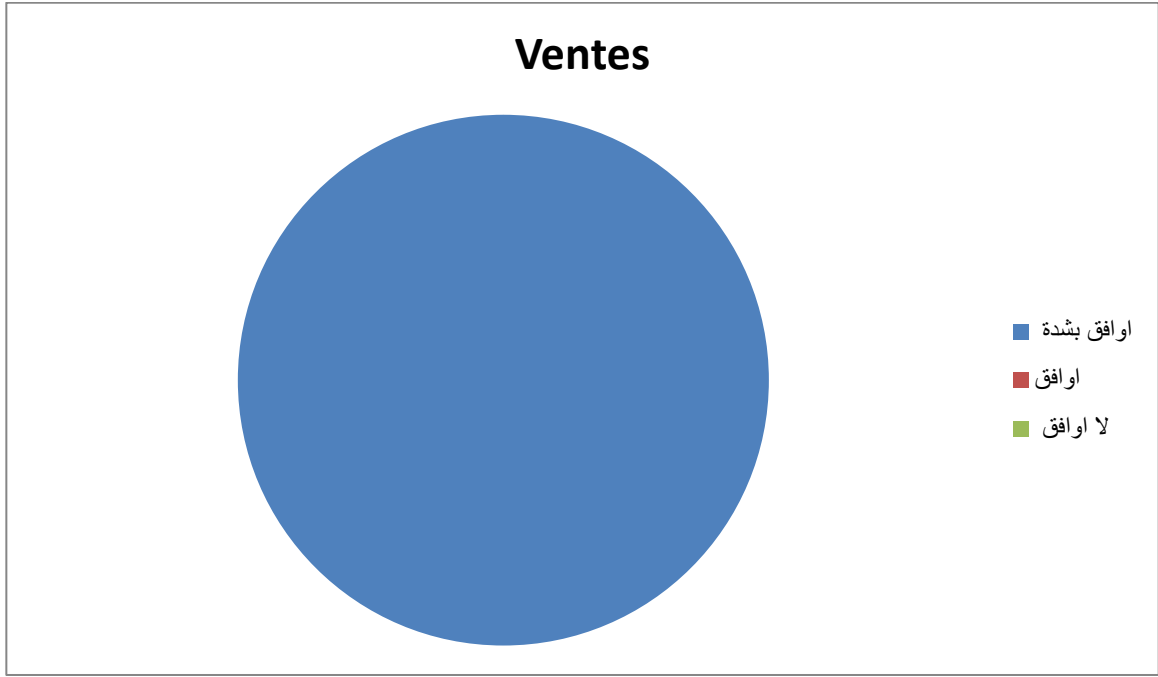
الاستنتاج : و منه نستنتج ان غياب التحضير النفسي خلال التدريبات لا يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدرّب بصفة عادية .

-السؤال الثاني: هل يمكن القول ان تنالي النتائج السلبية رغم جودة اللاعبين راجع الى عدم اعطائك الاهمية اللازمة للتحضير النفسي؟

جدول (11): يوضح ارجاع النتائج السلبية الى عدم اعطاء الاهمية اللازمة للتحضير النفسي

لا اوافق	اوافق	اوافق بشدة	
00	00	12	عدد المدربين
%00	%00	%100	النسبة المئوية
		24	كا <sup>2</sup> المحسوبة
		5.99	كا <sup>2</sup> الجدولة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
		دالة	الاستنتاج الاحصائي





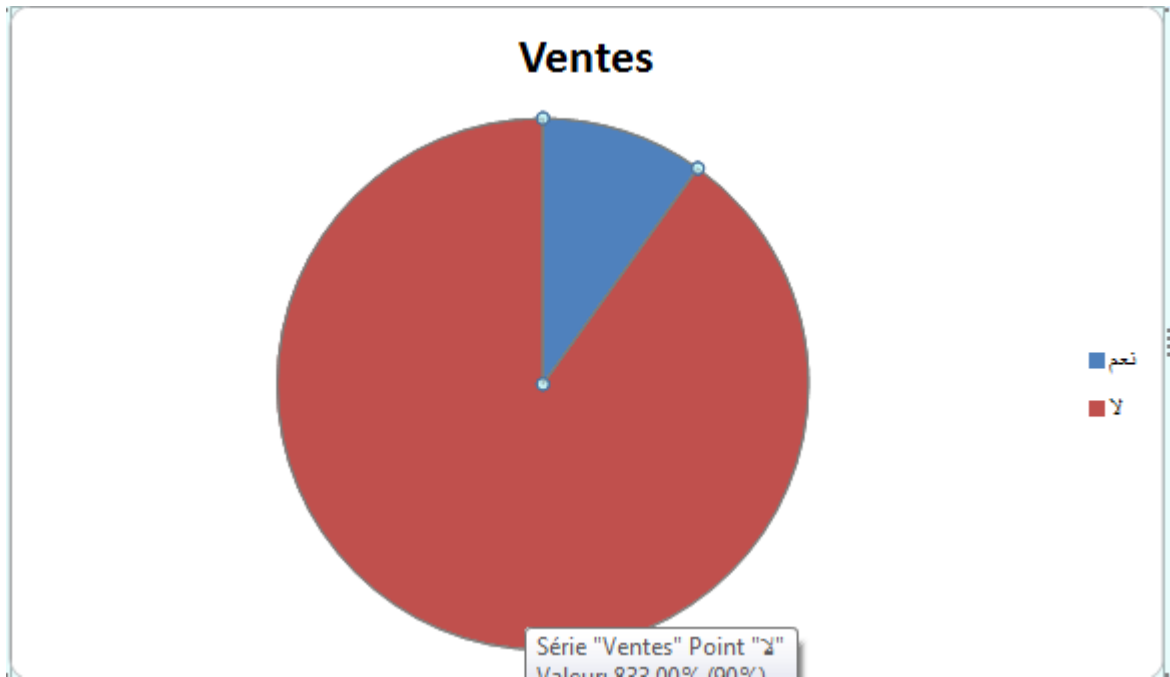
العرض و الحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان كلهم اجابوا باوافق بشدة اي نسبة 100% على النتائج السلبية رغم جودة اللاعبين راجع الى عدم اعطاء المدرب اهمية اللازمة للتحضير النفسي. اما فيما يخص ك<sup>2</sup> المحسوبة 24 اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و هذا ما يدل على ان عدم اعطاء التحضير النفسي الاهمية اللازمة يؤدي الى نتائج سلبية رغم جودة اللاعبين الاستنتاج: و منه نستنتج ان تنالي النتائج السلبية رغم جودة اللاعبين راجع الى عدم اعطاء المدرب الاهمية اللازمة للتحضير النفسي.

السؤال الثالث : هل اهمالك للتحضير النفسي خلال التدريب ان يؤدي الى صعوبة قدرة لاعبيك على التركيز في الحصة التدريبية ؟

جدول رقم (12): يوضح صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز بسبب اهمال التحضير النفسي

نادرا	احيانا	دائما	عدد المدربين
00	00	12	

النسبة المئوية	%100	%00	%00
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	24		
كأ <sup>2</sup> المجدولة	5.99		
مستوى الثبات	0.05		
درجة الحرية	2		
الاستنتاج الاحصائي	دالة		



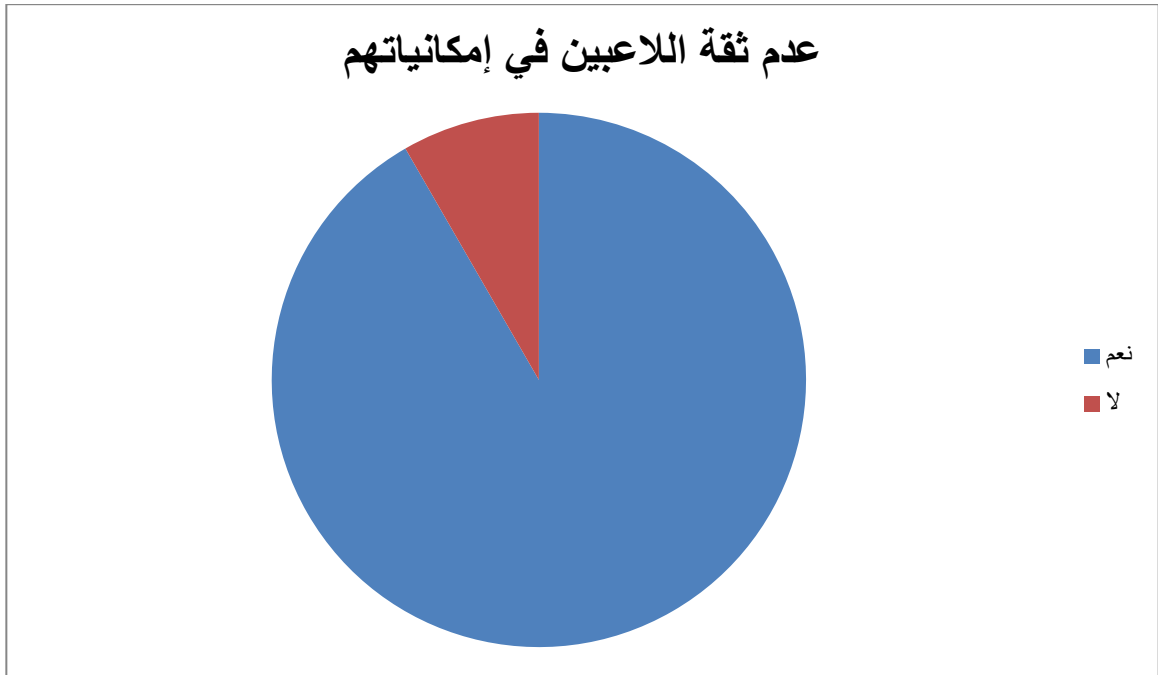
العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان كلهم اجابوا بدائما اي نسبة 100% على ان اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى صعوبة تركيز اللاعبين فيها. اما فيما يخص كأ<sup>2</sup> المحسوبة 24 اكبر من كأ<sup>2</sup> المجدولة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 و دوجة الحرية 02 و هذا يدل على صعوبة تركيز اللاعبين اثناء التريبات بسبب اهمال المدرب للتحضير النفسي خلالها.

الاستنتاج: و منه نستنتج ان اهمال المدرب بالتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي دائما دائما الصعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية.

السؤال الرابع: هل نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال المنافسة؟

الجدول (13): يوضح ما اذا كان نقص التحضير يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم

نوعا ما	لا	نعم	
01	00	11	عدد المدربين
%8.33	%00	%91.67	النسبة المئوية
		18.5	كأ <sup>2</sup> المحسوبة
		5.99	كأ <sup>2</sup> الجدولة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
		دالة	الاستنتاج الاحصائي



العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية فنلاحظ انه تقريبا كلهم اجابوا بنعم اي نسبة %91.67 على ان نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم. اما نسبة %8.33 فتري ان يؤدي نوعا ما الى عدم الثقة و فيما يخص كأ<sup>2</sup> المحسوبة 18.5 اكثر من كأ<sup>2</sup> الجدولة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة 2 و هذا يدل على ان نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم.

الاستنتاج : و منه نستنتج ان عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم راجع الى نقص التحضير النفسي لديهم.

-السؤال الخامس: هل عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال تدريبك يؤدي الى ظهور الانفعالات السلبية ؟

جدول رقم (14): يوضح ما اذا كان عدم تقديم الارشادات و التوجيهات الى ظهور الانفعالات السلبية

ابدأ	احيانا	دائما	
00	02	10	عدد المدربين
%00	%16.67	%83.33	النسبة المئوية
		14	كا <sup>2</sup> المحسوبة
		5.22	كا <sup>2</sup> الجدولة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
			الاستنتاج الاحصائي
<p><b>Ventes</b></p>			

العرض و التحليل : من خلال النتائج و الدائرة النسبية نلاحظ نسبة 83.33% اجابوا بانه دائما عدم تقديم الارشادات للاعبين خلال التدريبات يؤدي الى ظهور الانفعالات السلبية لديهم كالقلق، اما نسبة (16.67) فتري ان ذلك ما يؤدي اما فيما يخص ك<sup>2</sup> المحسوبة 14 اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و هذا ما يدل على تقديم التوجيهات و الارشادات للاعبين تؤدي الى ظهور انفعالات سلبية لديهم.

الاستنتاج: و منه نستنتج ان عدم تقديم المدربين الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي الى ظهور الانفعالات السلبية لديهم كالقلق.

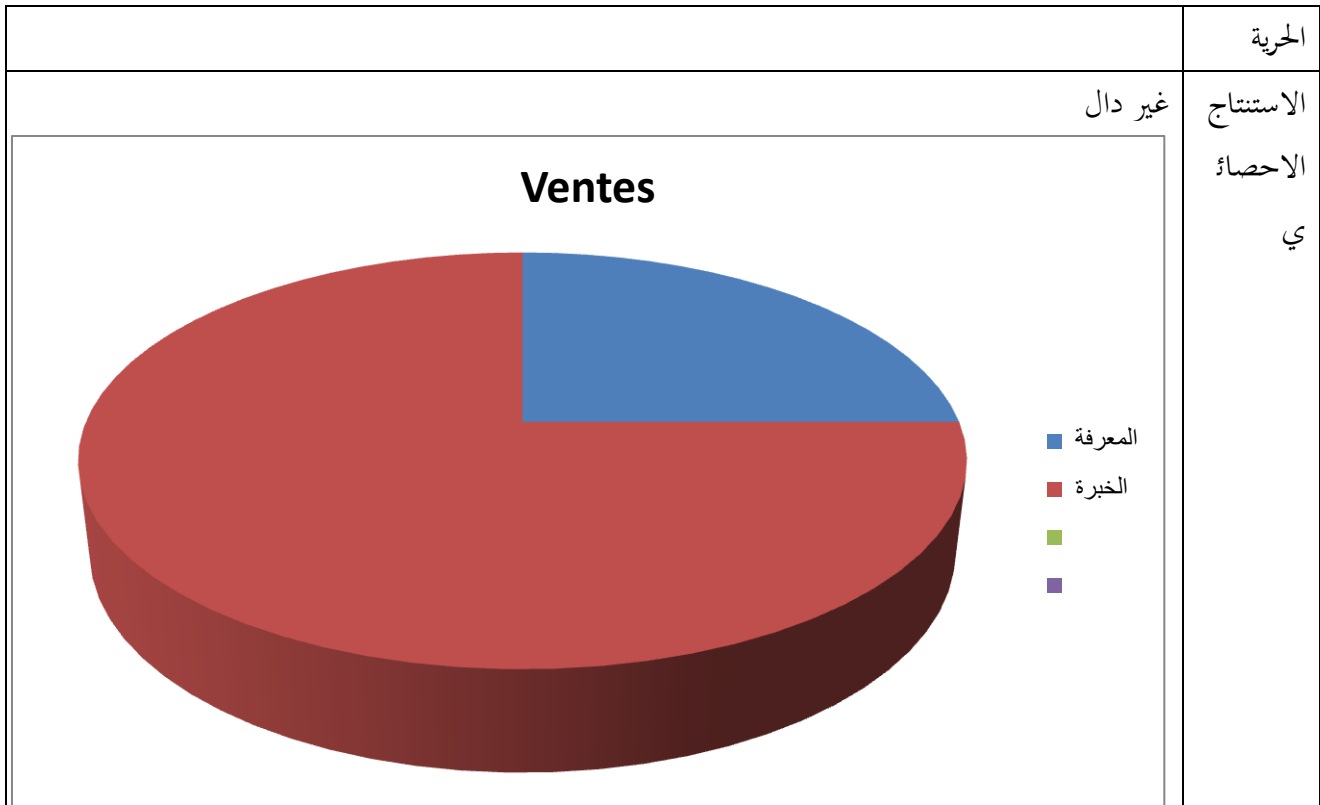
المحور الثالث : النقص المعرفي لدى المدربين اتجاه التحضير النفسي يؤثر على الاداء الرياضي في المنافسات

-السؤال الاول : ما هي العوال التي تعتمد عليها اثناء التحضير النفسي

جدول رقم (15): يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدربين اثناء التحضير ماالنفسي

جدول رقم (15): يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدربين اثناء التحضير النفسي

المعرفة	الخبرة	
09	03	عدد المدربين
%75	%25	النسبة المئوية
	3	ك <sup>2</sup> المحسوبة
	3.84	ك <sup>2</sup> الجدولة
	0.05	مستوى الثبات
	1	درجة



العرض و التحليل : من خلال النتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان نسبة 75 من المدربين يعتمدون على المعرفة اثناء عملية التحضير النفسي، اما نسبة 25 يعتمدون على عامل الخبرة في عملية التحضير النفسي. و فيما يخص كآ<sup>2</sup> المحسوبة 3 اقل من كآ<sup>2</sup> الجدولة 3.84 على مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج : و منه نستنتج ان معظم المدربين يعتمدون على عامل المعرفة في عملية التحضير النفسي للاعبين.

-السؤال الثاني : في رايك كم تساهم عملية التحضير النفسي في رفع اداء اللاعبين اثناء المنافسة ؟

جدول رقم (16): يوضح نسبة تاثير التحضير النفسي على مردود اللاعبين

عدد المدربين	30%	60%	90%
النسبة المئوية	00	02	10
كآ <sup>2</sup>	00%	16.67%	83.33%
	14		

	المحسوبة
5.22	كا <sup>2</sup>
	المجدولة
0.05	مستوى الثبات
2	درجة الحرية
	الاستنتاج الاحصائي
<p>دالة</p>	

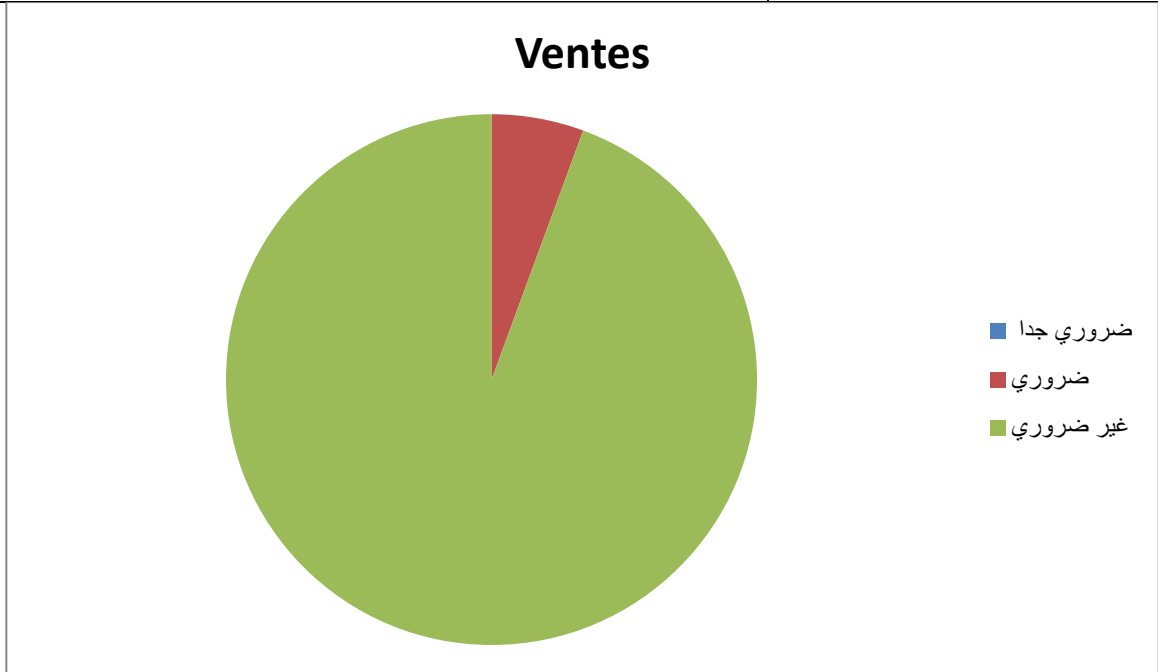
العرض و التحليل: من خلال النتائج الجدول و الدائرة النسبية تلاحظ ان معظم المدربين و المقدره نسبتهم بـ 83.33% اجابوا بان التحضير النفسي يساهم في تحسين اللاعبين بنسبة 60% و فيما يخص كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.22 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عن مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 2 و هذا ما يدل على ان التحضير النفسي يساهم بنسبة كبيرة في رفع مردود اللاعبين .

الاستنتاج : و منه نستنتج ان عملية التحضير النفسي لها نسبة كبيرة و تلعب دورا هاما في رفع اداء اللاعبين اثناء المنافسة.

-السؤال الثالث: هل من الضروري ان يكون المدرب مدركا لعملية التحضير النفسي الرياضي؟

الجدول رقم (17): يوضح مدى ضرورة ادراك عملية التحضير النفسي الرياضي

غير ضروري	ضروري	ضروري جدا	
00	01	11	عدد المدربين
%00	%8.33	%91.67	النسبة المئوية
		18.5	كا <sup>2</sup> المحسوبة
		5.99	كا <sup>2</sup> المحسوبة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
		دال	الاستنتاج الاحصائي



العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول نلاحظ انه تقريبا كل المدربين المقدرة نسبتهم 91.67% اجابوا بانه ضروري جدا ان يكون المدرب مدركا لعملية التحضير النفسي الرياضي، اما نسبة 8.33% اجابن بانه غير ضروري. و فيما يخص كا<sup>2</sup> المحسوبة 18.5 اكبر من كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 02 و هذا ما يدل على الضرورة التامة التي يجب ان يدرك بها المدرب لعملية التحضير النفسي الرياضي.

الاستنتاج : و منه نستنتج انه من الضروري جدا ان يكون المدرب مدركا لعملية التحضير النفسي الرياضي حتى تستهل مهمته في تطبيقه.

- السؤال الرابع: هل توجي بضرورة وجود معاونين و مساعدين في عملية التحضير النفسي؟



الجدول(18): يوضح ان المدرسين يودون وجود معاونين لهم في عملية التحضير النفسي

لا اوافق	اوافق	
00	12	عدد المدرسين
%00	%100	النسبة المئوية
	12	ك <sup>2</sup> المحسوبة
	3.84	ك <sup>2</sup> الجدولة
	0.05	مستوى الثبات
	1	درجة الحرية
	دال	الاستنتاج الاحصائي

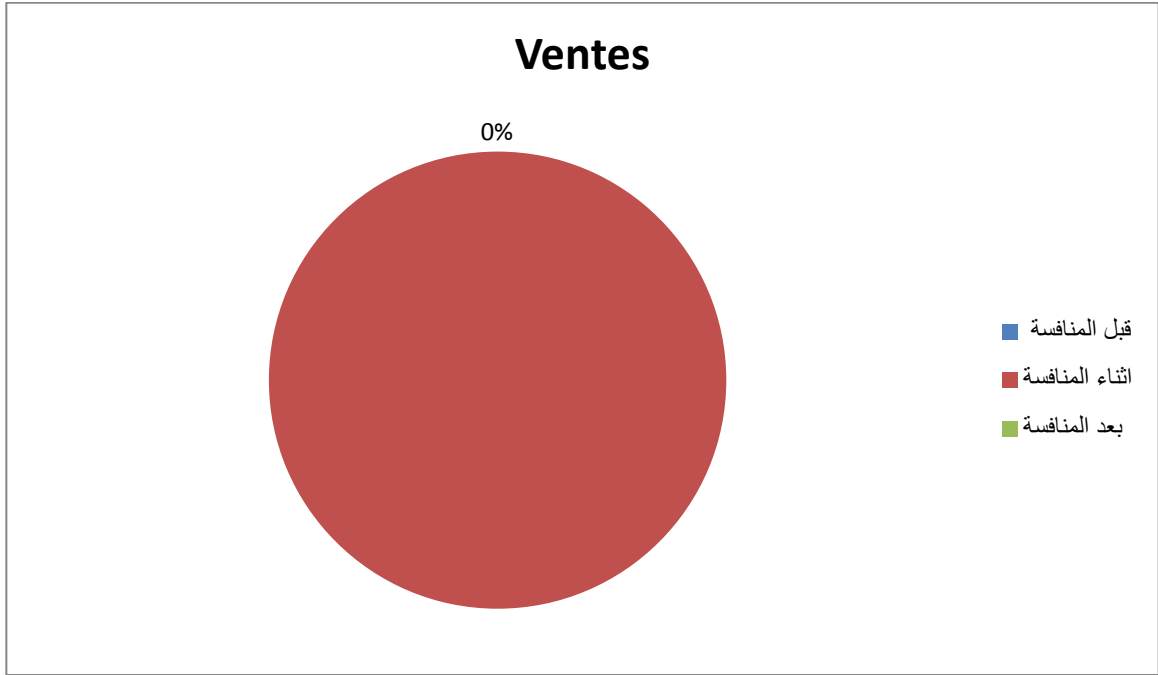
العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ ان كلهم اجابو باوافق اي نسبة 100% على ضرورة وجود معاونين في عملية التحضير النفسي. و فيما يخص ك<sup>2</sup> المحسوبة 12 اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 و درجة حرية 1 و هذا ما يدل على موافقة المدرسين على وجود مساعدين لعم في عملية التحضير النفسي.

الاستنتاج : و منه نستنتج ان المدرسين يودون و يؤدون ضرورة وجودها معاونين و مساعدين لعم في عملية التحضير النفسي و ذلك قصد تسهيل مهمتهم التدريبيه .

-السؤال الخامس: كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟

الجدول (19): يوضح كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي

بعد المنافسة	لثناء المنافسة	قبل المنافسة	
00	01	11	عدد المدرسين
%00	%8.33	%91.67	النسبة المئوية
		18.5	ك <sup>2</sup> المحسوبة
		5.99	ك <sup>2</sup> الجدولة
		0.05	مستوى الثبات
		2	درجة الحرية
		دال	الاستنتاج الاحصائي



العرض و التحليل : من خلال نتائج الجدول و الدائرة النسبية نلاحظ انه تقريبا كل المدربين اجابوا اي نسبة 91.67% اجابوا على التحضير النفسي في البرنامج السنوي يكون قبل المنافسة فيما نسبة 8.33% اجابوا بانه يكون اثناء المنافسة. و فيما يخص ك<sup>2</sup> المحسوبة 18.5 اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة 5.99 مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و هذا ما يدل على ان التحضير النفسي يمون قبل المنافسة.

الاستنتاج : و منه نستنتج ان التحضير النفسي في البرنامج السنوي يجب ان يكون قبل المنافسة و ذلك لتحقيق الضغط عن اللاعبين و تعزيز ثقتهم بانفسهم.

مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات :

مناقضة النتائج بالفرضية الاولى :

مناقشة نتائج الفرضية الاولى

الاسئلة	الاجوبة	النسبة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الاستنتاج النهائي
ما ادى تاثير التحضير النفسي على اداء لاعبيك خلال المباراة	بصفة كبيرة	83.33%	14	5.22	دال
	بصفة متوسطة	16.67%			
	بصفة قليلة	00%			

هل يساعد التحضير النفسي للاعبين على مراجعة القلق اثناء المنافسة	نعم	100%	12	3.84	دال
	لا	0%			
هل الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة يرجع اساسا الى كون اللاعب مهد نفسيا لبذل اقصى جهد	بدرجة كبيرة	66.67%	6.5	5.99	دال
	بدرجة عادية	25%			
	بدرجة قليلة	8.33%			
في رايك هل يؤثر التحضير النفسي على قدرة اللاعب في تركيز انتباهه خلال المقابلة	يؤثر كثيرا	83.33%	5.33	3.84	دال
	يؤثر نوعا ما	16.67%			
هل ترى ان تراجع مستوى فريقك راجع الى سوء التحضير النفسي	نعم	25%	6.5	5.99	دال
	لا	8.33%			
	نوعا ما	66.67%			

من خلال الجدول رقم 20 المتضمن للاسئلة الخاصة بالمحور الاول المتعلق بالفرضية الجزئية الاولى التي تتمحور حول مساهمة التحضير النفسي في تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال المنافسات كرة القدم تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاسئلة و هذا من خلال اختبار بارسكون(كا) عند مستوى دلالة 0.05 سجلت قيم (كا) المحسوبة تتراوح ما بين (5.33) و (14) و هي قيم تفوق قيم كا الجدولة التي تتراوح ما بين (3.84) و (5.99) و هذا يعني :

- للتحضير النفسي تأثير بصفة كبيرة على اداء اللاعبين خلال المقابلة .

-غالبية المدربين يرون ان التحضير النفسي يقوي ثقة اللاعب بنفسه و يساعده على مواجهة القلق و المعوقات النفسية الاخرى .

و بالتالي من خلال معالجة النتائج الاحصائية و تفسيرها يتضح ان التحضير النفسي له دور كبير في تحسين اداء اللاعبين خلال المنافسة و منه كنتيجة نهائية يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الاولى التي تنص على ان التحضير النفسي يساهم في تحسين مستوى الاداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة .

-مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

الاسئلة	الاجوبة	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	الاستنتاج النهائي
هي غياب التحضير النفسي يمكن لاعبيك من القيام لعملية التدرب بصفة عادية	نعم	%8.33	6.5	5.99	دال
	لا	%66.67			
	احيانا	%25			
هل يمكن القول بان النتائج السلبية رغم جودة اللاعبين راجع الى عدم اعطائك اهمية اللازمة للتحضير النفسي	اوافق بشدة	%100	24	5.99	دال
	اوافق	%00			
	لا اوافق	%00			
هل اعمالك للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى ال صعوبة لاعبيك في التركيز في الحصة التدريبية	دائما	%100	24	5.99	دال
	لحياناً	%00			
	ندراً	%00			
هل نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال المنافسة	نعم	%91.67	5.33	3.84	دال
	لا	%00			
	نوعاً ما	%8.33			
هل تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي الى ظهور الانفعالات السلبية لديهم كالقلق	دائماً	%83.33	14	5.22	دال
	احياناً	%16.67			
	ابداً	%00			

من خلال الجدول رقم 21 المتضمن للاسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي تتمحور حول اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات و مما ينتج عنه من تدني مردود اللاعبين خلال المنافسة تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاسئلة و هذا من خلال اختبار بارسكون(كا) عند مستوى دلالة 0.05 سجلت قيم (كا) المحسوبة تتراوح ما بين (6.5) و (24) و هي قيم تفوق قيم (كا) المجدولة التي تتراوح ما بين (5.22) و (5.99) و هذا يعني :

-ان نقص التحضير النفسي او انعدامه خلال التدريبات يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم و ظهور الانفعالات السلبية لهم كالقلق.

-غياب عملية التحضير النفسي يؤدي الى عدم تدرب اللاعبين بصفة عادية في الحصص التدريبية و بالتالي يظهر من خلال النتائج الاحصائية و تفسيرها ان المدربين يؤكدون ان اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى نتائج سلبية و سلوكيات سلبية و تراجع اداء اللاعبين و منه كنتيجة يمكنني القول ان الفرضية الثانية التي تنص على عواقب التحضير النفسي خلال التدريبات و مساهمتها في تدني مردود اللاعبين خلال المنافسة تحقن بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية التالية :

الجدول رقم 22 : مناقشة نتائج الفرضية التالية

الاسئلة	الاجوبة	النسبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الاستنتاج النهائي
ما هي العوامل التي تعتمد عليها اثناء التحضير النفسي	الخبرة	25%	3	3.84	غير دال
	المعرفة	75%			
في رايتك كم تساهم عملية التحضير النفسي في رفع اداء اللاعبين اثناء المنافسة	30%	00%	14	5.22	دال
	60%	16.67%			
	90%	83.33%			
هل من الضروري ان يكون المدرب مدركا لعملية التحضير النفسي الرياضي	ضروري جدا	91.67%	18.5	5.99	دال
	ضروري	8.33%			
	غير ضروري	00%			
هل توحى بضرورة وجود معاونين و مساعدين في عملية التحضير النفسي	اوافق	100%	12	3.84	دال
	لا اوافق	00%			
كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي	قبل المنافسة	91.67%	18.5	5.99	دال
	اثناء المنافسة	8.33%			
	بعد المنافسة	00%			

من خلال الجدول رقم 22 المتضمن للاسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول ان كان النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير النفسي يؤثر على الاداء الرياضي في المنافسة تبين ان هناك فروق

ذات دلالة احصائية في الاسئلة عما عدا السؤال الاول و هذا من خلال اختبار بارسكون (كا) المحسوبة تتراوح ما بين (3) و (18.5) و هي قيم تفوق قيم كا الجدولة التي تتراوح ما بين (3.84) و (5.99) و هذا يعني :

- ان العوامل التي يعتمد عليها المدربين اثناء عملية التحضير النفسي وعامل المعرفة لان عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية.

- كل المدربين اوو بضرورة وجود معاونين و مساعدين في عملية التحضير النفسي و ذلك لاهمية هذا الجانب، و كذلك يقومون باعداد اللاعبين نفسيا قبل بداية المنافسة و كما يؤكدون على ضرورة ادراك عملية التحضير النفسي.

و بالتالي من خلال معالجة النتائج الاحصائية و تفسيرها يتضح ان النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير النفسي يؤثر على الاداء الرياضي في منافسات كرة القدم و من كنتيجة نهائية يمكنني القول الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

#### الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي تمثلت في هو دور التحضير انفي في زيادة مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال منافسات كرة القدم -من وجهة نظر المدربين- و نظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير و زيادة و تحسين مستوى الاداء و المردود الجيد فانه من خلال النتائج المتوصل اليها في بحثي تبين لي :

-من خلال الفرضية الاولى في البحث يمكن القول ان التحضير النفسي دورا كبيرا في تحسين اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم و ذلك من خلال الاستجابة لارشادات و توجيهات و نصائح المدرب فيما يتعلق بالجانب النفسي للتحضير للمنافسات .

فيما يخص الفرضية الثانية في البحث استطيع القولان اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات و عدم اعطائه الاهمية اللازمة يؤدي تدهور مردود اللاعبين و تدهور حالتهم النفسية خلال المباريات لذلك على المدربين عدم اهمال التحضير النفسي لتحقيق مستوى جيد للاعبين و الوصول بهم الى اعلى المستويات.

-اما في فيما يخص الفرضية الثانية في البحث استطيع القول ان النقص المعرفي لدى المدربين فيما يخص التحضير النفسي يؤثر على اداء الرياضيين فكلما كان المدرب خلفية كافية بعملية التحضير النفسي ساهم ذلك في تطوير اداء اللاعبين .

اذن من خلال النتائج السابقة نستنتج ان الاعداد النفسي اثر ايجابي على الاداء الرياضي في منافسات كرة القدم، لذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الاخرى.

و هذا ا توصلت خلال دراستي التي اثبت انه كلما كانت عملية التحضير النفسي كلما زاد مستوى الاداء الرياضي.

### خلاصة الفصل :

ان نجاح اي بحث مهما بلغت درجة العلمية مرتبطة بشكل اساسي باجراءات البحث الميدانية لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية حدود البحث الرئيسية .

و عليه فقد حاولت من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الاهداف و الغايات في هذا الاتجاه ، و ذلك بتحديد النقاط التي يمكن ان تساعدني في ضبط حدود البحث ، و بالفعل تم ذلك و هذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث و التي تمل تمثيلا صادفا لمجتمع الاصل ثم الدراسة الاستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية ، و اختيار الادوات اللازمة لذلك و الطرق و الوسائل الاحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

### التوصيات و الاقتراحات :

هذه الدراسة ما هي الا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على مدى اهمية التحضير النفسي في زيادة مستوى اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية . و يمكن ان اضع مجموعة من التوصيات تخص المنظومة الكروية الجزائرية و المعاهد الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية .

- ❖ ضرورة ادماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق .
- ❖ اجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين و خاصة في الجانب النفسي لتصميم الفائدة.
- ❖ استعمال افضل الطرق و الوسائل و انتهاج احسن السبل في التحضير النفسي ذلك لزيادة رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم .
- ❖ التحضير النفسي المقدم يجب ان يلائم امكانات و خصائص و قدرات اللاعب.
- ❖ يتوجب على المدربين ان يعلموا على ان جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و ارشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن ان يؤثر على و بالتالي على نتيجة المباراة .
- ❖ ضرورة تشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المقابلة .
- ❖ عدم اهمال التحضير النفسي باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
- ❖ اعتبار ان الهدف الحقيقي من التحضير النفسي و هو تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال المنافسة
- ❖ اعتبار الجانب النفسي عاملا من عوامل التفوق و النجاح .









الكتب

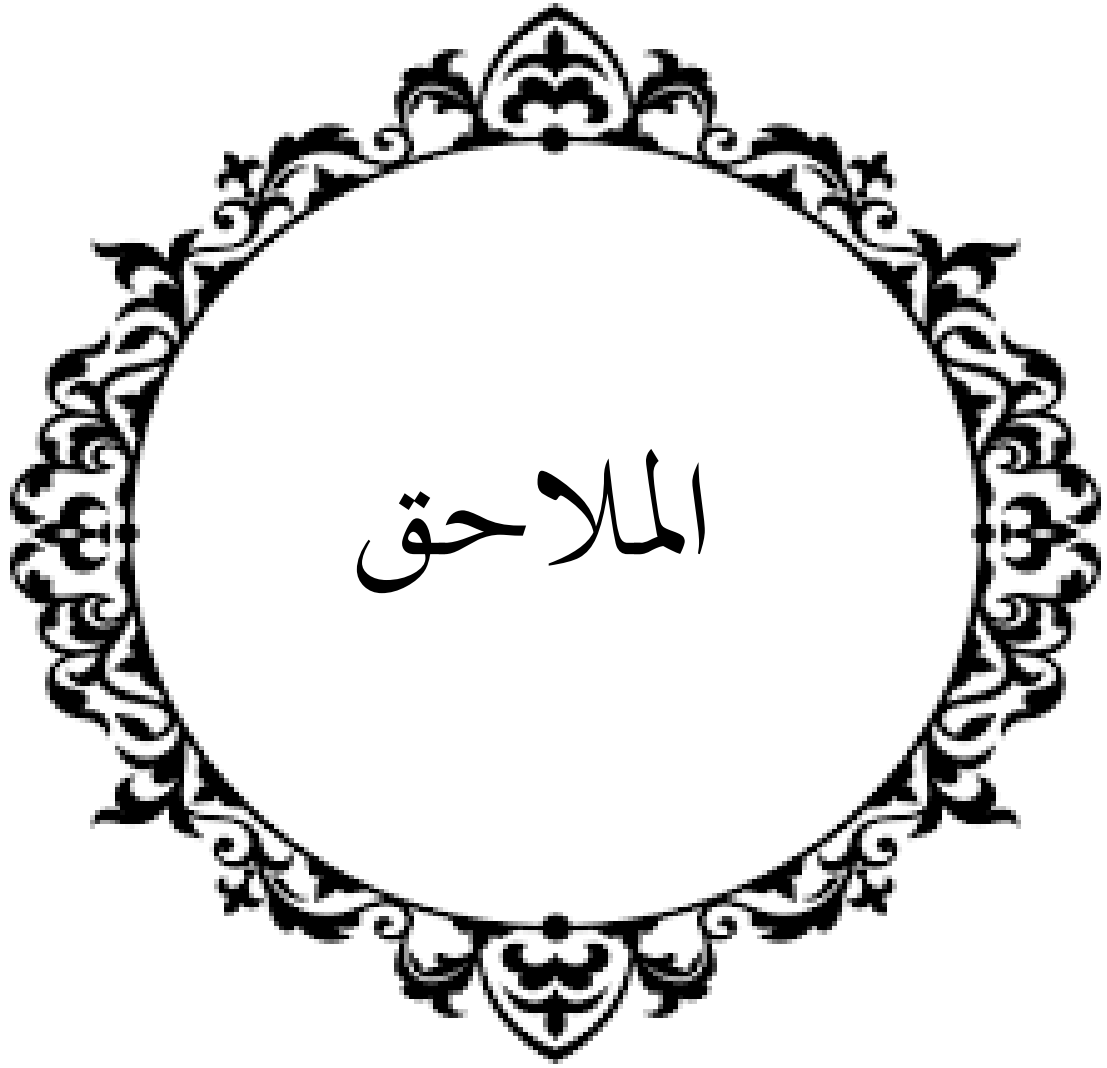
- أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 1997،  
أسامة كمل، تدريب المهارات العقلية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 2000، 1،  
حسن السيد أبوعبيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط  
1، مصر، ، 2001،  
رومي جميل ، كرة القدم، دار النقائس ، ط 1، لبنان، 1986،  
محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر ، 1992  
محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة"، دار المعارف ، ط 4، مصر، ، 1985  
محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ب ط، مصر ، ، 1985  
أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، مصر،  
المعاجم .

معجم المعاني الجامع ن معجم عربي عربي . <http://www.amaany.com>

مذكرات و رسائل جامعية :

- فضيل موساوي . عبد القادر قلّال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛  
مذكرة ليسانس غير منشورة ( ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر: ، 2003/2004)  
المراجع باللغة الاجنبية :

Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992



البطاقة الشخصية :

1- ما هو مستواك الدراسي ؟

ليسانس       ماستر       شهادة اخرى

2- ما هو عدد سنوات خبرتك في مجال التدريب ؟

(5-1) سنة       (10\_1) سنوات       (15\_11) سنة

3- هل كنت لاعبا سابقا في رياضة كرة القدم ؟

نعم       لا

4- هل تتلقون دعوات بمشاركة في الندوات او الملتقيات الخاصة بالتحضير النفسي ؟

غالبا       ابدا       احيانا

المحور الاول : ياهم التحضير النفسي في تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم

1- ما مدى تأثير التحضير النفسي على اداء لاعبيك خلال المبارات ؟

بصفة كبيرة       بصفة متوسطة       بصفة قليلة

2- هل يساعد التحضير النفسي اللاعبين على مواجهة القلق اثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم       لا

3- هل الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة يرجع اساسا الى ان يكون اللاعب معد نفسيا لبدل

اقصى جهد ؟

بدرجة كبيرة       بدرجة عادية       بدرجة قليلة

4- في رايك هل يؤثر التحضير النفسي على قدرة اللاعبين في تركيز الانتباه خلال المقابلة ؟

يؤثر كثيرا       يؤثر نوعا ما

5- هل ترى ان تراجع مستوى اداء فريقك راجع الى سوء التحضير النفسي ؟

نعم  لا  نوعا ما

**المحور الثاني :** اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى تدني مردود اللاعبين خلال المنافسة .

1- هل غياب التحضير النفسي يمكن لاعبيك من القيام بعملية التدريب بصفة عادية ؟

نعم  لا  احيانا

2- هل يمكن القول ان تنالي النتائج السلبية رغم جودة اللاعبين راجع الى عدم اعطائك الاهمية اللازمة للتحضير النفسي ؟

اوافق بشدة  اوافق  لاوافق

3 - هل اهمالك للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة لاعبيك على التركيز في الحصة التدريبية ؟

دائما  احيانا  نادرا

4- هل نقص التحضير النفسي يؤدي الى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

5- هل عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي الى ظهور الانفعالات السلبية لديهم كالقلق ؟

دائما  احيانا  نادرا

**المحور الثالث :**

1 - ما هي العوامل التي تعتمد عليها اثناء التحضير النفسي ؟

الخبرة  المعرفة

2- في رايك كم تساهم عملية التحضير النفسي في رفع اداء اللاعبين اثناء المنافسة ؟

90%

% 60

%30

3- هل من الضروري ان يكون المدرب مدركا لعملية التحضير النفسي الرياضي ؟

غير ضروري

ضروري

ضروري جدا

4- هل توهي بضرورة وجود معاونين و مساعدين في عملية التحضير النفسي ؟

اوافق

لا اوافق

5- كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي ؟

قبل المنافسة

اثناء المنافسة

بعد المنافسة



قائمة الأساتذة المحكمين لإستمارة الاستبيان

الامضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	اللقب والاسم
	مستعمارية	دكتوراه	هسان الجرار
	"	"	هزار يادكي
	"	أستاذة دكتور	ندى كل مصر
	"	"	مديا موراي
	مستعمارية	أستاذة دكتور	كريم