

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التدريب الرياضي

التخصص : "تحضير نفسي رياضي"

تحت عنوان:

علاقة التحضير النفسي بالأداء

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

"صنف أكابر."

دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني

(من وجهة نظر اللاعبين و المدربين)

إشراف الدكتور:

* حمزوي حكيم

إعداد الطالبين:

* بوشيخي بن علي

* حماد ربيع

السنة الجامعية: 2021 / 2022



شكر و عرفان

اللهم صل على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، النور الذاتي والسر الساري في سائر

الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه و سلم.

قال الله تعالى: "... و لئن شكرتم لأزيدنكم ... " ((الآية 07 سورة إبراهيم))

لك الحمد ربي حتى ترضى و لك الشكر إذا رضيت، و لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع

نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا عليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل و أجل عرفان إلى أستاذنا المشرف حمزاوي حكيم ، الذي سهل

لنا طريق العمل، و بين لنا الخطأ و وجهنا إلى الصواب ، و الذي دعمنا بنصائحه و إرشاداته

و توجيهاته القيمة ، فشكرا لما بذل و تبذل ، في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل

إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون

و المساعدة ، فجزأهم الله خير الجزاء ،

و في الأخير نضع ثمرة جهدنا و عسارة

فكرنا بين أيديكم مما أن يعين

طالب علم فيجد فيه مرتغاه.

بوشهخي بن علي

حماد ربيع



إهداء

إلى اللذين بعثا فيّ نور الحياة ، إلى من قال فيهما عز وجل:
{...وارحمهما كما ربياني صغيرا...} { الآية- 24 سورة الإسراء.
إلى نوع الحنان إلى من فتح ذراعيها رحبا لتضميني بسمة ودمعة
إلى التي إن ضاقت بي الدنيا أجدها سراجا منيرا لحياتي
"...أمي أمي أمي..." حفظها الله وأطال في عمرها.
إلى من تخونني الكلمات بوصفه وكان لي شمعته تحترق لينير لي
الدرب إلى الذي علمني معنى الحياة والذي لو يبذل
ولو يقصر علي في شيء...أبي رحمه الله.
إلى نعم المرشد والموجه والمفرغ الذي لو يبذل علي بذاته
إلى الأستاذ المفرغ : حمزاوي حكيم.
واشكر كل أساتذة معهد البدنية والرياضية على مستوى جامعة ولاية مستغانم
الضراء الذين لو يبذلوا علينا يوما بتقديم يد العون والمساعد
إلى كل إخوتي وأخواتي ، إلى كل الأهل والأحباب ، إلى أسرة التربية البدنية
والرياضية ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، وكل من ساهم
في إنجاز هذا العمل ، إلى كل رفقاء الحياة الجامعية.
إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى
وإن لم يكتبه قلبي فهو مكتوب في اسمي.

إلى قارئ هذا الإهداء





محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	-شكر و عرفان.
ب	-إهداء.
ت	-محتوى البحث.
ح	-قائمة الجداول
خ	-قائمة الأشكال.
د	-ملخص البحث.
ر	-مقدمة.
مدخل عام : التعريف بالبحث	
2	-1- الإشكالية.
3	-2- الفرضيات.
3	-3- أسباب اختيار الموضوع.
3	-4- أهمية البحث.
4	-5- أهداف البحث.
4	-6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الباب الأول: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الباب الأول : الخلفية النظرية للدراسة	
8	- تمهيد
المحور الأول: التحضير النفسي	
10	1-1- مفهوم علم النفس.
10	1-2- مفهوم التحضير النفسي .
10	1-3- تعريف التحضير النفسي.
10	1-4- دور وأهمية التحضير النفسي
11	1-5- التحضير النفسي الرياضي العام والخاص
11	1-5-1- التحضير النفسي الرياضي العام
11	1-5-2- التحضير النفسي الرياضي الخاص
11	1-6- مبادئ التحضير النفسي الرياضي
11	1-6-1- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية
11	1-6-2- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي
12	1-6-3- مبدأ التقبل
12	1-6-4- مبدأ إستمرارية التحضير
12	1-7- عوامل التحضير النفسي الرياضي
12	1-7-1- الدافع إلى التدريب الرياضي
12	1-7-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي
13	1-8- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي
13	1-8-1- التنفس العميق
13	1-8-2- التصور الذهني
13	1-8-3- التفكير الايجابي

14	4-8-1- الحوار الداخلي
14	9-1- نتائج التحضير النفسي
14	1-9-1- اهتمام بالمنافسة
14	2-9-1- الشعور بالجماعة
14	3-9-1- الشعور بالقوة
14	4-9-1- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة
14	5-9-1- الشعور بالصبر
14	6-9-1- الشعور بالثقة التامة
14	7-9-1- عدم شعوره بالخوف من المنافسة
المحور الثاني : الأداء الرياضي	
16	1-2- مفهوم الأداء الرياضي
16	2-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
17	3-2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
17	4-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
18	5-2- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
18	1-5-2- المكسب والأداء جيد
18	2-5-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف
19	3-5-2- الخسارة ولكن الأداء جيد
19	4-5-2- الخسارة واللعب ضعيف
19	6-2- الجانب النفسي والأداء الرياضي التنافسي
المحور الثالث : كرة القدم	
22	3-1- تعريف كرة القدم
22	3-1-1- التعريف اللغوي
22	3-1-2- التعريف الاصطلاحي
22	3-2- تاريخ كرة القدم
22	3-2-1- في العالم
23	3-2-2- في الجزائر
23	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
23	3-4- صفات لاعب كرة القدم
24	3-4-1- الصفات البدنية
24	3-4-2- الصفات الفيزيولوجية
24	3-4-3- الصفات النفسية
25	3-5- قوانين كرة القدم
27	-خلاصة-
الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث	
29	-تمهيد
30	الدراسات المرتبطة بالبحث
36	-خلاصة-

الجانب التطبيقي	
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الاول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.	
39	-تمهيد.
40	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
40	2-3- منهج البحث.
40	3-3- متغيرات البحث.
41	4-3- مجتمع البحث.
41	5-3- عينة البحث.
41	6-3- مجالات البحث.
41	1-6-3- المجال البشري
42	2-6-3- المجال المكاني.
42	3-6-3- المجال الزمني
42	7-3- أدوات البحث.
43	8-3- الأسس العلمية للأداة
43	9-3- عرض الوسائل الإحصائية
45	-خلاصة.
الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
47	-تمهيد.
48	1-4- عرض وتحليل النتائج.
70	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
72	-خلاصة.
73	-الاستنتاج العام.
74	-الخاتمة.
75	-اقتراحات وفروض مستقبلية.
76	-البيبليوغرافيا.
79	-الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 01	1
49	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 02	2
50	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 03	3
51	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 04	4
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 05	5
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 06	6
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 07	7
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 08	8
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 09	9
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 10	10
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 11	11
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 12	12
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 13	13
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 14	14
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 16	15
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 17	16
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 18	17

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 01	1
49	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 02	2
50	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 03	3
51	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 04	4
52	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 05	5
53	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 06	6
54	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 07	7
55	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 08	8
56	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 09	9
57	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 10	10
58	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 11	11
59	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 12	12
60	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 13	13
61	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 14	14
63	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 16	15
64	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 17	16
65	دائرة نسبية يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 للعبارة 18	17

ملخص البحث

عنوان الدراسة: «علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" أهداف الدراسة:

- *إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج.
 - *تعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
 - *تحديد المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.
 - *التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- إشكالية الدراسة: « هل للتحضير النفسي دور فعال في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟»

فرضيات الدراسة:

- 1- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم
 - 2- للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم
 - 3- للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي
- إجراءات الدراسة الميدانية:**

العينة: اخترنا العينة العشوائية كونها من أبسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعب و 5 مدربين لكرة القدم "صنف أكابر"

المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 01 مارس 2022 إلى غاية يوم 29 ماي 2022. بملعب الاتحاد الرياضي الهاوي سيدي أمحمد بن علي.

منهج الدراسة: اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به. الأدوات المستعملة: تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما. وكذلك المقابلة.

أهم التوصيات:

- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.
- إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.



حقائق:

- مقدمة:

إن طريق الاحتراف والنجومية تتطلب الوصول إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على اختلاف مستوياتها، وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداءً عاليًا ومثاليًا من خلال تنظيم الطاقات البدنية والخطية والمهارية، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حد سواء، إلا أن اللاعب تمر عليه بعض الحالات مثل التوتر، القلق، الخوف، والتردد، ونسمع عن تهيئة اللاعبين نفسيًا للمباريات وبأن السبب في هزيمة فريق من طرف فريق آخر هو الخوف الزائد من المنافس لأنه الأقوى أو الاستهتار بالفريق المنافس لأنه فريق ضعيف مما يؤدي إلى حالة اللامبالاة للاعبين أو عدم التركيز أو التوتر والعصبية وكل هذه الأسباب والحالات هي نفسية بالدرجة الأولى ناتجة عن سوء أو نقص في التحضير النفسي.

والمتنوع لواقع الرياضة بصفة عامة في الجزائر وكرة القدم بصفة خاصة قد يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى رغم توفر طاقة شبابية قادرة على رفع التحدي إذا ما وجدت السد والمساعدة من طرف المسؤولين والمدربين على أن لا يقتصر هذا على إعطاء مجموعة المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من روح التفاعل والتأثر التي يجب على المدرب أن يراعيها، وذلك باهتمامه باللاعب وتفهم جميع مشاكله العائلية والاجتماعية والنفسية، ومن بين العوامل التي تعرقل وبشكل كبير مدربي كرة القدم الجزائرية في إيصال اللاعب إلى تحليه بالأخلاق الجيدة هي نقص كفاءتهم في الميدان النفسي إذ لا يستطيع هؤلاء المدربون التحكم في متغيراته والقضاء على مختلف الصعوبات والاضطرابات النفسية.

ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار": أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات.

ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (راتب، 2004، صفحة 4)

إن الرياضة الحديثة تعتبر كل المنافسات مهمة وتبقى سلوكيات وانفعالات اللاعبين تختلف حسب أهمية المنافسة، وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار مع محاولة استعمالها في اللحظات الضرورية، وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى حيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أو لا وهذا الأمر يعتبر جزءًا سهلًا حيث يؤثر كثيرًا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد، بعدها يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي تلقين اللاعبين القيم الخلقية (الهدوء، عدم النزفة، احترام الخصم، احترام الحكام وقراراتهم.....).

كما لوحظ أن هناك عدم توازن بين مختلف جوانب التدريب في برامج التدريب الرياضي حيث يغطي جانب تطوير الأداء المهاري والخطي على برامج المدربين على حساب تطوير الجوانب النفسية الأخرى في برامج إعداد اللاعبين، مما يؤدي إلى نتائج قد لا تكون بالدرجة المطلوبة، ونعلم أن هناك تمارين إحماء ولياقة متدرجة يؤديها اللاعب ليصل جسمه إلى أعلى طاقاته بجانب هذا نجد هناك تهيئة

نفسية للمباراة القادمة وتعليمات ومهام يجب أن يعرفها اللاعب ويسلكها أثناء المباراة تجعله أكثر تركيزًا وثقة بالنفس مما يؤدي إلى أداء أفضل للفريق ككل.

ومما سبق وللإطاحة بموضوع بحثنا فقد قمنا بتقسيمه إلى شقين: جانب نظري ويتضمن أربعة فصول، الفصل الأول خاص بالتحضير النفسي الرياضي والثاني خاص بالأداء الرياضي والثالث خاص بكرة القدم أما الفصل الرابع فخصص لفئة أكابر، أما الشق الثاني من البحث فيتضمن الجانب التطبيقي والذي يضم فصلين: الأول خاص بالطرق المنهجية للبحث والثاني خاص بعرض ومناقشة النتائج.



مَدخل عام:
التعريف بالبحوث

1- الإشكالية:

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وظهرت رسمياً في القرن 19 م ومع بداية القرن 20 م بدأ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العامل، وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق الأمر باللاعبين والمدربين، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً وبدنياً ونفسياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات، فمنه التدريب هو تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي منه تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية وقدرة فرض الانضباط والتي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي والرياضي وغيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري والبدني والنفسي في كرة القدم.

أما حالياً وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تتماشى وتطورها، فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتقني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة.

والحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها الجانب النفسي على نفسية لاعب كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزاً هاماً حول مردود اللاعبين. (مختار، 1995 ، صفحة 284)

وعليه التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير مجموعة من القدرات وهذا ما يؤكد " فيليب موست " التحضير النفسي يمثل التقدم في تكوين وتحسين المهارات النفسية للرياضي.

كما نجد أن معظم النوادي التي لا تولي الاهتمام بدراسة الجانب النفسي للاعب الرياضي وهذا من ناحية استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية للتقويم، وبالمقابل ما نجده في الجوانب الأخرى البدنية منها والتكتيكية والخطية والفنية والذهنية والمعرفية والمهارية مما يتطلب ضرورة وجود أخصائي نفسي يكون ذو مقدرة على استعمال الاختبارات والقياسات للاعب .

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية (وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، (علاوي،

1992، صفحة 92). وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدارسة والذي يطرح كل نقاش

وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها لبعض أندية الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم صنف أكابر آثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية وهو ما مكننا من طرح التساؤل التالي::

1- هل للتحضير النفسي دور فعال في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟
ومن خلال هذا الإشكال نطرح التساؤلات التالية:

1- هل للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم؟

3- هل للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي؟

2- الفرضيات:

√ الفرضية العامة:

للتحضير النفسي دور فعال في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

√ الفرضيات الجزئية:

- 1- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم
- 2- للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم
- 3- للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي

3- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا للأهمية القصوى للتحضير النفسي على لاعبي كرة القدم ارتأينا إجراء دراسة ميدانية حول هذا العامل المهم في رياضة كرة القدم خاصة عند فئة أكابر الرابطة الجهوية الأولى. والتي هي في ذات الوقت تمثل عمق الولاية التي تتصف بالدرجة الأولى بالعزلة وعدم احتكاك أندية الرياضة بأندية المستوى العالي ونقص الكفاءة المهنية لدى المدربين والمسيرين، كل هذه العوامل ستؤثر سلبا لا محال على الجانب النفسي. وكذا الميل الشخصي لدراسة هذا الجانب الحساس الذي هو غائب غياب شبه تام على مستوى أندية الهواية. ومن بين هذه الأسباب:

- عدم تحقيق النتائج الايجابية رغم وجود إمكانات فنية وبدنية.
- الحالات النفسية التي يعاني منها اللاعبين قبل الدخول في المنافسة.
- نقص الأخصائيين النفسانيين في الميدان الرياضي في الجزائر عكس ما نراه في الدول المتقدمة.
- الأهمية البالغة التي يلعبها التحضير النفسي، سواء على اللاعب أو الفريق من خلال تحقيق نتائج جيدة.

4- أهمية البحث:

يرجع اختيار هذا البحث إلى تضارب الآراء حول أسباب الفوز والهزيمة في الرياضة عموما وفي كرة القدم خصوصا، فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني وهناك من يرجعها إلى الجانب الفني والتكتيكي كما أن البعض الآخر يرجعها إلى الجانب النفسي، لذا تتمحور أهمية دراستنا في إبراز العلاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم. وكذا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في التحضير للاعبين وتأثيره على أدائهم. كما أن لبحثنا أهمية في إثراء مكتبتنا الفتية بمثل هاته الأعمال والأبحاث التي تتعلق بالجانب النفسي للرياضيين. حيث تتجلى أهمية بحثنا في:

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في تحضير اللاعبين نفسيا وتأثيره على أدائهم.
- توضيح أهمية الجانب النفسي مقارنة بالجوانب الأخرى (الجانب البدني والفني والتكتيكي).
- تبيان أهمية تنمية وتطوير عناصر التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5- أهداف البحث:

إن الهدف من دراستنا هو تحقيق ما يلي:

- إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تحديد المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.
- *- التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تم سردها في عنوان بحثنا هذا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

6-1- تعريف التحضير النفسي الرياضي - :

√ اصطلاحي

يعرفه " حمادة إبراهيم " على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني و المهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (حمادة، 1998 ، صفحة 233)

√ إجرائي:

هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبر وفيه النفسي من جهة أخرى.

6-2- تعريف كرة القدم:

√ لغوي :

كرة القدم "foot Ball" هي كلمة انجليزية، وتعني ركل الكرة بالقدم .

√ اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان، 1998 ، صفحة 09)

٧ إجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل" في حالة مقابلات الكأس "فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6-3- الأداء:

-التعريف الاصطلاحي :

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية. ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه: " قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة" (عاشور، 1998 ، صفحة 10)
كما يعرفه نزار مجيد طالب على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". ويميز للأداء درجات ومستويات أهمها:

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

-التعريف الإجرائي:

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (راتب، 1997 ، صفحة 195)

6-4- صنف أكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث إن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية. (سلمان، 1998 ، صفحة 21)

الجانب النظري

الفصل الاول الخلفية النظرية للدراسة

-تمهيد:

كرة القدم لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا لذلك يمكن تحليل اللعبة والتطرق إلى المفاهيم الأساسية التي تحددها كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً. كل هذه الشروط تراعي لتحديد القوانين العامة وتعليم اللعبة في مختلف أنحاء العالم والنهوض بها في حلقة المنافسات من أجل تحقيق أفضل أداء رياضي في الميدان والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. يشكل التحضير النفسي أهم العوامل الأساسية لتفوق الرياضي واجتياز الأرقام القياسية لأن نتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي، مما دفع المسؤولين إلى استخدام كل الوسائل لتحسين وتطوير المهارات وقدرات الرياضي بحيث لجئوا إلى علم النفس أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في النجاح والوصول إلى أعلى قمة لقدراته. كما أكد المسؤولين في علوم الرياضة بأن علم النفس الرياضي هو المجال الذي له أولوية التطوير وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين للمنافسات الرياضية. والأداء الرياضي يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد وتحقيق نتائج جيدة مع أفضل اقتصاد في المجهود.

المحور الأول التحضير التّفسي

1-1- مفهوم علم النفس:

هو علم يدرس سلوك الرياضي الظاهري والداخلي، ويدرس الحياة النفسية للرياضي وما تمليه من تأثيرات وجدانية وانفعالية وكل ما يتعرض طريقه أثناء الممارسات الرياضية من انفعالات وضغوطات وأثار نفسية. يعرف علم النفس الرياضي حسب الدكتور "أسامة راتب كامل" انه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 24)

1-2- مفهوم التحضير النفسي:

قول الدكتور " محمد حسن علاوي " أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على التكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلنية كما يعمل على تطوير السماعاات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي (احمد بسطويسي ، 1998 ، صفحة 273)

1-3- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي

الرياضي. (احمد أمين فوزي ، 1994 ، صفحة 162)

1-4- دور وأهمية التحضير النفسي:

حسب " فوريبنون " نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس، بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضة إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا انه في الحقيقة للفريق، واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى التنظيمية للفريق، الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكداً على الأسلوب الجيد. فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات التالية:

- طموح للتحمس الذاتي للنشاط.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات التحكم والمراقبة والموازنة.
- اكتساب إمكانية الاسترجاع، دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيته التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة.

1-5- التحضير النفسي الرياضي العام و الخاص:**1-5-1- التحضير النفسي الرياضي العام:**

يحقق كليا خلال الإتقان والتحسين الرياضي وتحقيق الأعمال التالية:

- التربية الخلقية لشخصية الرياضي.

- المقابلة وتطوير الدافعية.

- خلق جو ببيكولوجي في الفريق.

- تحسين الأعمال النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة.

1-5-2- التحضير النفسي الرياضي الخاص:

ينقسم إلى التحضير وما قبل المنافسة، كل نوع من التحضير يحل مشاكل محددة.

1-6- مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

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

1-6-1- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

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

1-6-2- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

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

- استخدام طريقة الدعوة.

- العلاقة الشخصية بالأخصائي.

- تنمية الرغبة في التحضير.

- تهيئة الجو المناسب.

1-6-3- مبدأ التقبل:

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

1-6-4- مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط و الاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية .
لقد تطرق الدكتور "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي :

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

1-7- عوامل التحضير النفسي الرياضي :

إن التحضير النفسي يقوم على جانبين أساسيين وهما:

1-7-1- الدافع إلى التدريب الرياضي :

يعني إقناع الرياضي بإمكانه وطاقته اللامحدودة للوصول إلى النجاح و تلقينه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوكيات الثابتة للوصول إلى النتيجة (عن طريق التشجيع المعنوي و المادي باستعمال عقلي) والى جانب ذلك يعمل المدرب على ترقية الروح الجماعية في الفريق و العلاقة الحسنة بين أفراده عن طريق ألعاب المنافسة
" jeux paring parthe " .

1-7-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي :

هي مركبة من ثلاث جوانب:

√ الجانب الأول :

يتعلق بالجهد المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضيين عدم تقبل وتحمل عبء التدريب رغم إمكانياته ومميزاته البدنية الحسنة، يتجلى ذلك في خوف رياضي من بذل الجهود أو عدم قدرته في استرجاع قوته للحصة التدريبية أو المنافسة الجديدة لمعالجة هذه الحالة عند بعض الرياضيين هو جانب هام في علم النفس الرياضي .

√ الجانب الثاني:

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

√ الجانب الثالث:

هو الوصول إلى مستوى يسمح من خلال تكوين وتحضير خاص من التحكم قبل وفي المنافسة فيصبح للرياضي إمكانيات نفسية وقدرة على التغلب والتحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة و المعقدة في الميدان الرياضي.

1-8-1- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي :

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

1-8-1- التنفس العميق :

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

1-8-2- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

- الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.

- يهدف إلى تصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

1-8-3- التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات

الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب

النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة،

نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبذل جهود بغض النظر عن النتائج السابقة.

1-8-4- الحوار الداخلي:

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

1-9- نتائج التحضير النفسي :

إن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

1-9-1- الاهتمام بالمنافسة:

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

1-9-2- الشعور بالجماعة:

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

1-9-3- الشعور بالقوة:

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

1-9-4- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة :

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

1-9-5- الشعور بالصبر:

يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر و التفاؤل لديه .

1-9-6- الشعور بالثقة التامة :

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

1-9-7- عدم شعوره بالخوف من المنافسة :

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها. (أسامة كاتب راتب، 1990 ،الصفحات 215-216)

المحور الثاني: الأداء الرياضي

1-2- مفهوم الأداء الرياضي :

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

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

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.

2-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي :

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده 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 ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل: الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على 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.

2-3- 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 تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية و البدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

2-4- 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، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية و تطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- 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 طبقاً 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 ببعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى

المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.

2-5-2- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

2-5-2-1- 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 أنه 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.

2-5-2-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

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

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء .

2-5-3- 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 حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً 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 يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته

2-5-4- 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، و إرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة، حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً. (اسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 405-407)

2-6- الجانب النفسي والأداء الرياضي التنافسي :

عند مناقشة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، لا بد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابياً عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبياً عندما تكون نابعة من القلق والتوتر وعدم التركيز في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدراً مرتفعاً ومتساوياً من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الاستثارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من

انفعال سلبي كما في حالة حدوث اختلال في عناصر الجانب النفسي كالتوتر والقلق وعدم التركيز والانتباه.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من الإعداد النفسي يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من الإعداد إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من الإعداد النفسي إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من الإعداد النفسي على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بتوتر نفسي كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالتوتر لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن هذه الحالة لا يفيد في التنافس الشديد من جهة، ومن جهة أخرى فان هناك بعض الرياضيين الذين تتنابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أنه يلزم لكل رياضي مستوى معين من الإعداد النفسي الذي يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من الإعداد يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من الإعداد النفسي. (احمد أمين فوزي ، 2003 ، الصفحات 252-253)

المحور الثالث:
كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى بـ "regby" أو كرة القدم الأمريكية أم كرة القدم المعروفة و التي سأحدث عنها تسمى "soccer"

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع".

3-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية 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 طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الإقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، حكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، و إذا انتهت بالتعادل (في حالات مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين، إضافيين وكل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3-2- تاريخ كرة القدم:

3-2-1- في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون إن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز. حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "kemari". وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليسو" calcio كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد "sanjon".

كما ورد في احد مصادر التاريخ أنها تذكر باسم "تسو-شوي shu-tsu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين ارتفاعهما عن 30 قدم مكسورة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره وقطره قدم واحد، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على و إن تكون هذه اللعبة لعبتين: الأولى (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشرة لكرة القدم وثلاثة عشر بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشأت عشرة قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميث باتحاد الكرة، وبدأ الدوري بأثينا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدانمرك الاتحادية الوطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

3-2-2- في الجزائر:

تاريخ كرة القدم طويل في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي "مولوديه الجزائر"، جاء بعدها "شباب

قسنطينة"، ثم "الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران" وانضمام فرق عديدة للمجموعة، تكونت جمعيات الرياضة الوطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق "جبهة التحرير الوطني" الذي كون في 13 أفريل 1958 حيث ولد في حضان الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربعة سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة لتضحيات و إسماع صوت الجزائر من ابعاد نقطة من العالم، في تخفي وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تخفيض النشيد الوطني بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي، حيث إن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978- 1985 التي شوهت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر في المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط و وصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.

3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة و بالتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين و الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

*- استقبال الكرة. * - المحاورة بالكرة. * - المهاجمة. * - رمي التماس .

*- ضرب الكرة. * - لعب الكرة بالرأس. * - حراسة المرمى.

3-4- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، و البدنية و

اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا وعاليا و التعدادات النفسية الايجابية المبينة على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (موقف مجيد المولى ، 1999 ، الصفحات 9-10)

3-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة التميرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1998، صفحة 99)

3-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطوية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطوية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

√ القابلية على الأداء بشدة عالية. √ القابلية على أداء الركض السريع .

√ القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية خلال وضعية معينة).

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المتطلبات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي. (المولى، 2000 ، الصفحات 9-10)

3-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

-التركيز: يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالباً ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه). (يحي كاظم النقيب ، 1990 ، صفحة 384)

- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب ، 1990 ،صفحة 384)

- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

- الثقة بالنفس: هي توقع النجاح الأكثر أهمية والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (اسامة كامل راتب، 2000،صفحة117)

- الاسترخاء: هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (اسامة كامل راتب ، 1995 ،صفحة 117)

3-5- قوانين كرة القدم

3-5-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

3-5-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.

3-5-3- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلعب بأي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

3-5-4- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

3-5-5- الحكام: يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

3-5-6- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب، يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-5-7- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

3-5-8- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصف الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

3-5-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس،

عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

- 3-5-10- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة .
- 3-5-11- التسلسل:** يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها.
- 3-5-12- الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- * ركل أو محاولة ركل الخصم. * عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.
 - * دفع الخصم بعنف . * الوثب على الخصم. * ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - * مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع. * يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
 - * دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- 3-5-13- الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين :
- أ (مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- ب) غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- 3-5-14- ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- 3-5-15- رميت التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- 3-5-16- ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ماعدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- 3-5-17- الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين القائمين. (حنفي محمود، 1997، صفحة 23)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القديم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول. التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتنسى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید إن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، وهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه . ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم الكرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين. ويتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة إلى مظاهر من الانفعالات النفسية كالتوتر والقلق التي تكمن في نقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي بالرياضي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والمهارية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأن أهميته لا تقل عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى والمتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد :

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات المرتبطة بالبحث التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم ولقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، وأهم الاقتراحات، وفي الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، وأهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

-الدراسات المرتبطة بالبحث :

:. الدراسة الأولى:

تحت عنوان "التحضير النفسي وآثاره على المعوقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، عمرو زهير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2004/2003 م.

وقد تلخصت إشكالية البحث في: ما أهمية التحضير النفسي على نفسية اللاعبين المعوقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ومن فرضيات هذه الدراسة:

- ضعف التحضير النفسي يؤدي ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين في كرة السلة .
- ضعف التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين .
- ضعف التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين في كرة السلة .
- وفرضية عامة: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية ورفع قدرات اللاعب ومستواه الرياضي .

وكانت أهداف البحث ملخصة في :

التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي ومعرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركياً أثناء ممارسته الرياضة وملئ النقص والفراغ الملموس في مكتباتنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين، ومن أهمية هذا البحث النظر إلى هذه الفئة لأن لها دور في الحياة، وتبيين دور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وأيضاً إظهار القدرات التي تمتلكها هاته الطبقة والتي يمكن أن تنفجر في عدة مجالات .

كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقام باختيار عينة كان عددها 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني .

ومن نتائجه أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي المعاق حركياً فلا نستطيع أن نتصور منافسة من دونه .

:. الدراسة الثانية :

تحت عنوان "انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمينية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، من إعداد كيل حسين ناصر الصوفي، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 2009/2008 م.

وتلخصت مشكلة الدراسة في: هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاورة" القدرة على التصور، تركيز، الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي على ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على انعكاس الإعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

فرضيات الدراسة:

- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على التصور .
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على الاسترخاء .
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على تركيز الانتباه.
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على مواجهة القلق .
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على الثقة في النفس.
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة على دافعية الانجاز .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات وتم اختيار العينة البحث بالطريقة العمدية، وهم رياضي النخبة (فئة الأكبر) لألعاب القوى لأندية بعض محافظات الجمهورية عددهم(55) رياضيا .

-أدوات البحث :

اعتمد الباحث على الاستبيان .

ومن نتائج البحث أن للإعداد النفسي جانب مهم يشغل حيزاً شاسعاً على الساحة الرياضية نظراً لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي وتهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة

.. الدراسة الثالثة:

تحت عنوان: "الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، زعبار سليم، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2002/2001 م.

وقد تلخصت إشكالية البحث في : دوافع ممارسة الطقوس من طرف اللاعبين المحترفين لكرة القدم الاحترافية الجزائرية.

الفرضية الأساسية: لا جدال في الاستعمال الواسع للطقوس كوسيلة للتحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية .

ومن فرضيات الدراسة:

- تعتبر رهانات كرة القدم الاحترافية من الأسباب الجوهرية للجوء اللاعبين الجزائريين إلى استعمال الطقوس.
- يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية أكثر منه بالطقوس الأخرى .
- للطقوس وظيفة التحكم في السلوك الناتج عن الانفعالات الأولية والحد منها عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ينتمي أفرادها إلى أربعة أندية احترافية من وسط البلاد، وبالأخص من ولاية الجزائر العاصمة وتضم العينة ومجموع اللاعبين لكل نادي والتي تشارك غالبا في المباريات.

حجم العينة: لقد تم إحصاء 44 لاعبا احترافيا من النوادي الاحترافية الأربعة وهي كل من: مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، اتحاد الحراش، شباب بلوزداد .

أدوات الدراسة: الاستبيان والمقياس .

أهداف الدراسة :

- القدرة على التمييز بين الطقوس الدينية وغير الدينية.
- التوصل إلى كشف الآراء واتجاهات اللاعبين فيما يخص الجانب الإعتقادي.
- القدرة على التمييز بين مختلف مصادر هذه الطقوس وخصائصها.

أهم النتائج :

- إن الطقوس تؤدي وظيفة التحكم والضبط في أسباب الحالات المؤدية لظهور أسباب الانفعالات الأولية.
- هناك ممارسة للطقوس بمختلف مصادرها وتظهر بان الطقوس ذات المصدر الديني أكثر استعمالا وان رهانات كرة القدم وتأثيرها على الحالة النفسية هي أسباب ظهور الجوء للممارسات الطقسية .

اقتراحات:

- محاولة دراسة الوضعيات والأشكال الطقسية وتأثيرها على الجانب المعرفي لتحسين الأداء الحركي.
- دراسة مقارنة بين استعمال الطقوس والتقنيات العلمية في التحضير النفسي الرياضي.
- دراسة دوافع الممارسة للطقوس عند رياضي الألعاب الجماعية والفردية.
- محاولة وضع نموذج لفهم حالات تغيير الشعور من جراء الاستعمال المتكرر للطقوس.

.: الدراسة الرابعة:

تحت عنوان: " أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي ".رسالة لنيل درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله، عبد السلام مقبل الريمي، 2004 / 2005 م.

التساؤلات: - هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها.

- من الذي يقوم بالإعداد النفسي للرياضيين؟

- هل الإعداد النفسي قصير المدى له علاقة بالتحضيرات الأخرى (بدنية، خطوية، تقنية).

الفرضيات المطروحة:

- الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو ايجابية.

- عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين و اللاعبين.

- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى بالتحضيرات (البدنية، التكتيكية، التقنية)ارتباط مباشر وكليا .

أهداف البحث:

- مدى العلاقة بين التحضير النفسي والنتائج الرياضية .

-مدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي الرياضي .

-بيان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى في تحضيرات الرياضيين .

المنهج المتبع : اعتمد على المنهج الوصفي المسحي.

أدوات الدراسة : الاستبيان.

العينة: لقد تم اختيار العينة من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة وتميزت هذه العينة:

52 حاصلين على الشهادة (المتوسط).

60 حاصلين على الشهادة(بكالوريا).

48 حاصلين على الشهادة(تقني سامي).

66 حاصلين على الشهادة (ليسانس في الرياضة).

60 حاصلين على الشهادة (مستشار في الرياضة).

14 حاصلين على الشهادة (ماجستير).

التوصيات :

- تأهيل أخصائيون نفسانيون متمكنين من التعامل مع الحالات التي تحدث للاعب أو الفريق.
- إلزام الاتحادات الرياضية بان يرافق الأخصائي النفسي الفرق الوطنية في أي مكان.
- تأهيل المدربين تأهيلا علميا بما يلاءم المتطلبات التي تواجهها الفرق الوطنية سواء في المحافل الدولية أو القارية أو العالمية.
- إرسال تقارير روتينية ودورية عن كل ما يحصل في التحضيرات والمنافسات ورفع عن كل حالة يتعرض لها أي لاعب أو لاعبة .
- إقامة تربية قصيرة المدى للمدربين بما يلاءم الجديد والحديث في جميع ما يخص التدريب الرياضي.

التعليق على الدراسات :

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات .

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان وهذا لوجود تشابه نسبي في الأهداف المراد الوصول إليها، وكذلك تشابهت الدراسات في النتائج المتوصل إليها حيث أن اغلب المدربين لا يعدون معلومات خاصة عن اللاعبين وكذلك انعدام وجود الأخصائيين النفسيين لمتابعة الحالة النفسية لهم، ومراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي ونقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء تكوينهم.

خلاصة :

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه .

بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث و التي تطرقنا إليها أظهرت أن التحضير النفسي له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى (التحضير البدني، التقني و التكتيكي) مما يدفع اللاعبين إلى التحرر النفسي و يجب على كل فريق مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة الدافعة للفريق و اللاعبون نحو النجاح ولا تأتي ديناميكية التألق الرياضي فقط على تقنية مكيفة وأساليب بدنية جديدة و نما ا تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج متكامل للتحضير النفسي.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الاول:

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد :

المنهجية تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، صفحة 231)

من خلال هذا الفصل سنحاول الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته الميدانية، حتى نغطي من ناحية المعلومات العلمية، و المناهج التي سنتبعها و الأدوات التي سنستعملها لتطبيق إجراءات الدراسة الميدانية، لذلك سنحاول تحديد المنهج الذي سنتبعه وتحديد معالم المجتمع و العينة التي سنقوم بتطبيق إجراءات البحث عليها كما نحدد الوسائل و الأدوات العلمية و الإحصائية التي نستعين بها لتطبيق هذه الدراسة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مقر كرة القدم بدائرة سيدي أمحمد بن علي من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الجهوية الثانية وكذا عدد اللاعبين والمدربين في كل فريق وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين والمدربين وتقديم استمارات الاستبيان لهم .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية، ومعاملة اللاعبين في ما بينهم ومعرفة مكان ووقت التدريبات، وأيضا من أجل معرفة وتحديد الأسئلة التي سنطرحها و الجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين والمقابلة للمدربين و الفرق التي قمنا بزيارتها هي: الاتحاد الرياضي الهاوي سيدي أمحمد بن علي، شباب واريزان، أفاق وادي أرهيو، مجد زمورة، أفاق غليزان.

3-2- المنهج المتبع :

إن اختيار الباحث للمنهج الذي يتبعه في بحثه ، يعتمد على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته. فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الخير المرئي الذي يشد البحث من بدايته قصد الوصول إلى نتائج معينة.

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في انه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها، و الآراء حولها و الاتجاهات نحوه وكذلك العمليات التي تتمنها و الآثار المترتبة عنها.

3-3- متغيرات البحث :**المتغير المستقل :**

حسب لينشر lansheere هي المسبب في علاقة السبب و النتيجة أي هي المعامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج وفيما يخص بحثنا هذا المتغير المستقل هو التحضير النفسي الرياضي.

المتغير التابع :

كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ: "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة)" (إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي ، 2000 ، صفحة 191).

في بحثنا هذا المتغير التابع هو: أداء لاعبي كرة القدم أكابر.

3-4- مجتمع البحث :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث. وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة المسحوبة على المجتمع الأصلي. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 20)

إن مجتمع بحثنا والذي يدل عليه عنوان البحث هو لاعبي ومدربي الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم صنف أكابر، والمكونة من 15 فريق والتي تضم 345 لاعب و15 مدرب.

3-5- العينة البحث :

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه و لتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد و المال .

كما إن العينة هي المعلومات من عدد الوحدات والتي تسحب من المجتمع الأصلي موضع الدراسة بحيث تكون مماثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع.

خطوات اختيار العينة: لقد قمنا باختيار 5 فرق من أصل 15 فريق أندية الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة (الصندوق الأسود)، وهي: الاتحاد الرياضي الهاوي سيدي أحمد بن علي، شباب واريزان، أفاق وادي أرهيو، مجد زمورة، أفاق غليزان.

و الجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق:

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	الاتحاد الرياضي البلدي سيدي أحمد بن علي	10
02	شباب واريزان	10
03	أفاق وادي أرهيو	10
04	مجد زمورة	10
05	أفاق غليزان	10
المجموع	05 فرق	50

3-6- مجالات البحث :**المجال البشري :**

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين ومدربين ينشطون على مستوى الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم. وهي:

- 50 لاعبا و 05 مدربين في كل نادي من هذه أندية: الاتحاد الرياضي الهاوي سيدي أحمد بن علي، شباب واريزان، أفاق وادي أرهيو، مجد زمورة، أفاق غليزان.

المجال المكاني :

لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي تتدرب بها الأندية المختارة في العينة وهي :ملعب الشهيد عدة مختاري سيدي أمحمد بن علي،ملعب بالعيد عبد الرحمان بوار يزان،ملعب المغرب العربي بوادي أرهيو،ملعب أول نوفمبر بزمورة،ملعب زقاري الطاهر بجليزان.

المجال الزمني:

- الجانب النظري: نوفمبر 2021 - فيفري 2022.
- الجانب التطبيقي: مارس 2022 - منتصف ماي 2022.
- نهاية العمل: أواخر ماي 2022

7-3- أدوات البحث :**الدراسة النظرية :**

من اجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والفرنسية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية .

الاستبيان :

هو قائمة تحتوي على مجموعة من أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة. و الاستبيان ليس إلا صحيفة اختبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال. (مراد عبد الفتاح ، 2000 ،صفحة 807)

حيث قمنا باستخدام ثلاث أنواع من الأسئلة وهي :

***الأسئلة المفتوحة:** تعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة كما يشاء.

* **الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة ب"نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

* **الأسئلة النصف مفتوحة:** وتنقسم إلى قسمين :

***النصف الأول** يكون مغلق ب"نعم" أو "لا".

* **النصف الثاني** تعطي فيها الحرية للمستجوب .

المقابلة :

تعتبر المقابلة استبيانا شفويا، فهي (محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين، يسعى الباحث للتعرف عليه من اجل تحقيق أهداف الدراسة) وإذا كانت المقابلة الشخصية واحدة من أكثر الوسائل الفعالة في الحصول على البيانات والمعلومات الضرورية، فقد تبدو هذه الوسيلة سهلة بالنسبة للشخص الذي لا خبرة له بهذا الأسلوب، في حين إن أسلوب المقابلة ليس مجرد الالتقاء بعدد من الناس، وسؤالهم لبعض الأسئلة الفرضية، إنما تقوم على أسس، ولها أنواع ومزايا وعيوب، فبعض الناس يفضلون تقديم

المعلومات الشفوية على تقديمها كتابيا، وتجرى لأغراض عدة منها البحث ومنها التوجيه والعلاج وأحيانا تتكرر على عدة فترات منظمة أو غير منظمة، فردية أو جماعية مفيدة أو حرة. (دويدري، 2002، صفحة 323)

- المحور الأول: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين .
- المحور الثاني: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين .
- المحور الثالث: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين.

8-3- الأسس العلمية للأداة :

الصدق :

يتم حساب درجة صدق الأدوات المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه و قد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان .

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الأسئلة ، حذف بعض الآخر وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

9-3- عرض الوسائل الإحصائية :

من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابات على الأسئلة، اعتمدنا على طريقة من الطرق الإحصائية وهي طريقة النسب المئوية والكاف التربيعي.

عدد التكرارات * 100

قانون النسب المئوية =

المجموع الكلي للعينة

س _____ % 100

ع _____ % ص منه: ص = ع / 100 / س

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة

ع: عدد التكرارات (الإجابات)

ص: النسبة المئوية. (السيد، 1998، صفحة 34)

اختبار الكاف التربيعي :

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات.

الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراها اختيارها (الشايب، 2006 ، صفحة 212-213)

$$\text{مجموع(التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)} \div \text{التكرارات المتوقعة} = \chi^2_2$$

التكرارات المشاهدة: هي الملاحظة أو الحقيقية.
 التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.
 مع ملاحظة إن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لإعداد الأفراد في العينة .

خلاصة:

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية، التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان إن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات والوسائل المستعملة.... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

إن عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة و تناولها بالتحليل و المناقشة يعتمد على الوسائل الإحصائية ، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية و تقديمها في جداول و بيانات تعكس و تعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة و متماسكة ، و هنا نركز على كيفية عرض النتائج كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة و الاعتماد على مقارنة النتائج بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج و مناقشتها و مقارنتها بالفرضيات.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

العبارة 01: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج إثناء المنافسة ؟

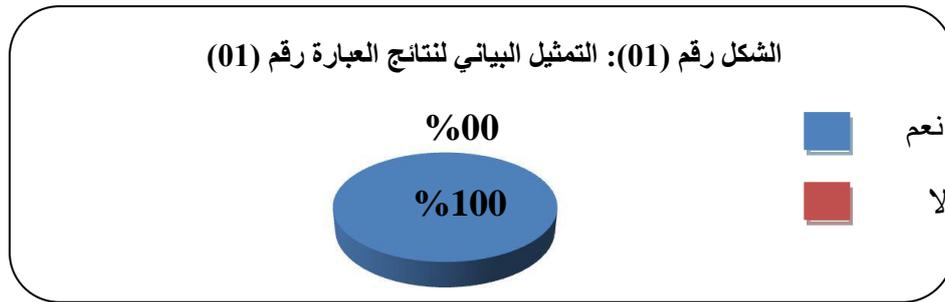
الهدف من العبارة 01: معرفة أهمية التحضير النفسي في اكتساب النتائج.

جدول 1-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 01

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	50	50	100 %	نعم
					00	00 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 1-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01 ، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا (نعم)، أي كل اللاعبين المستجيبين يؤكدون على أن عامل التحضير النفسي ضروري للمساعدة في اكتساب النتائج أثناء المنافسة فهم يرون أن للتحضير النفسي دور كبير في الحصول على نتائج ايجابية في المنافسة ، في حين انه لا يوجد أي لاعب ينكر دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج . مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

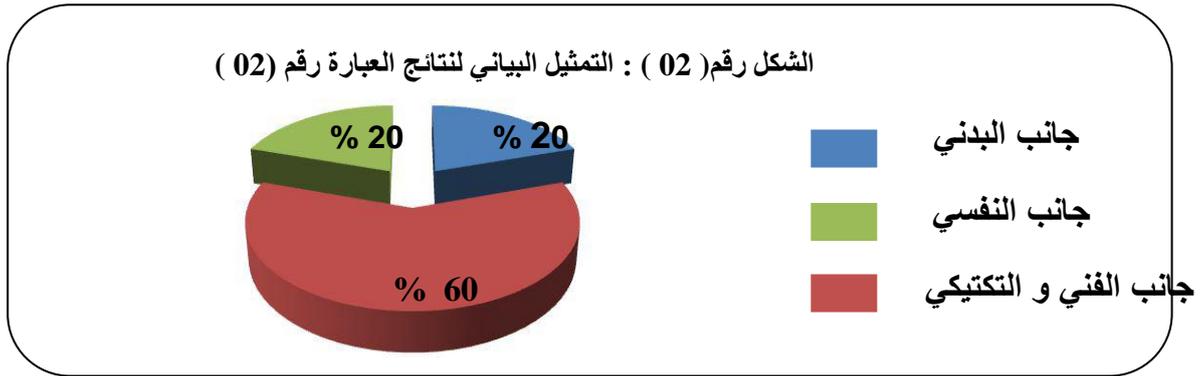
نستنتج بوضوح أن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج و المساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة و نقص مستوى التحضير النفسي يؤدي إلى الشك في الذات (مما يعوق الأداء و يزيد القلق ، ويضعف من التركيز و يسبب التردد و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة). (علاوي، 1997 ، صفحة 122).

العبارة 02 : أثناء المنافسة. ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟
الهدف من العبارة 02: إلى معرفة الجزء الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج أثناء المنافسة.
جدول 2-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 02 .

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	16	30	60 %	الجانب النفسي
					10	20 %	الجانب البدني
					10	20 %	الجانب الفني و التكتيكي
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-2:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02 ، فكانت نسبة 20% من عينة البحث يعطون الأهمية للجانب البدني أما نسبة 60% من اللاعبين يولون أهمية كبيرة للجانب النفسي ، أما نسبة 20% يعطون أهمية للجانب الفني والتكتيكي ، فهم لا يولون الأهمية المعتبرة للجانب البدني إذ يركزون أثناء المنافسة على الجانب النفسي و الفني و التكتيكي فقط . مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 16 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 . وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

نستنتج أن الجانب النفسي يأخذ حصة الأسد من الجوانب التي تساهم في كسب النتائج و قلب الموازين فمثلا عندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين (فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يتقون في أنفسهم و في قدراتهم) . (الفتاح، 1995 ، صفحة 34)

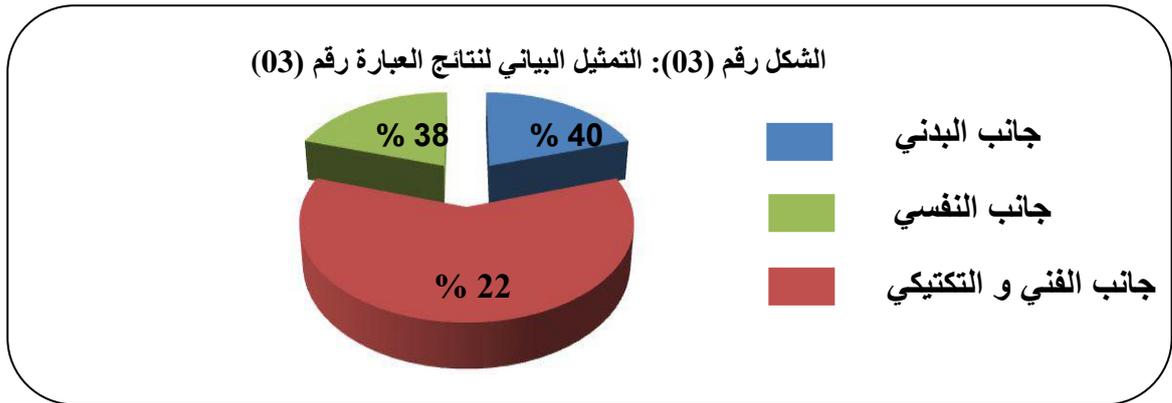
العبارة 03 : أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه أكبر أهمية ؟
الهدف من العبارة 03: معرفة الجانب الذي يعطيه الرياضيون أهمية أكبر أثناء التدريب.

جدول 3-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 03

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	35.42	11	22%	الجانب النفسي
					20	40%	الجانب البدني
					19	38%	الجانب الفني والتكتيكي
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-3:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03 ، فكانت نسبة 40% من عينة البحث يعطون أهمية كبيرة للجانب البدني، أما نسبة 22% من اللاعبين يعطون أهمية للجانب النفسي، أما نسبة 38% يعطون أهمية للجانب الفني والتكتيكي أثناء التدريب فهم لا يولون الأهمية المعتبرة للجانب النفسي إذ يركزون أثناء تدريبهم على الجانب البدني والفني والتكتيكي فقط. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 35.42 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

يتجلى من خلال النتائج أن اللاعبين يركزون اهتمامهم على الجانب البدني ، ثم الجانب الفني والتكتيكي فيما لا يحظى التحضير النفسي بالاهتمام اللازم وهذا راجع إلى نقص كفاءة المدربين في هذا المجال ، حيث أن التسليط الضوء على الجانب الفني والتكتيكي والبدني يتنافى تماما مع قول هاهن " على حتمية تنظيم التدريب بالموازاة مقرنة بالعوامل النفسية.

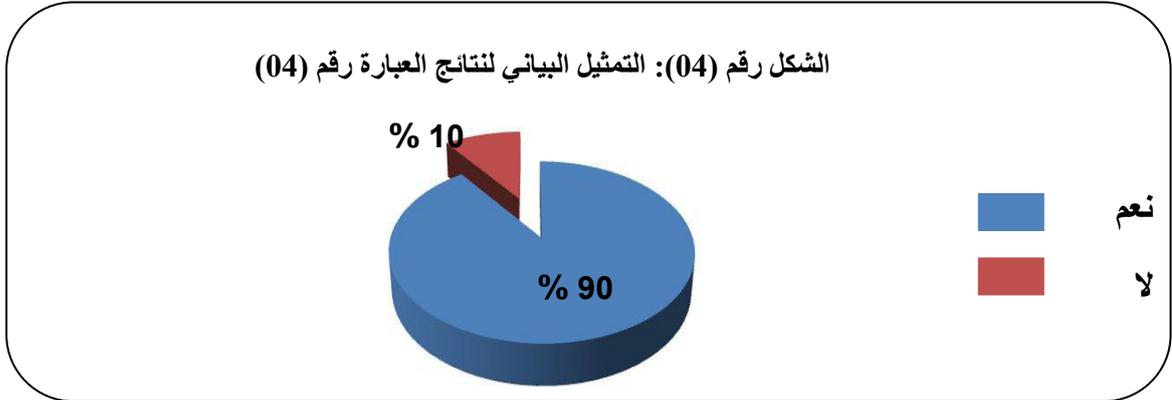
العبارة 04: هل تشعرون إن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم أثناء المنافسة ؟
الهدف من العبارة 04: معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدته على الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة.
جدول 4-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 04.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	32	45	90 %	نعم
					05	10 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 04 ، فكانت نسبة 90 % من عينة البحث قد أجابوا نعم ، التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتهم و كفاءتهم في حين أن نسبة 10 % يقولون عكس ذلك . مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 32 . وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01. و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)



الاستنتاج:

نستنتج أن هناك اختلاف بين اللاعبين في نظرهم لأهمية التحضير النفسي الجيد في الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه وعليه: (إن انخفاض مستوى الاستمرارية بقلّة المثابرة وعدم المبالاة و انخفاض مستوى الرغبة ، إضافة إلى تشتت الانتباه بعيدا عن المهارة التي يتم أدائها و يؤدي تشتت الانتباه إلى جعل الرياضي غير قادر إدراك التلميحات الضرورية للأداء الجيد و نتيجة لعدم الاستفادة من التلميحات المتعلقة بالمهارة وتخفيض مستوى أدائه له. (عبية، 1990 ، صفحة 193)

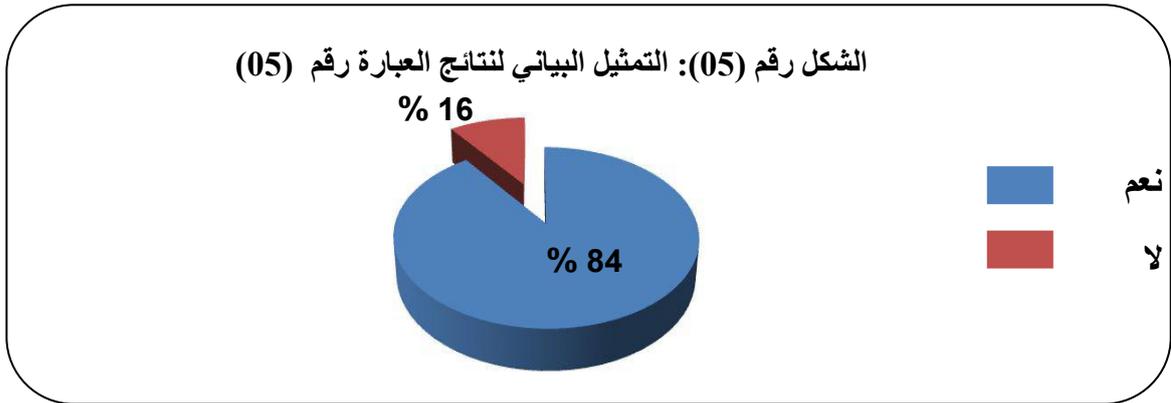
العبارة 05: أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟
الهدف من العبارة 05: معرفة إن كان اللاعب يوجه جهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.

جدول 4-5: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 05.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	23.12	42	84 %	نعم
					08	16 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-5:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05 ، فكانت نسبة 84 % من عينة البحث قد أجابوا نعم فأغلبية اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة أما نسبة 16 % المتبقية من اللاعبين فهم لا يرجعونها إلى جهدهم الفكري ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 23.12 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 3.84 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01. و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.

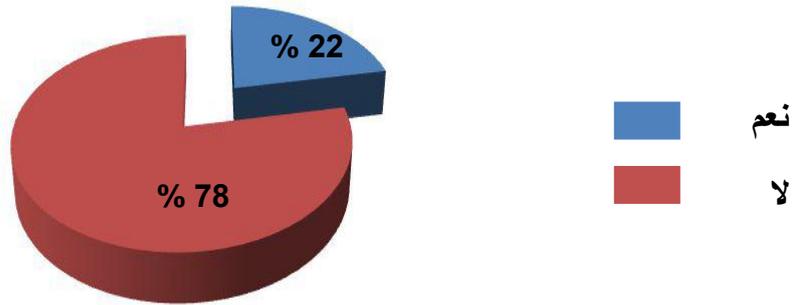
العبارة 06: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط ؟
الهدف من العبارة 06: معرفة مدى قدرة تحمل اللاعب للضغط المفروض عليه الناتج عن المنافسة ومدى تحضيره نفسيا لتجاوز هذا الضغط
جدول 4-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 06.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	15.68	11	22 %	نعم
					39	78 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06 ، فكانت نسبة 78 % من اللاعبين لا يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم أما نسبة 22 % المتبقية من اللاعبين فهم يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 15.68 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 . وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم(06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)



الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم مما يستوجب تدخل المدرب في هذه الحالة لتحضير لاعبيه نفسيا لخوض المباريات بكامل ثقة واردة.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج : المحور الثاني : التحضير النفسي

العبارة 07: هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

الهدف من العبارة 07: معرفة إن كان المدرب يعمل علي تحضير رياضيه نفسيا.

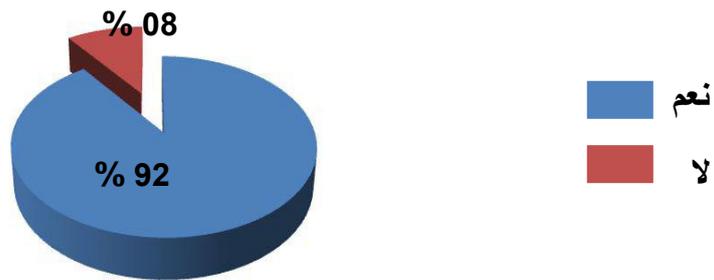
جدول 4-7: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 07.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	35.28	46	92 %	نعم
					04	08 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-7:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 92 % من عينة البحث قد أجابوا نعم ، فهم يتلقون تحضيرا من الجانب النفسي ، أما نسبة 08 % من اللاعبين يرون أنهم لا يتلقون تحضيرا من الجانب النفسي ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 35.28 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



الاستنتاج:

نستنتج إن معظم اللاعبين يتلقون تحضيرا نفسيا ، إلا انه يكون هذا التحضير بوسائل و تقنيات حديثة حتى يكون تحضيرا متكاملأ لدى الرياضي لأنها تلعب دورا فعلا في القيام بأداء جيد.

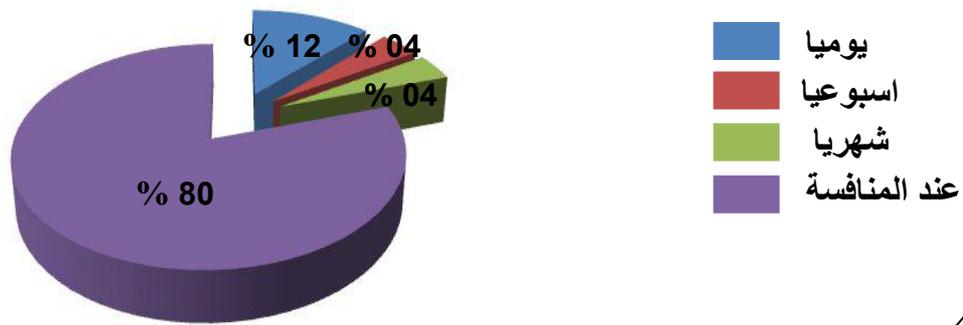
العبارة 08 : هل يكون هذا التحضير؟
الهدف من العبارة 08: معرفة الأوقات التي يكون فيها هذا التحضير.
جدول 4-8: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 08.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	03	0.05	7.81	81.52	06	12 %	يومية
					02	04 %	أسبوعيا
					02	04 %	شهريا
					40	80 %	عند السنة
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-8:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08 ، فكانت نسبة 80% من اللاعبين يرون أن المدرب يقوم بتأطير لاعبيه نفسيا عند أي منافسة فقط ، أما نسبة 12% من اللاعبين يرون أن المدرب يحضرهم نفسيا يوميا، و نسبة 4% تتكافأ ما بين أسبوعيا و شهريا لذلك معظم المدربين لم يمنحوا قسطا كبيرا للتحضير النفسي في برنامجهم السنوي حسب إجابات اللاعبين . مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 81.52 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والتي كانت 7.81. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (08) التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 08 ()



الاستنتاج:

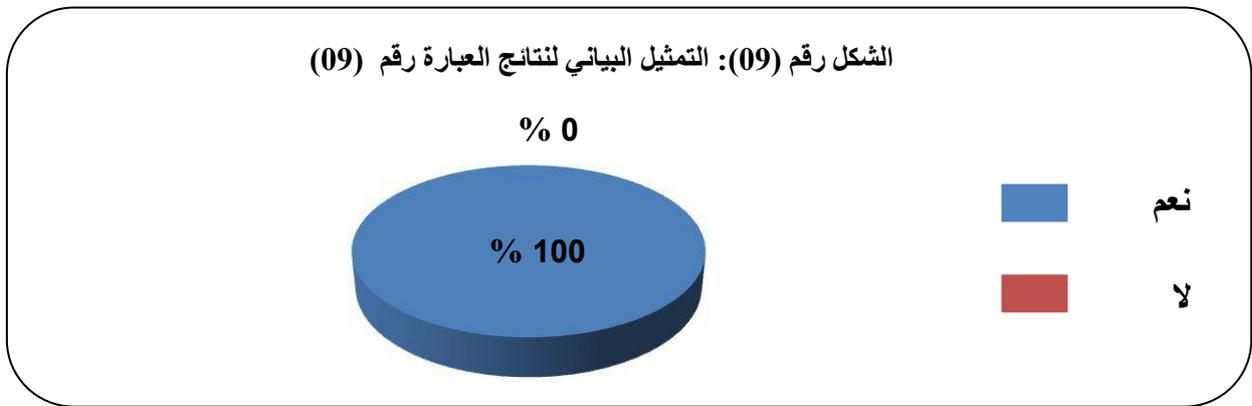
نستنتج مما أكدته النتائج السابقة أن المدربين لا يطبقون التحضير النفسي للاعبينم إلا عند إجراء المنافسة فقط ، بالرغم من انه يمكن استخدام بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي في أوقات متعددة فإن هناك أوقات محددة تكون بالفائدة فيها أكبر سواء قبل أو بعد المنافسة.

العبارة 09 : هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة ؟
الهدف من العبارة 09: معرفة مدى مساعدة التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة.
جدول 4-9: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 09.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	50	50	100 %	نعم
					00	00 %	لا
					50	100 %	مجموع
					00	00 %	

تحليل نتائج الجدول 4-9:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون أن التحضير النفسي يساعد بشكل كبير جدا أثناء المنافسة ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج :

نستنتج أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين أداء اللاعبين فهو بمثابة الأداة الضرورية التي يستعملها المدرب في تحضير لاعبيه نفسيا قبل المنافسة فلا يمكن الاستغناء عنه نظرا لدوره الفعال الذي يساهم به (حيث أن المشكلة لا تنحصر مثلا في تحديد اللاعبين لأهدافهم ، لكن الأهم هو وضع الأهداف على النحو الصحيح)

العبارة 10 : هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء التدريب ؟
الهدف من العبارة 10: معرفة إن كان المدرب يساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

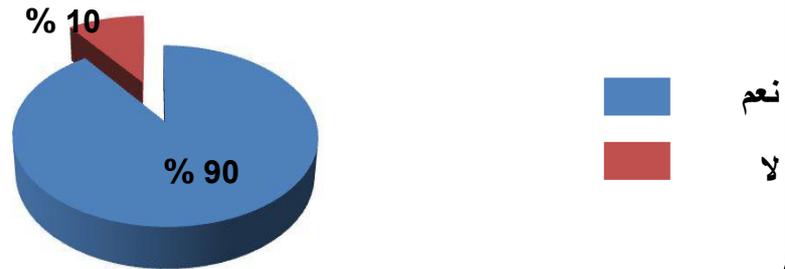
جدول 4-10: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 10.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	32			
					45	90 %	نعم
					05	10 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج 4-10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10 ، فكانت نسبة 90 % من عينة البحث أكدوا أن المدرب يساعد بشكل كبير في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم ، أما نسبة 10 % فهم يرون عكس ذلك ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 32 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01. و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



الاستنتاج:

نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يساعدهم المدرب في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

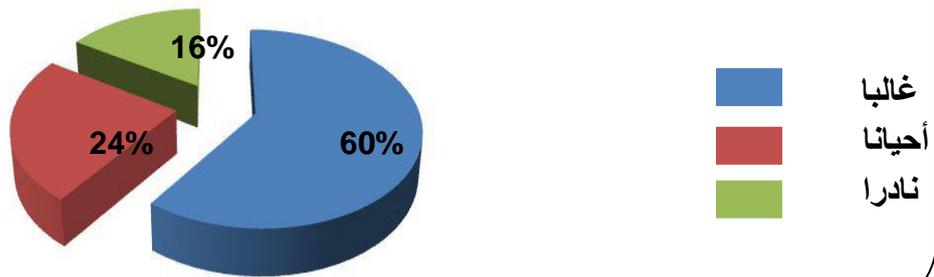
العبارة 11 : هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة ؟
الهدف من العبارة 11: معرفة إن كان اللاعب يأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة.
جدول 4-11: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 11.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	16.48	30	60%	غالبا
					12	24%	أحيانا
					08	16%	نادرا
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا غالبا ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى ، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 24% ، و نادرا بنسبة 16% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 16.48 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)



الاستنتاج:

ومنه نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يأخذون بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة أثناء المنافسة.

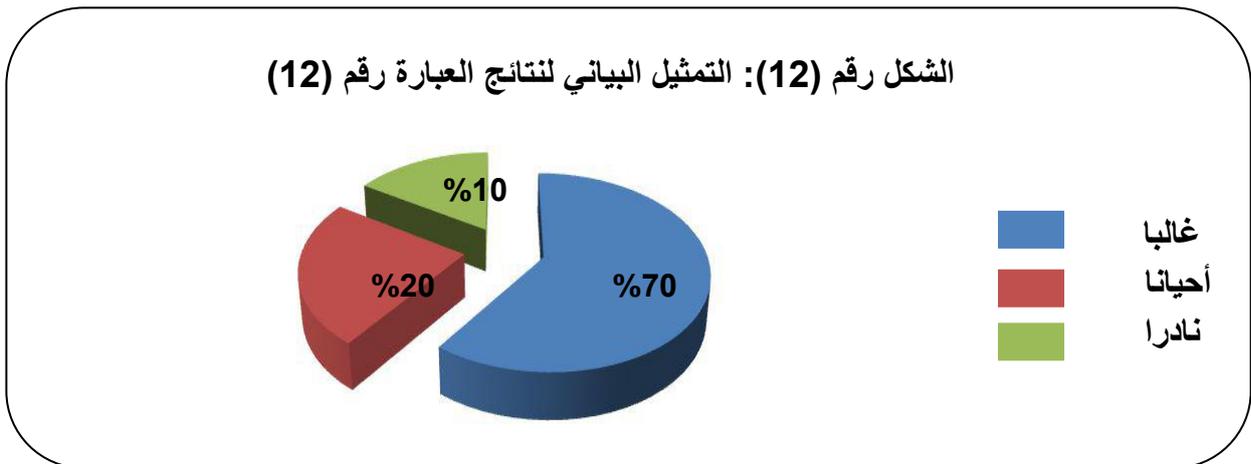
العبارة 12 : هل أدائك خلال المنافسة يكون أفضل بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات ؟
الهدف من العبارة 12: معرفة آراء اللاعبين في أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات.
جدول 12-4: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 12.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	31.01	35	70 %	غالبا
					10	20 %	أحيانا
					05	10 %	نادرا
					50		مجموع

تحليل النتائج 12-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 12 ، فكانت نسبة 70 % من عينة البحث قد أجابوا غالبا ، و هي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 20 %، و نادرا بنسبة 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 31.01 و هي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

شكل 5- 12: دائرة نسبية تمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 12.



الاستنتاج:

ومنه نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات وهذا يرجع إلى دور المدرب في نصحتهم وتحضيرهم نفسيا للمنافسة.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

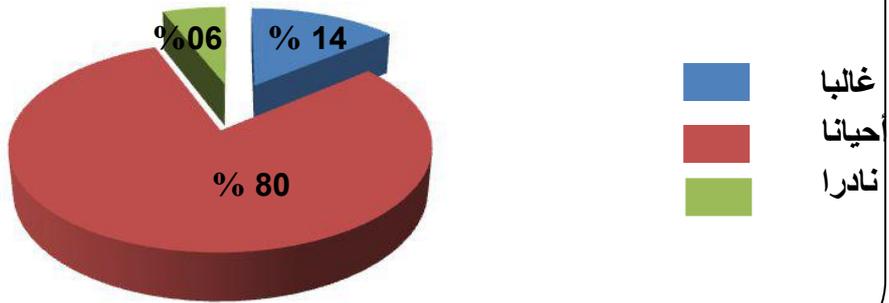
العبارة 13: هل أثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسياً؟
الهدف من العبارة 13: معرفة مدى حاجة اللاعب أثناء التدريب لأخصائي نفسي.
جدول 13-4: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 13.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	49.49	07	14 %	غالبا
					40	80 %	أحيانا
					03	06 %	نادرا
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 13-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، و التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا أحيانا ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها غالبا والتي بلغت نسبتها 14 %، و نادرا بنسبة 06 %، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 49.49 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (13) : التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)



الاستنتاج:

نستنتج بوضوح أن اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة ، حيث أن له دور فعال في توجيه اللاعبين قبل المنافسة (حيث انه في معظم الأحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية و الرياضية ، 1995 ،

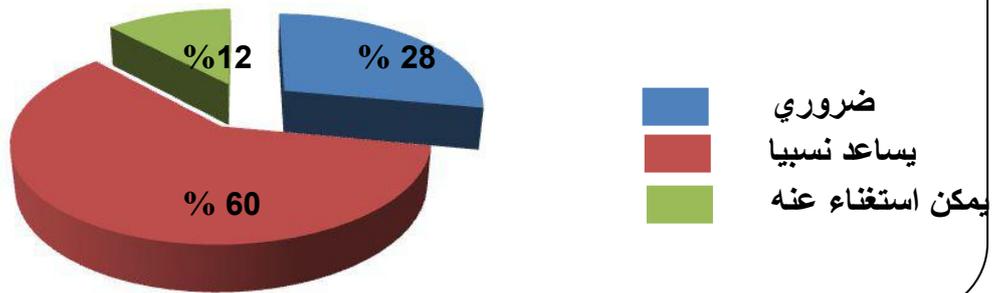
العبارة 14 : هل تعتبرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي؟
الهدف من العبارة 14: معرفة دور الذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي.
جدول 4-14: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 14.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	17.92	14	28%	ضروري
					30	60%	يساعدك نسبيا
					06	12%	يمكنك الاستغناء عنه
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 60% من اللاعبين يمكن أن يساعدهم الأخصائي النفسي نسبيا، أما نسبة 28% يرون أن دور الأخصائي النفسي ضروري في حين نسبة 12% يرون انه يمكن الاستغناء عن الأخصائي النفسي الرياضي ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 17.92 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).



الاستنتاج:

نستنتج أن للأخصائي النفسي دور كبير وفعال في تحضير اللاعبين قبل المنافسة مع اختلاف احتياجاتهم إليه، حيث معظم اللاعبين يرون أن الأخصائي النفسي يساعدهم بشكل نسبي وذلك بالاعتماد عليه وعلى المدربين وعلى قدراتهم الخاصة،(حيث انه في معظم الأحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36)

العبارة 15: ما هي العوامل التي تراها تؤثر على أدائك الرياضي؟
الهدف من العبارة 15: يهدف هذا السؤال إلى معرفة العوامل التي تعرقل الأداء الرياضي للاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج: 15-4:

إن الأغلبية الساحقة من اللاعبين المستجوبين يرجعون العوامل التي تؤثر على مردود أدائهم إلى عوامل بدنية كتنقص المنافسة واللياقة وهذا يتكافأ مع عدد اللاعبين الذين يرجعونها إلى عوامل نفسية كالقلق والتوتر، أما نسبة المتبقية يرجعونها إلى عوامل اجتماعية، مادية.

الاستنتاج:

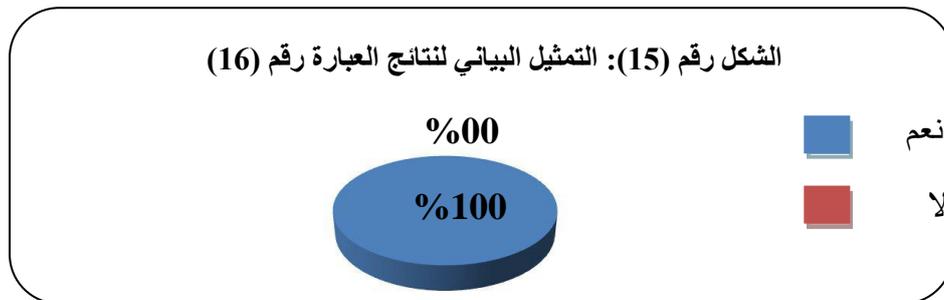
نستنتج إن الجانب النفسي و البدني يؤثران على أداء الرياضي و بالتالي لهما دور فعال في تطوير و تحسين مستوى أداء اللاعبين (فلأداء الرياضي هو ناتج كل من القوى البدنية والعقلية ، و هما كوجهي العملة التي لا نستطيع أن نفصل بينهما). (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ، 1996 ، صفحة 96)

العبارة 16 : هل تعتبرون أن للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائكم الرياضي؟
الهدف من العبارة 16: مدى معرفة الدور الفعال الذي يقوم به الأخصائي النفسي في تطوير مستوى أداء اللاعبين
جدول 4-16: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 16.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	50	50	100 %	نعم
					00	00 %	لا
					50	100 %	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 16 ، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون أن للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أداءهم الرياضي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل ، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة و التي كانت 3.84 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

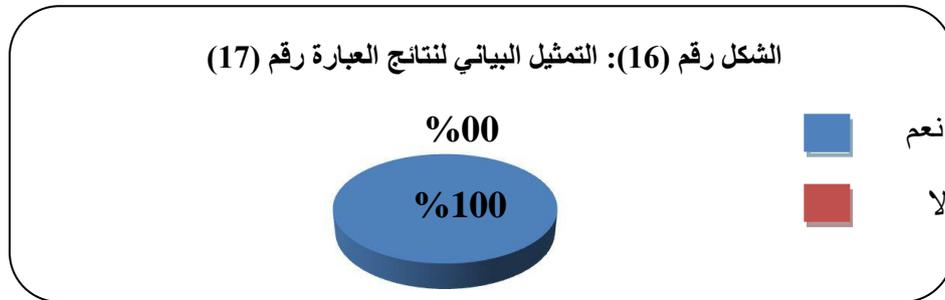
نستنتج بوضوح أن كل اللاعبين أجمعوا على أن للأخصائي النفسي دور فعال و هام في تطوير مستوى أدائهم الرياضي ، فهو الأداة التي ترشد اللاعبين لتحقيق نتائج أفضل.

العبارة 17 : هل أثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟
الهدف من العبارة 17: معرفة مدى حاجة الرياضيين إلى الأخصائي النفسي عند تعرضهم للإصابة.
جدول 4-17 : يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 17.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارة
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	50	50	100 %	نعم
					00	00 %	لا
					50	100 %	مجموع
					00	00 %	

تحليل نتائج الجدول 4-17:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 17، فكانت نسبة 100% من اللاعبين هم بحاجة للأخصائي النفسي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 3.84 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 . و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

نستنتج أن اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة ، حيث انه له دور فعال في معالجة اللاعبين نفسياً عند تعرضهم للإصابة.

العبارة 18 : هل للأخصائي النفسي دور في إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات؟
الهدف من العبارة 18: معرفة قدرة الأخصائي النفسي على إزالة التوتر والقلق التي تصاحب الرياضي في المنافسات.

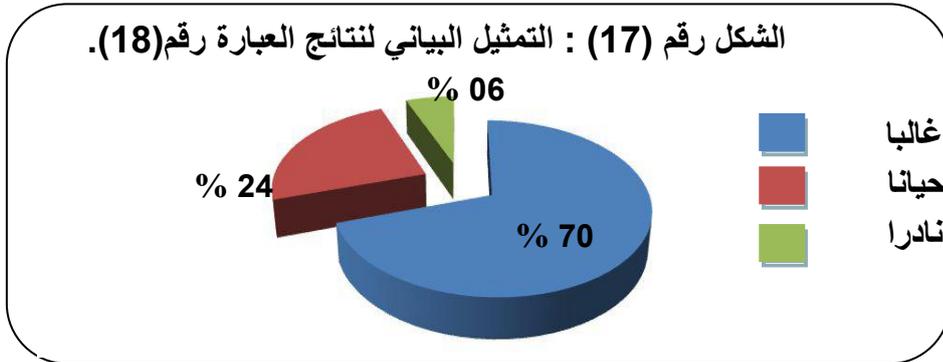
جدول 4-18: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا2 للعبارة 18.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	32.69	35	70 %	غالباً
					12	24 %	أحياناً
					03	06 %	نادراً
					50		مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-18:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 18، فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا غالباً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 24%، و نادراً بنسبة 06%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا2 المحسوبة 32.69 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 . وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم (17) : التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18).



الاستنتاج:

نستنتج بوضوح أن أغلبية اللاعبين أجمعوا على أن الأخصائي النفسي يقوم بالتدخل لضبط كل الاضطرابات الناجمة عن الجانب النفسي وهذا ما يدل على تبيان الدور الفعال الذي يساهم به الأخصائي النفسي الرياضي في إزالة التوتر والقلق عن طريق تعاملهم مع هذه السلوكيات بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس.

عرض و تحليل النتائج المقابلة الخاصة للمدربين (05 مدربين)

4-1-2 المحور الأول :أهمية التحضير النفسي.

السؤال 01: هل ترون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

الغرض منه : معرفة مدى أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على الأداء الرياضي في نظر المدربين.

تحليل و مناقشة النتائج:

كل المدربين يرون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج المرضية وتطوير الأداء الرياضي، فبواسطته تحقق الأهداف المسيطرة مسبقاً، ولم يجب أي واحد منهما على أنه ليس للتحضير النفسي دور في تحقيق النتائج.

الاستنتاج:

نستنتج أن للتحضير النفسي الأهمية البالغة في تحسين الأداء اللاعبين، ومن خلال تحقيق النتائج المرجوة حيث أن اختلال عناصر التحضير النفسي يؤدي إلى الشك في الذات و يضعف التركيز و هذا ما ذهب إليه الدكتور "محمد حسن علاوي".

السؤال 02: ما هي الجوانب الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيركم للفريق؟

الغرض منه : معرفة مدى تمكن المدرب في التدريب من جميع الجوانب النفسية، البدنية، الفنية والتكتيكية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من بين (05) مدربين هناك (03) منهم يرون أن الجوانب الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرهم للفريق هي الجانب النفسي، أما المدربين المتبقين يرون أن الجانب البدني والفني والتكتيكي هما الأصعب عند تحضيرهم للفريق.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يركزون على الجانب البدني والفني والتكتيكي مما يزيد من صعوبة الجانب النفسي لديهم في تدريباتهم رغم اعترافهم بأهميته وهذا راجع إلى نقص كفاءتهم في هذا المجال ، فالمدرّب يعمل فقط على تحسين الأداء الحركي للاعب، لأن حسب رأيهم دور علم النفس الرياضي يقتصر على تفسير انه أزمات و تدني المستوى و ليس المساعدة للتحضير للانتصارات و رفع المستوى.

السؤال 03: هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين أداؤه؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان أداء اللاعب يتحسن كلما زادت ثقته بنفسه .

تحليل ومناقشة النتائج :

إن كل المدربين يرون أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين أداؤه.

الاستنتاج :

نستنتج أن الثقة بالنفس تلعب دورا هاما في تحسين أداء لاعبي كرة القدم ، كما أشار محمد حسن أبو عبيه على أن يقوم المدرب في اليوم الأخير من المباراة يكون التحضير النفسي في هذا اليوم قائما على أساس التركيز اكبر قدر على الثقة لدى اللاعب. (عبيه ، المنهج في العلم النفس الرياضي ، 1990 ، صفحة 132)

المحور الثاني: التحضير النفسي

السؤال 01: هل تعمل على تحضير لاعبيك نفسيا؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يكون لاعبيه من الجانب النفسي أم لا.

تحليل ومناقشة النتائج :

إن مجمل المدربين يعتمدون على التحضير النفسي للاعبينهم و هذا يساعدهم في أدائهم أثناء المنافسة .

الاستنتاج :

نستنتج أن مجمل المدربين تعتمد على التحضير النفسي للاعبينهم وهذا للأهمية البالغة التي تنتج عن تحضير النفسي للاعبين إلا أنه يجب مراعاة التحضير بوسائل وتقنيات حديثة لكي يكون التحضير متجانسا لدى الرياضي .

السؤال 02: متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

الغرض منه: معرفة الوقت الذي يقوم فيه المدرب بالتحضير النفسي للاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج:

* (03) مدربين يؤخرون عملية التحضير النفسي إلى غاية تعرض اللاعب للأزمة النفسية، أما المدربين المتبقين فيحضرون لاعبيهم نفسيا عند ملاقات منافسين أقوى.

الاستنتاج :

نستنتج أن مدربي الرابطة الجهوية لا يحسنون تحضير لاعبيهم نفسيا ، أي بعد فوات الأوان وعند ملاقاته خصم قوي وهذا ما يؤثر على أداء اللاعب لخوض المنافسة وقد يرجع إلى عدم حسن استغلال تكوينهم في هذا الجانب ونقص خبرتهم.

السؤال 03 : ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي للاعبين؟
الغرض منه: معرفة الوسائل التي يستعملها المدرب لتحضير اللاعبين نفسيا .

تحليل ومناقشة النتائج :

إن كل المدربين يعتمدون على تمارين الاسترخاء و الحوار المتبادل المباشر في عملية التحضير النفسي .

الاستنتاج :

نستنتج أن أهم وسائل التحضير النفسي المستعملة من طرف المدربين هي الحوار المتبادل المباشر بأعلى درجة ثم تليها تمارين الاسترخاء ، هذا ما يفسر سهولة استخدام هاتين الطريقتين لكونهما تتناسبان .

المحور الثالث: الأخصائي النفسي .

السؤال 01 : هل نقص التحضير النفسي يرجع إلى عدم وجود أخصائيين في الفريق؟
الغرض منه: معرفة دور الأخصائي النفسي في تهيئة اللاعبين نفسيا .

تحليل ومناقشة النتائج :

* (04) من المدربين يرون أن نقص التحضير النفسي راجع إلى عدم وجود أخصائيين نفسانيين ، أما بنسبة للمدرب الآخر لا يرجع نقص تحضير النفسي إلى عدم وجود أخصائيين نفسانيين بل هو راجع إلى أسباب أخرى .

الاستنتاج :

نستنتج أن غياب الأخصائي النفسي أثناء التدريب يؤثر سلبا على الاستعداد التام والكامل للرياضي من الناحية النفسية ، و للأخصائي دور في مساعدة المدرب على تحضير النفسي للرياضي أثناء المنافسة.

السؤال 02 : كيف تعتبرون دور الذي يلعبه الأخصائي النفسي؟

الغرض منه: معرفة الأهمية التي يقدمها الأخصائي النفسي للاعبين وتحضيرهم .

تحليل ومناقشة النتائج:

(04)* من المدربين يرون بأن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي ضروري لتحضير الرياضيين وتهيئتهم نفسياً ، أما المدرب الوحيد الذي يرى أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي يساعدهم نسبياً في تكوين لاعبيهم .

الاستنتاج :

نستنتج أن الأخصائي النفسي دور فعال لتحضير اللاعبين نفسياً ولا يمكن لأي مدرب إهمال دوره لأن بواسطته ينتقل اللاعب من مرحلة لأخرى نحو التحسين في الأداء الرياضي بغية تحقيق نتائج أفضل و له أهمية كبيرة في مساعدة المدربين على التحضير النفسي للرياضيين ، كما توجد علاقة متكاملة بين الأخصائي النفسي و المدربين لتحضير الرياضيين .

السؤال 03 : هل وجود الأخصائي النفسي يساعدهم على تكوين اللاعبين نفسياً؟

الغرض منه: معرفة مدى احتياج المدرب لأخصائي نفسي لتكوين لاعبيه نفسياً .

تحليل ومناقشة النتائج :

إن كل المدربين أكدوا من بضرورة وجود أخصائي نفسي إلى جانبهم من أجل المساعدة في تحضير اللاعبين ببيكولوجياً .

الاستنتاج :

نستنتج أن الأخصائي النفسي له ضرورة بين جماعة الفريق و ذو إمكانية فعالة في مساعدة المدرب في تحقيق الأهداف المسطرة ، فمن جهة يخفف عبئ المهمة التدريبية و يحسن مستوى اللاعب من الجانب النفسي و يساعد المدرب على معرفة شخصية لاعبيه .

2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى :

من خلال الجداول رقم 06-05-04-03-02-01 و الأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 06-05-04-03-02-01 ، وجدنا أن :

- للعامل النفسي أهمية كبيرة في تحصيل النتائج و تحسينها أثناء المنافسة .
- التحضير النفسي الجيد يساهم في رفع معنويات و كفاءة اللاعبين مما يؤدي إلى تحسين مردودهم.
- اللاعبين يهتمون أثناء المنافسة بالتحضير النفسي مقارنة بالجانب البدني و الجانب الفني والتكتيكي.
- اللاعبين يهتمون أثناء التدريب بالتحضير البدني ثم الفني والتكتيكي أما الجانب النفسي يعطونه أهمية محدودة.

*- و من خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بال محور الأول الموجه للمدربين وجدنا أن:

- كل المدربين يركزون على ضرورة مراعاة الجانب النفسي للاعبين .
 - التحضير النفسي يتميز بأهمية الكبيرة نظرا لاستعماله من طرف المدربين وتطبيقهم لهم .
 - و أن كل المدربين ألحوا على ضرورة النظر في نفسية كل لاعب وتتبع حالته النفسية .
- فان اللاعبين يدركون الأهمية البالغة التي يكتسبها التحضير النفسي لتحسين أداءهم إلا أنهم لا يعطونه قدرا معتبرا من الاهتمام و هذا راجع إلى نقص تكوين المدربين في هذا المجال وعدم تركيزهم على هذا الجانب .وبالتالي فإن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة ونقص مستوى التحضير النفسي يؤدي إلى الشك في الذات (مما يعوق الأداء ويزيد القلق ، و يضعف من التركيز و يسبب التردد و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة). (علاوي، 1997 ،صفحة 122)
- وهذا ما تؤكد نتائج المحور مما يثبت نقص الاهتمام بالتحضير النفسي بالرغم من دوره الفعال لدى اللاعبين .وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى بان للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين النتائج و الأداء .

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الجداول رقم 12-11-10-09-08-07 و الأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 12-11-10-09-08-07 ، وجدنا أن:

- المدربون لا يطبقون التحضير النفسي للاعبين إلا عند إجراء المنافسة .
- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين أداء اللاعبين .
- أغلبية المدربين يعملون على تحضير لاعبيهم نفسيا .
- أغلبية المدربين يستعملون التحضير النفسي عند المنافسة فقط و يوميا بنسبة ضئيلة جدا و هذا بسبب عدم تلقيهم تكويننا خاصا في هذا المجال.

*- و من خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الأول الموجه للمدربين وجدنا أن:

* كل المدربين يقومون بالتحضير النفسي للاعبهم .

* أغلبية المدربين يستعملون طرق تقليدية في تحضير اللاعبين نفسيا من خلال الحوار المتبادل المباشر وحصص استرخائية .

* معظم المدربين لا يقومون بتحضير لاعبيهم نفسيا إلا عند فوات الأوان وذلك عند ملاقاتهم بخصم قوي . وبالتالي فإن المدربين لا يطبقون التحضير النفسي للاعبهم إلا عند إجراء المنافسة فقط. بالرغم من أنه يمكن استخدام بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي في أوقات متعددة فإن هناك أوقات محددة تكون بالفائدة فيها أكبر سواء قبل أو بعد المنافسة.

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية التي ترى إن للتحضير النفسي دور هام وفعال في تحقيق النتائج .

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة :

من خلال الجداول رقم **13-14-16-17-18** والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات **13-14-15-16-17-18** ، ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم **15** وجدنا أن :

- للأخصائي النفسي الرياضي دور كبير وهام في تحضير اللاعبين أثناء المنافسة .
- الأخصائي النفسي الرياضي له دور فعال وبارز لفائدة اللاعبين، فهو الأداة التي ترشدهم لتحقيق نتائج أفضل .
- اللاعبون يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة .
- إغفال دور وأهمية الأخصائي النفسي بالرغم من إدراك أهميته الكبيرة .

*- ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الأول الموجه للمدربين وجدنا أن :

- للأخصائي النفسي دور فعال و بارز لفائدة الرياضيين فهو الأداة المساعدة التي ترشدهم لتحقيق نتائج أفضل في المنافسة ، لذلك لا يمكن الاستغناء عنه .
- ضرورة وجود الأخصائي النفسي إلي جانب المدرب لما له من إمكانية مساعدته في تحقيق الأهداف المسطرة .

وبالتالي فإن للأخصائي النفسي دور كبير وفعال في تحضير اللاعبين قبل المنافسة مع اختلاف احتياجاتهم إليه، حيث معظم اللاعبين يرون أن الأخصائي النفسي يساعدهم بشكل نسبي وذلك بالاعتماد عليه وعلى المدربين وعلى قدراتهم الخاصة، (حيث انه في معظم الأحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات و إرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36) وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول بأن للأخصائي النفسي دور هام وفعال للتحكم في التحضير النفسي للاعبين.

خلاصة :

من خلال عرض النتائج و تحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية و تبينها في الجداول و الدوائر النسبية تحققنا من أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

كما أنه من خلال مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح و تبين معالم الاستبيان و المقابلة و مدى تحقيقه للفرضيات المطروحة ، حيث وضحنا حيثيات إجراءاته و مراحلها و تدرج الأسئلة و الأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

استنتاج عام :

واستخلاصا لما سبق نستنتج أن التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل و لما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين و كذا تحسين مردود أدائهم و الوصول إلى النتائج المسطرة و أن تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب على مواجهة وضبط السلوكيات والاضطرابات التي تحدث له ، و ذلك بالتخلي عن السلوكيات السلبية و المحافظة السلوكيات الايجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية .

إن هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيه أثناء عملية التحضير النفسي ، و لكن مراعاة هذه الاختلافات و الفروق لا يمكن أن يأتي مفعوله الكامل على اللاعب بسبب نقص التكوين في مجال علم النفس الرياضي من طرف المدربين و يتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم و تكوينهم حول طبيعة نفسية الرياضي من جهة و عدم وجود أخصائي نفسي مختص في علم النفس الرياضي الذي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات و القدرات النفسية للرياضي و نقص الاهتمام في استعمال الأساليب و الوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية .

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين و نتائجهم ، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد و أحسن ، و العكس ، و بهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدنية و الفنية و التكتيكية ، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب و استغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه .

كما استنتجنا أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها مثل تركيز ، الانتباه ، الثقة بالنفس ، التصور الذهني ، إدارة الضغوط النفسية.... الخ لكن بنسب متذبذبة و ناقصة لا تسمح للوصول إلى مستوى عالي للأداء رغم كونها القاعدة الأساسية للتحضير النفسي للمنافسة . كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الركائز المعتمدة عليها في التحضير النفسي منها ما أعطي له الأهمية اللازمة و منها التي مازالت حبيسة الشعرات البعيدة عن الموضوعية.

خاتمة :

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى و مهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، و نظرية التدريب الحديثة تتطلب الإلمام بأصول التدريب و التكامل في جميع الجوانب .

و إذا كان علم النفس مهما في جوانب الحياة كافة و ضروريا في جميع الألعاب الرياضية فإنه يأخذ أهمية خاصة في لعبة كرة القدم ، فهذه اللعبة و خاصة بأسلوبها الجيد الشامل تتطلب من اللاعب إمكانيات هائلة في الحركة و التصرف السريع و التغلب على المشاكل المتكررة و حل الصعوبات المتعاقبة و القيام بعشرات الحركات التي تتطلب الإتقان الكامل بوجود الخصم الضاغط و كل ذلك يحتاج إلي كثير من السمات النفسية كالصبر و الثقة بالنفس و قوة التحمل و المثابرة .

إن الاهتمامات بالفرق الرياضية صبحت شاملة و عامة و باتت كل الفرق تولي لاعبيها اهتماما لرفع لياقتهم البدنية و المهارية و الخططية و عندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جدا أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق .

إن التحضير النفسي يأخذ أهمية كبيرة لأنه لا يوجد هناك نشاط جسمي خالص كما لا يوجد نشاط نفسي فقط و إنما يتداخل النشاطان و يرتبطان ارتباطا وثيقا و هذا ما نجده عند لاعب كرة القدم فنشاطه الجسمي وجهده البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة ، كما أن سلوكه و تصرفاته أثناء التدريب و اللعب تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها ، و أن هذا له علاقة وثيقة بالعوامل الأخرى من زملاء و خصوم و قانون و متفرجين ، و ليس هذا فحسب بل أصبح الاهتمام بالمبادئ التربوية المعروفة في التعليم و التي يكون لها الأثر الفعال في الاتزان النفسي و أمرا في غاية الأهمية .

أما علم النفس الرياضي فقد أخذت أهميته تزداد بالتدرج حيث أصبحت له مكانة أساسية في تحقيق الانجازات العالمية بكرة القدم ، لذلك فإنه لم يتحدد بتطبيق المبادئ العامة لعلم النفس العام على المجال الرياضي و إنما أصبحت مشاكله و خصوصياته و اهتماماته المتعلقة به ، فلم تعد الحالة النفسية لكل من اللاعب كفرد و الفريق ك مجموعة من الأمور الثانوية التي تلقى اهتماما ثانويا من المدرب و المسؤولين عن الفريق ، و إنما أصبحت ركنا أساسيا من أركان اللعبة لكرة القدم و عناصرها و خاصة في الدول التي تتنافس على الصدارة في اللعبة الشعبية الأولى.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

لقد ارتأينا إلى تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات إلى المدربين و إلى كل من له شان مع التحضير النفسي الرياضي بما فيهم السلطات الفدرالية ، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة و تساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات :

- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين و التركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية .
- إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي .
- عقد دورات تدريبية و ذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي و التدريب على المهارات النفسية .
- إعطاء أهمية و عناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي .
- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بميدان علم النفس الرياضي حيث تساعده على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة ، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين النفسية .
- ضرورة الاستعانة بالنفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية و الفنية للأندية الجزائرية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفا و ذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال الأسئلة و مقاييس نفسية خاصة .
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربهم .
- ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة للتحضير النفسي أثناء التدريب للاعبين.
- وجوب معرفة و تدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستعمالها في عمليات التحضير النفسي لهم لمراجعة ظروف المنافسة حيث لكل لاعب خصائص نفسية .
- زيادة الاهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب للنوادي الرياضية لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية .
- الاستماع للاعبين و السعي وراء تنمية قدراته و شخصيته لتساعده في الميدان و تزيد من فعاليته.

قائمة المصادر والمراجع:

(أ)- باللغة العربية:

* المصادر:

1- القرآن الكريم ، سورة الإسراء (الآية 24).

2- القرآن الكريم ، سورة إبراهيم (الآية 07).

* المراجع:

1- احمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي . مصر: دار الكتاب للنشر. (1994)

2- احمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي. (2003).

3- احمد بسطويسي. سباقات المضمار و مسابقات الميدان . مصر : دار النشر المعارف. (1998)

4- أحمد بسطويسي. أسس نظريات الحركية. مصر، دار الفكر العربي (1996).

5- احمد صقر عاشور. إدارة القوى العاملة. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر (1998).

6- إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي . طريق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي. (2000).

7- أسامة كاتب راتب. قلق المنافسة . مصر: دار الفكر العربي (1990).

8- أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية. مصر: دار الكتاب للنشر (1995).

9- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي (1997).

10- أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية. مصر: دار الفكر (2000).

11- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي. مصر: طبعة 2 دار الفكر العربي (1997).

12- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات العقلية في مجال الرياضي . قاهرة: ط1. دار الفكر العربي (2004). 13- أمر الله الساطر. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: دار الفكر العربي (1998).

13- حنفي محمود. التطبيق العلمي في تمرين كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي(1997).

14- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة النصر: دار الفكر العربي (1995).

15- حنفي محمود مختار. التدريب العملي في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي(1998).

16- رجاء وحيد دويدري. البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارسته العلمية. سوريا : ط1 دار الفكر دمشق (2002).

17- سامي الصفار. كرة القدم. العراق: دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل (1982).

- 18- عفت إبراهيم حمادة. التدريب الرياضي الحديث و تخطيط و تطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي(1998) .
- 19- فريد كامل أبو زينة. عبد الحافظ الشايب. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي . عمان.الأردن: دار المسيرة(2006).
- 20- فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية. لبنان : انجليزي- فرنسي- عربي (1998).
- 21- مأمور بن حسن السلطان. كرة القدم بين المصالح و المفساد الشرعية. لبنان: دار بن الحزم (1998) .
- 22- محمد حسن أبو عبيه. المنهج في العلم النفس الرياضي . مصر : دار المعارف (1990).
- 23- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي . القاهرة: دار المعارف (1992).
- 24- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة: الكتاب للنشر (1996).
- 25- محمد حسن علاوي. علم نفس المدرب والتدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف (1997).
- 26- محمد حسن علاوي. سيكولوجية الإصابات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر (1998).
- 27- محمد رفعت . كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. لبنان: دار البحار (1998).
- 28- محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية . مصر: دار الفكر العربي (2003).
- 29- محمود بن حسن سلمان .كرة القدم بين المصالح و المفساد الشرعية . بيروت لبنان : دار ابن حزم (1998).
- 30- محمود بن سلمان. التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي (2002).
- 31- محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التدريبية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي (1995).
- 32- مختار سالم. كرة القدم. بيروت: دار النور للنشر (1986).
- 33- مراد عبد الفتاح . موسعة البحث العلمي و إعداد الأبحاث و المؤلفات. القاهرة(2000).
- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم. النمو البدني الحركي. عمان- الأردن: دار العالمية الدولية (2002).
- 35- معين أمين السيد. المعين في الإحصاء. القبة: دار العلوم للنشر والتوزيع(1998).
- 36- موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. مصر: دار المعارف (2000).
- 37- موقف مجيد المولى . الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر (1999).
- 38- يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضة . السعودية: معه (1990).

-Chazoud (p); **brevet d'etat d'education sportif 1ere et 2eme degre** . edition vigot , 1985.

- lanshere ve : **introduction a la recherche éducation**. paris: ed collin. 1981.

-Ronald doron . francoise parol . **dictionnaire de psychologie**. universitaire de france. 1991.

المذكرات و الرسائل:

- عمرو زهير : "التحضير النفسي و أثره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " ، مذكرة ماجستير، دالي إبراهيم، الجزائر، 2004 .

- كيل حسين ناصر الصوفي: " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية". مذكرة ماجستير، سيدي عبد الله، الجزائر، 2009/2008 م

- زعبار سليم : " الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية". مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2002/2001م.

- عبد السلام مقبل أليمي: " أهمية الإعداد النفسي قصير المدى و علاقته بنتائج الأداء الرياضي". مذكرة ماجستير، سيدي عبد الله، الجزائر، 2005/2004م

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية

إستمارة إستبيان

موجهة الى اللاعبين

دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تخصص تحضير نفسي رياضي ، تحت عنوان :

علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

ولكم جزيل الشكر .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترونها بمناسبة لكل سؤال .

تحت إشراف الدكتور :
*- حمزاوي حكيم

من إعداد الطالب:
*- بوشیخي بن علي.
*- حماد ربيع.

السنة الجامعية: 2022/2021

الاستبيان خاص باللاعبين

*- المحور الأول: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال الأول : هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج إثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الثاني : أثناء المنافسة ما هو الجانب الذي تولونه اكبر أهمية. ؟

الجانب التكتيكي و الفني

الجانب البدني

الجانب النفسي

السؤال الثالث : إثناء التدريب . ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟

الجانب الفني والتكتيكي

الجانب البدني

الجانب النفسي

السؤال الرابع: هل تشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم و كفاءتكم أثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الخامس: أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟

لا

نعم

السؤال السادس: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

لا

نعم

المحور الثاني: للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم .

السؤال الأول: هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

لا

نعم

السؤال الثاني: هل يكون هذا التحضير؟

عند المنافسة

شهريا

أسبوعيا

يوميا

السؤال الثالث: هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الرابع : هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء التدريب؟

لا

نعم

السؤال الخامس: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة؟

نادرا

أحيانا

غالبا

السؤال السادس : هل أدائك خلال المنافسة يكون أفضل بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات؟

نادرا

أحيانا

غالبا

*المحور الثالث: للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه.

السؤال الأول: هل أثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسياً؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

السؤال الثاني: هل تعتبرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي؟

ضروري يساعدك نسبيًا يمكنك الاستغناء عنه

السؤال الثالث: ما هي العوامل التي تراها تؤثر على أدائك الرياضي؟

-
-
-

السؤال الرابع: هل تعتبرون أن للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائكم الرياضي؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل أثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟

نعم لا

السؤال السادس: هل للأخصائي النفسي دور في إزالة التوتر و القلق المصاحب للمنافسات؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

إستمارة المقابلة

موجهة الى المدرسين

دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في التربية

البدنية والرياضية ، تخصص تحضير نفسي رياضي ، تحت عنوان :

علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث
للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. و نعلمكم أن إجابتكم تبقى سرية و لا تستخدم إلا لغرض البحث
العلمي .

ولكم جزيل الشكر .

تحت إشراف الدكتور :

*- حمزاوي حكيم

من إعداد الطالب:

*- بوشیخي بن علي.

*- حماد ربیع.

السنة الجامعية: 2022/2021

المقابلة الخاص بالمدربين

المحور الأول: أهمية التحضير النفسي:

السؤال الأول : هل ترون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

السؤال الثاني: ما هي الجوانب الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيركم للفريق؟

السؤال الثالث: هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين أداءه؟

المحور الثاني : التحضير النفسي

السؤال الأول: هل تعمل على تحضير لاعبيك نفسيا؟

السؤال الثاني: متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

السؤال الثالث: ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي للاعبين؟

المحور الثالث: الأخصائي النفسي

السؤال الأول: هل نقص التحضير النفسي يرجع إلى عدم وجود أخصائيين في الفريق؟

السؤال الثاني : كيف تعتبرون دور الذي يلعبه الأخصائي النفسي؟

السؤال الثالث: هل وجود الأخصائي النفسي يساعدك على تحضير اللاعبين نفسيا؟

RESUME DE L'ETUDE

TITRE DE L'ETUDE :

La relation de la préparation psychologique sur la performance sportive chez les joueurs de football catégorie « senior ».

BUT DE L'ETUDE :

* Souligner l'importance de la préparation psychologique sportive dans l'amélioration de la performance des joueurs de football et dans la réalisation des résultats.

*connaître l'effet de la préparation psychologique au niveau de la performance des joueurs de football.

*Montrer les dimensions psychologiques de ce sport.

*Identifier la valeur des éléments de la préparation psychologique chez les joueurs de football.

PROBLEMATIQUE DE L'ETUDE :

Y'a-t-il une relation de connectivité entre la préparation psychologique et la performance sportive chez les joueurs de football catégorie « Senior » ?

HYPOTHESES DE L'ETUDE :

1 La préparation psychologique a une grande importance dans l'amélioration de la performance et la réalisation des résultats chez les joueurs de football.

2La formation psychologique a un rôle important dans le développement de la préparation psychologique et puis dans l'amélioration de la performance sportive des joueurs de football.

3Le psychologue a un rôle efficace dans l'aide des joueurs à la progression et le développement des composants de la préparation psychologique lui permettant d'améliorer sa performance.

LES MESURES DE L'ETUDE SUR TERRAIN :

ECHANTILLON :

On a choisi l'échantillon aléatoire car c'est la plus simple des méthodes de choix des échantillons et consiste en 50 joueurs et 05 entraîneurs de football catégorie « Senior ».

CHAMP TEMPOREL ET SPATIAL :

L'étude sur terrain a eu lieu durant la période allant **du 01Mars 2022 au 29Mai 2022**.

METHODE DE L'ETUDE :

On s'est basé sur la méthode enquête descriptive quant à sa convenance à la nature de la recherche voulue ou à effectuer.

OUTILS UTILISES :

Il a été suivi la technique de questionnaire considérée comme le Moyen le plus efficace pour acquérir les informations sur un sujet ou un quelconque problème ainsi que la rencontre.

LES IMPORTANTES RECOMMANDATIONS

- Diligence totale afin de découvrir les différents niveaux dans les individualités des joueurs et s'y concentrer dans les opérations de préparation psychologique sportive à fin de faciliter la mission d'entraînement.
- Réalisation de l'importance de la préparation spécifique comme facteur principal en lui donnant pleine considération dans les opérations de préparation psychologique sportive.
- Tenir des sessions d'entraînement et cela par des créations des centres de formation spécifiques des entraîneurs de football dans la préparation psychologique et l'entraînement sur les compétences psychologiques.