



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

القسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

أهمية التحضير النفسي للرياضيين في ندية ألعاب القوى

من وجهة نظر المدربين

تحت إشراف:

أ- بن قلاوز تواتي

من إعداد الطالب:

بلعبد سفيان

السنة الجامعية 2022/2021

ملخص الدراسة:

إن الدور الذي يعبه الاعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي، وأن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة عليها، وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد.

حيث توصل إلى أن الإعداد النفسي اهمية كبيرة في تحقيق الانجاز في المنافسات الرياضية واتباع خطوات من اجل تفعيل اعداد متكامل، لتخفيف الضغوط النفسية خلال المنافسة ،كما ان للمنافسة خصائص يتطلب ادراكها مع وجوب معرفة عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة، وكذلك توضيح طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية .

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: ﴿لِيَن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ﴾

"سورة إبراهيم الآية 07"

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، حمدا تدوم به النعمة وتزول به النعمة،
ويستجاب به الدعاء، وينزل الله من فضله ما يشاء أن أعاننا على إتمام هذا العمل
توجه بالشكر الجزيل وأسمى العبارات والعرفان والامتنان والتقدير

إلى الأستاذ المشرف "بن قلاوثر تواتي"

لإشرافه على هذه المذكرة.

شكر موصول أيضا إلى كل من ساندني من قريب أو بعيد

من أهل وزملاء وأساتذة خلال مشواري الدراسي

والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه.

إهداء

أهدي تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح،

عائلي وأصدقائي وزملائي

والشكر الكبير ولأعظم شخصين

أبي وأمي شكرا لكم بحمد السماء إليهم جميعا

أهدي تخرجي إلى الأستاذ المشرف "بن قلاويز تواتي"

مراجيا من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم ربّي بعينه التي لا تنام

"سفيان"

قائمة الجداول

رقم الجدول.....رقم الصفحة

- الجدول رقم (01) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب الجنس..... 38
- الجدول رقم (02) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي..... 39
- الجدول رقم (03) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب نوع رياضة القوى الذي يدرجه..... 39
- الجدول رقم (04) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب سنوات التدريب (الخبرة)..... 40
- الجدول رقم (05) يوضح لنا مكان تدريب اللاعبين..... 41
- الجدول رقم (06) يوضح لنا الحالة التي يكون عليها المدرب قبل أدائه للنشاط الرياضي 42
- الجدول رقم (07) يوضح إن كان المدربون يقومون بإعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم 43
- الجدول رقم (08) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء المنافسات..... 43
- الجدول رقم (09) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على التخلص من الضغط أثناء المباراة..... 44
- الجدول رقم (10) يوضح إن كان الإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات..... 45
- الجدول رقم (11) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات..... 46
- الجدول رقم (12) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة..... 47
- الجدول رقم (13) يوضح إن كان اللاعب يشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية..... 48
- الجدول رقم (14) يوضح إن كانت نفسية الرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء..... 49
- الجدول رقم (15) يوضح إن كان الرياضي يحتفظ بهدوئه في مختلف الظروف والمواقف..... 50
- الجدول رقم (16) يوضح إن كان اللاعب يثق في قدرته على المنافسة أو لا..... 51
- الجدول رقم (17) يوضح إن كان المدرب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي..... 51
- الجدول رقم (18) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة..... 52
- الجدول رقم (19) يوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً. 53

الجدول رقم (20): يوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسيا: 54

الجدول رقم (21): يوضح إن كان اللاعب أثناء تعرضه للإصابة يحتاج لإحصائي نفسي رياضي..... 55

الجدول رقم (22): يوضح إن كان للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج..... 55

الجدول رقم (23): يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة..... 56

الجدول رقم (24): يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة..... 57

الجدول رقم (25): يوضح إن كان من الضروري أن يكون المدرب مدركا لعملية الأداء النفسي الرياضي. 58

الجدول رقم (26): يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدرب أثناء الإعداد النفسي..... 58

الجدول رقم (27): يوضح برنامج الإعداد النفسي السنوي..... 59

قائمة الأشكال

الشكل رقم (01) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب الجنس..... 38

الشكل رقم (02) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي..... 39

الشكل رقم (03) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب نوع رياضة القوى الذي يدره..... 40

الشكل رقم (04) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب سنوات التدريب (الخبرة)..... 40

الشكل رقم (05) يوضح لنا مكان تدريب اللاعبين..... 41

الشكل رقم (06) يوضح لنا الحالة التي يكون عليها المدرب قبل أدائه للنشاط الرياضي..... 42

الشكل رقم (07) يوضح إن كان المدربون يقومون بإعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم..... 43

الشكل رقم (08) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء المنافسات... 44

الشكل رقم (09) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على التخلص من الضغط أثناء المباراة

44.....

الشكل رقم (10) يوضح إن كان الإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة

أثناء المنافسات..... 45

الشكل رقم (11) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات

46.....

الشكل رقم (12) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف

الطارئة..... 47

الشكل رقم (13) يوضح إن كان اللاعب يشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية..... 48

الشكل رقم (14) يوضح إن كانت نفسية الرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء..... 49

الشكل رقم (15) يوضح إن كان الرياضي يحتفظ بهدوئه في مختلف الظروف والمواقف..... 50

الشكل رقم (16) يوضح إن كان اللاعب يثق في قدرته على المنافسة أو لا..... 51

الشكل رقم (17) يوضح إن كان المدرب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي..... 52

الشكل رقم (18) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة..... 52

الشكل رقم (19) اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً..... 53

الشكل رقم (20) اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً..... 54

الشكل رقم (21) يوضح إن كان اللاعب أثناء تعرضه للإصابة يحتاج لإحصائي نفسي رياضي 55

الشكل رقم (22) يوضح إن كان للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج..... 56

الشكل رقم (23) يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء..... 56

الشكل رقم (24) يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين المنافسة..... 57

الشكل رقم (25) يوضح إن كان من الضروري أن يكون المدرب مدركاً لعملية الأداء النفسي

الرياضي..... 58

الشكل رقم (26) يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدرب أثناء الإعداد النفسي..... 59

الشكل رقم (27) يوضح برنامج الإعداد النفسي السنوي..... 59

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

رقم الصفحة	العنوان
أ-د	مقدمة
05	الفصل الأول: التأسيس النظري للإعداد النفسي
06	تمهيد
07	الاعداد النفسي
07	نبذة تاريخية عن الاعداد النفسي ومفهومه
80	الاعداد النفسي
09	أهمية وأهداف الاعداد النفسي
09	مراحل الاعداد النفسي
12	نظريات وتقنيات الاعداد النفسي
15	دور المدرب في اعداد الرياضي نفسيا
16	خلاصة الفصل
17	الفصل الثاني: العوامل النفسية
18	تمهيد
19	العوامل النفسية
19	تعريف العوامل النفسية
19	أهمية العوامل النفسية
21	وظيفة العوامل النفسية في المجال الرياضي
21	تطور العوامل النفسية لدى الرياضيين
23	خلاصة الفصل

24.....	الفصل الثالث: عدائي ألعاب القوى
25.....	تمهيد
26.....	تاريخ عدائي ألعاب القوى
26.....	تعريف عدائي ألعاب القوى
27.....	أهم أحداث عدائي ألعاب القوى
28.....	عدائي ألعاب القوى في الجزائر
29.....	مدارس عدائي ألعاب القوى في الجزائر
29.....	طرق اللعب في عدائي ألعاب القوى
32.....	خلاصة الفصل
33.....	الجانب التطبيقي
34.....	تمهيد
35.....	أولاً: تقديم مجتمع البحث وعينته
35.....	ثانياً: منهج دراسة حالة
36.....	مجالات البحث
36.....	أدوات الدراسة
37.....	استمارة الاستبيان
38.....	ثانياً: عرض وتحليل مناقشة النتائج
61.....	الخاتمة
63	قائمة المراجع
67	قائمة الملاحق

مقدمة

مقدمة:

يعتبر التحضير النفسي أحد عوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية وزيادة مردود اللاعب ويتطلب تحقيق اللاعب للمستويات الرياضية العالية تضحيات ومجهودات كبيرة ففي مجال إعداد اللاعب لاشتراك في المسابقات يحضر ويوجد بعمله عدد كبير من المختصين مثل : المدربين الأطباء أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي وغيرهم وأخيرا أخصائيو التأهيل الإعداد النفسي. حيث يقوم أخصائي النفسي يجعل اللاعب أكثر قوة وهو يساهم بلا شك وبدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الأساسي من ممارسة الفرد للرياضة الذي ينحصر في تحقيق النمو والتوازن له ، حيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من أكثر طرق تأثيرا وفاعلية في مساهمة في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة.

المنتبع لواقع الرياضة في الج ا زئر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي، إذا ما وجدت السند والمساعدة خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة ال رياضيين في رفع المستوى، الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضيين ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية ونافعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية، ومن بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع أهمية التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي القوى.

إشكالية الدراسة: من خلال الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي للاعب ومدى تأثير وجب

طرح الاشكال الآتي:

- هل للتحضير النفسي تأثير على مستوى عدائي ألعاب القوى؟

وهذا ينجر عنه الاشكاليات الفرعية الآتية:

- هل للتحضير النفسي تأثير على نتائج اللاعبين المحققة؟

- هل يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى أداء اللاعبين؟

فرضيات الدراسة:

- للتحضير النفسي أثر على مستوى أداء عدائي ألعاب القوى.

- يساهم التحضير النفسي في رفع مستوى اللاعبين

أسباب اختيار الموضوع: هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية تتمثل في النقاط التالية:

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين مردود عدائي ألعاب القوى.

- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي.

أهمية الدراسة:

هناك أهمية علمية نظرية وعلمية تطبيقية إن مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في ما

يلي:



- التحضير النفسي الرياضي دور في تطوير مهارت الحركة وتحسين مردود للاعبين.
- إثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدرين بأهمية التحضير النفسي.

أهداف الدراسة: إن الهدف من وراء موضوع هذه الدراسة يتلخص فيما يلي:

- إبراز أهمية ودور التحضير النفسي الرياضي.
- تسليط الضوء عن التحضير النفسي وواقعه في النوادي الرياضية.

الدراسات السابقة:

من الدراسات الجامعية التي تناولت موضوع هذا البحث نذكر:

- دراسة الباحث بن أحمد محمد، تحت عنوان اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية والإنجاز الرقمي في مسابقات العدو، الوثب، والرمي، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التدريب الرياضي والتحضير البدني، معهد التربية البدنية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2013-2014.
- دراسة الباحث جزار علي تحت عنوان أثر التحضير النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيلالي بونعامة، جميس مليانة، 2014-2015.

إن من أهم النتائج الموصول لها من خلال الدراسة الأولى هو أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في أغلب الأحيان بالإيجاب على تحسين انجاز اللاعبين وخاصة خلال مراحل المنافسة، أما بالدراسة الثانية فإن الطالب الباحث قد توصل من خلالها إلى أن الدراسة التحليلية لبعض المتغيرات البدنية على عدائي المسافات المتوسطة دورا في مراقبة الحالة الجسمية للرياضي من خلال دراسة

متغيري التحمل والسرعة على عدائي المسافات المتوسطة خلال الموسم الرياضي واعطاء بعض التوجيهات من طرف المدرب للعدائين خاصة بالحالة الجسمية لهم مما تؤدي بهم من تطوير الإنجاز الرقمي خلال المنافسات.

المنهج المستخدم: تمت الاستعانة بالمنهج الوصفي لأنه يتلائم وطبيعة موضوع الدراسة.

الصعوبات:

كأي بحث فإن بحثنا هذا لا يخلو من الصعوبات حيث واجهتنا صعوبة تحديد مفهوم الإعداد النفسي وهذا راجع لقلة الدراسات المتخصصة في هذا المجال، بالإضافة إلى ضيق الوقت المخصص لإنجاز هذا البحث العلمي.

ومن هذا المنطلق تمحور بحثنا هذا، والذي قمنا بتقسيمه إلى:

الفصل الأول: التأصيل النظري للإعداد النفسي.

الفصل الثاني: العوامل النفسية .

الفصل الثالث: عدائي ألعاب القوى.

الفصل الأول: التأسيس النظري للإعداد النفسي

تمهيد.

يعتبر التحضير النفسي أحد عوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية وزيادة مردود اللاعب ويتطلب تحقيق اللاعب للمستويات الرياضية العالية تضحيات ومجهودات كبيرة ففي مجال إعداد اللاعب لاشتراك في المسابقات يحضر ويوجد بعمله عدد كبير من المختصين مثل :
المدرّبين الأطباء أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي وغيرهم وأخيرا أخصائيو التأهيل الإعداد النفسي.

1. الاعداد النفسي.

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها واحسن مما رسمتها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد علم المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية الرياضية أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره¹.

1. نبذة تاريخية عن الاعداد النفسي ومفهومه.

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها ، والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

¹: راتب أسامة كامل، علم نفس الرياضة، دط، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 17.

2. الاعداد النفسي.

هو عملية تربية نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي¹.

وعرف " فورينوف " : "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا ' ودائم ا حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موبست عام " : 1982 التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي. "

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذا هو عبارة وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي².

¹: علاوي محمد حسن، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992م، ص ص 25،

²: Philippe more, Psychologie sportive, Ed mosse, paris, 1992, p 12.

3. أهمية وأهداف الإعداد النفسي.

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.

- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.

- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس، وتنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات¹.

- إعداد ال رياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية².

4. مراحل الإعداد النفسي: إن الإعداد النفسي يمر بعدة مراحل منها ما هو على

المدى القصير ومنها ما هو على المدى البعيد.

¹: عبد السلام مقبل الريمي، تأثير الارشاد النفسي الرياضي على أداء الفريق الوطني لكرة اليد، مجلة علمية رياضية دولية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عشور زيان، الجلفة، العدد 01، جوان 2018، ص 109.

²: أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص ص 162، 163.

أولاً: الأعداد النفسية قصير المدى.

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز، ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات، الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى، حيث يرى بعض علماء النفس ان حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي و تهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، و تساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد¹.

وللإعداد النفسي القصير المدى للاعب عدة عوامل مؤثرة فيه تتمثل فيما يلي:

النمط العصبي للفرد.

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء و القدرة على ضبط عواطفهم و انفعالاتهم، و البعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستشارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية.

الخبرة السابقة.

تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب و الخبرات، و العكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات و مر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، و يرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

¹: علاوي محمد حسن، سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص 188.

الحالة التدريبية للفرد.

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

مستوى المنافسة وأهميتها.

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

الحالة المناخية.

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة و الجو الذي يتميز بالحرارة¹.

ثانيا: الاعداد النفسي طويل المدى.

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العملي على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

والذي يستند إلى عدة مبادئ نذكر منها:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

¹جردير عبد الوهاب وبولبصل هشام، دور التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (ذكور)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيل، 2019-2020، ص ص 40، 41.

- الفرع للاشتراك في المباراة .
- عدم تحميل العب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلفية¹.

5. نظريات وتقنيات الاعداد النفسي.

هناك عدة نظريات يرتكز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات لكلاارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج يركس ودود سون، 1908، أو النموذج الكارثي لهاردي المقلوبة التي (U) وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الانتباه واليقظة، يجب العمل بنظرية هي أساس هذا نموذج يركس ودود سون مثال على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين الأخذ بعين الاعتبار بعلاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق، من هذا كله نستنتج بأن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التصنيف حسب الأساليب النفسية الجسمية كالتدريب الإيحاء الذاتي، التألم....، أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي، وطريقة التحكم الوظيفي النفسي الموجهة خاصة للتحكم الانفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية وفي هذه الحالة يلح المختصين على التحكم في القلق، وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم والخفض لانفعالات الناتجة عن المنافسة، وكذلك لمركب الاضطرابات الجسمية

¹: نزار مجيد والويس كمال، علم النفس الرياضي، مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 1980، ص ص 255، 259.

الفيزيولوجية كالتنفس السريع، ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغ يرها والتدريب التكيفي لفانك التكرار الذهني لكوربان ...الخ¹.

اما بالنسبة للتقنيات المتبعة في هذا المجال فهي تتمثل فيما يلي:

تقنية الاسترخاء:

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استشارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية وتمثل إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الحالي فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تركز على وساطة جسدية للتوفيق تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الأحشائي وعملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارة الرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو للتخفيف من حدوث التوتر.

التدريب الذهني:

التدريب الذهني تقنيات من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار العمل دون القيام بحركات لغرض التعلم" إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على مهارات نفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو بعد المنافسة ومن بين المهارات النفسية التصور الذهني وتركيز الانتباه.

¹:صريدي مفتاح، دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2015-2016، ص 10

الثقة في النفس:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم إنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم وهذا يعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث كلا منهما يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني لديه الثقة الزائفة، وذلك لأن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء ، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاتية فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه¹.

6. دور المدرب في اعداد الرياضي نفسيا.

يتمثل الدور الذي يلعبه المدرب في إعداد الرياضي من الناحية النفسية فيما يلي:

- يوفر الرعاية النفسية والاجتماعية للاعبين ويدعم ثقتهم بأنفسهم ويخلصهم من الشك بقدرتهم، وينمي تقديرهم لذواتهم.
- يزيد من دافعية الرياضي نحو تحقيق مستويات أفضل، وينمي فيه صفة التنافسية والإصرار وقوة الإرادة.
- يحسن من علاقة الرياضيين فيما بينهم من خلال تنمية روح الفريق، والتماسك، ويسهم في تطوير علاقة إيجابية بينهم وبين الجهازين الفني والإداري.

¹: محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، ط8، دار المعرفة، الاسكندرية، مصر، 1994م، (د ص).

- يحسن من مستوى التركيز لدى الرياضيين ويسهم في تطوير قدرتهم على التعامل مع الإحباط .
- يطور لدى الرياضيين مهارات التعامل الصحيح مع الأخطاء أو مواقف الإخفاق
- يبني لدى الرياضي نظام معتقدات صحية ويسهم في تخليصه من الأفكار اللاعقلانية¹.

¹:موفق أسعد محمود الهيتي، التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012، ص 35.

خلاصة الفصل.

منذ أن ظهر التحضير النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي وهو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على التحضير النفسي، حيث لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.

الفصل الثاني: العوامل النفسية.

تمهيد.

إن العوامل النفسية لدى الرياضيين بصفة عامة تتمثل جملة من العوامل التي تؤثر على الرياضي سواء حالات الفرح عند الفوز أو الحزن في حالة الخسارة وهو ما سنتطرق له بالدراسة من خلال تعريف هذه العوامل، بالإضافة إلى الأهمية التي تلعبها في حياة الرياضي، وما مدى تطورها من زمن لآخر.

1. العوامل النفسية.

تتمثل العوامل النفسية في الانفعالات التي يمر بها الرياضي خلال مشواره حيث يذكر "محمد حسن علاوي" بأنها: فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرع والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد، ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصطحبها تغيرات فزيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية، غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال¹.

2. تعريف العوامل النفسية.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية إلى جانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي، فمهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريسية، وعليها يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية. ويمكن تفسير حالة القلق وهي حالة تسبق الضغط فعندما تبدأ هذه الحالة لأي أمر من الأمور معين لدى اللاعب تسبب له ارباكاً واضحاً ينتج عنه ضغط نفسي يؤدي إلى الاحتراق النفسي ويصاب بها اللاعبون عندما تشتد وتستمر عليهم الضغوط، وبالتالي تكون ردة الفعل على حسب ارتفاع أو انخفاض الاحتراق².

3. أهمية العوامل النفسية.

إن للعوامل النفسية أهمية كبيرة في حياة الرياضي والتي قد تؤدي به إما للنجاح وتحقيق الفوز أو الفشل في أداء مهمته الرياضية ومن بين هذه العوامل نذكر ما يلي:

¹: غادة محمد عبد الحميد،

²: بسام مصباح الوحيشي، الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدر، مجلة كليات التربية، كلية التربية العجيلات، جامعة الزاوية، العدد 07، مارس 2017، دون صفحة.

الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه، إن تقدير الذات للاعب تحل أهمية كبيرة، إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار، إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته كما أن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جدا في تشكيل الثقة بالنفس للنشء الصغير، فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ويشعر بقيمة أكثر، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق بينما اللاعب الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته.

الانتباه:

يمثل موضوع الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستويات وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة¹.

القلق:

القلق يشكل علم ينظر له كخاصية سلبية سواء أظهر الشخص حالة القلق لفترة قصيرة أو يكون لديه استعداد عام للاستجابة لهذه المواقف، هذا ويميز الباحثون كذلك بين أعراض القلق الجسدي

¹: جرعوب عبد الرحمن، دراسة تحليلية لبعض العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الانجاز والتفوق الرياضي لمشاركي البطولة الوطنية المدرسية، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة (د-ت)، ص 79.

والقلق المعرفي ويعني القلق الجسمي الأعراض البدنية المتعددة مثل: العرق، زيادة معدل نبض القلب ...، بينما القلق المعرفي يتضمن أعراضاً نفسية مثل الإزعاج تشتت الانتباه، عمليات الأفكار السلبية¹.

4. وظيفة العوامل النفسية في المجال الرياضي.

عندما تكون الحالة النفسية للرياضي ايجابية فإنها تعزز الاداء الصحيح او تعدله نحو الهدف الصحيح وعندما تكون سلبية فإنها تعيقه، عليه فالبناء النفسي وفق اسس علمية يوجه طاقات الرياضي نحو الهدف المطلوب في المنافسة ويخرج افضل ما لديه من طاقات بدنية ومهارية وخطية. يجعل الرياضي يفهم المثيرات السلبية- والمشكلات التي قد تواجهه في اثناء المنافسة ويبقي نفسه منها وتكون له القدرة على عزل تلك المثيرات التي تؤثر على انجازه بل انه يستطيع ان يوجه هذه المثيرات السلبية لخدمة انجازه وتكون دافعا له نحو بذل طاقت اكثر².

يجعل الرياضي متحكماً تحكماً ذاتياً بمقدار الجهد المطلوب لبيئته الرياضية فهو يقتصد بجهوده ويستطيع تقسيم هذه الجهود طوال فترة المنافسة وبذلك يقلل من احتمالات هبوط مستوى الاداء.

5. تطور العوامل النفسية لدى الرياضيين.

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة الرياضة البدنية مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

¹: جرعوب عبد الرحمن، المرجع السابق، ص 79.

²: غالم عبد الحميد، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2015-2016، ص 25.

الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

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

تثبيت الحالة النفسية للاعب:

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

خلاصة الفصل.

ومما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق نتائج حسنة.

الفصل الثالث: عدائي ألعاب القوى.

تمهيد:

لقد مارس الانسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الاودية وكذا المرور عبر الحفر والخنادق فكان القيام بهذه الاعمال لطبيعة عصره ومن هذا يتضح لنا ان الانسان بطريقة لا إرادية قام بالحركات منها القفز، المشي والجري.

ويعتبر هذا الاخير من الانشطة الرياضية الفطرية البسيطة وهو من ضمن الحركات الاساسية التي يقوم بها الرياضي في جميع الاختصاصات وهو ما سنتطرق له بالدراسة من خلال ما يلي:

1. تاريخ عدائي ألعاب القوى. نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الانسانية لما فيها

من جري، رمي، و قفز... كحاجة ضرورية لحياته و ايس لمجال التنافس الرياضي ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة نجد ان ألعاب القوى قد اشتهرت في بلاد الهند ، الصين قبل تاريخنا المعروف و د عرفت ايضا هذه الالعاب ف حضارة ما بين ال ارفدين و جزيرة كريت اكثر من 30 قرنا و قد عرفت باسم "الاتلاتيك"، وقد توقفت ممارستها مع توقف الالعاب الاولمبية القديمة الى ان تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880 م، وبعدها انتقلت هذه الالعاب الى القارة الامريكية واقامت في "نيو يورك". "و اول مسابقة عالمية في ألعاب القوى عام 1896 م وهي اول الالعاب الاولمبية الحديثة بأثينا فكانت الالعاب الاولمبية - ألعاب القوى في صلب البرنامج الاولمبي.

2. تعريف عدائي ألعاب القوى. تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات

التي مارسها الانسان منذ الازل وهي عصب الالعاب الاولمبية القديمة وعروس الالعاب الاولمبية الحديثة وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقي¹.

اعتبرت ألعاب القوى - الالعاب الاولمبية القديمة - الرياضة الاساسية في العالم وكذلك ركنا هاما من اركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها وبمفهوم العصر فان ألعاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة بالإضافة الى العشاري للرجال والسباعي للنساء، ومسابقات القفز بأنواعه الطويل، الثلاثي والعالي، كذلك رمي الجلة، المطرقة، القرص، الرمح².

¹: منذر هاشم الخطيب، ط1، تاريخ التربية البدنية، جامعة بغداد، العراق، 1984م، (دص).

²: ربوح محمد، مقال حول تقدير الذات وعلاقته بالمكانة الاجتماعية للرياضي المعاق حركيا، مجلة الخبير، الجلفة،

والعاب القوى تمارس من كلتا الجنسين، كما انها تأول على مدار السنة شتاء او صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولات محلية، دولية، قارية، اقليمية، اولمبية، عالمية، وتعتبر العاب القوى من اوسع البرامج في جميع الالعاب المجتمعة¹.

3. أهم أحداث عدائي ألعاب القوى.

الجري:

هو الاول والبسيط وهو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الاخرى في العاب القوى، في الاول يجب اعطاء الرغبة في الجري لان المضمار غير موفر للممارسة الاولى للجري تكون في الطبيعة ويجب دوما ان لا نتسرع ولكن لا نتباطأ اما من اجل متعة الجري ان يكون الايقاع متوسط مع اخذ فترات اراحة من اجل اتمام الجري ثم تأتي فيما بعد مراقبة الايقاع التقنية السرعة.

القفز:

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب يتطلب حوض من الرمل ومسار للجري وهناك الوثب الثلاثي، تمرين جيد يوضح التوافق هو غير خطير إذا مورس مع مسار له اهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم.

بالإضافة نجد القف العالي والقف بالزانة هذا الاخير من اجل ممارسته يجب امتلاك قسبة مصنوعة من البلاستيك او من رقاقات قصب البامبو طولها 3 أمتار فأكثر.

الرمي:

يحتوي على مشاكل في ايجاد وسائل الرمي الاسهل ممارسة هو رمي الجلة المعروفة بانه قاعدة في المدارس والاندية، الجلة المرمية تكون احيانا المقاييس الرسمية للمنافسة ومرة تكون كيفية مثل كرة

¹: منذر هاشم الخطيب، المرجع السابق.

المطاط التي تستعمل عند الصغار وفي التمارين التعليمية لرمي الرمح وإذا سمحت المرافق الرياضية المجهزة بالقصص نستطيع ممارسة رمي القرص والمطرقة.

المشي:

المشي في ألعاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا اخذ مكانته تدريجيا وتصاعديا بين الاختصاصات الأخرى. قانون المش في ألعاب القوى انه الاحتكاك مع الارض ضروري لكلا الرجلين وذلك دون حدوث طيران عن العدا، الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الارضية دون ثنيها عند الركبة، والرجل الأخرى اباء الفخذ مستقيم دون ثنيه عند المرحلة الاولى للارتكاز¹.

4. عدائي ألعاب القوى في الجزائر.

ان التيار الرياضي قد أتى من انجلترا مرورا بفرنسا وصولا الى الجزائر وذلك في بداية القرن 20 حيث اعتبر ذلك تأخيرا كبيرا، وعلى الرغم من ذلك هناك فرق اوروبية وفرنسية على التراب الجزائري وكان ذلك في العاصمة، وهران وقسنطينة، في 05 جويلية 1962، أصبحت الجزائر مستقلة وبعدها استمر في العمل والازدهار وذلك بتحضير الدخول المدرسي والتعليمي بصفة عامة وخلق وسائل للتنظيم الرياضي بحيث ان في هذه الفترة وبالضبط في 1962/12/25م، تأسست الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى اين كان الفضل للسيد محمود عبدون الذي يعتبر من أقدم العدائين على المستوى الوطني باتفاقه مع مصطفى اوقليس وطيب مقراني.

¹: جزار علي، أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيلالي بونعامة، خميس مليانة، 2014-2015، ص ص 18، 20.

5. مدارس عدائي ألعاب القوى في الجزائر.

تأسست الفدرالية وأصبح السيد مصطفى اوقليس اول رئيس لها وتولى رئاسة هذه الهيئة 14 منذ نشأتها، الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تنخ رط في العديد من الفدراليات منها.

الفيدرالية الدولية لألعاب القوى للهواة، الكونفدرالية الإفريقية لألعاب القوى للهواة، واتحاد لاعبي ألعاب القوى للهواة... الخ، الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى تتكون من أربع رابطات جهوية، (الجزائر، وهران، قسنطينة، بجاية)، مقسمة على 48 رابطة ولائية وفيها 40 جمعية منخرطة فيها 17745 متحصل على شهادة الليسانس في الاختصاص و 4783 إناث من بينهم وتسيير منافسات وطنية من طرف 20 مستشارا، 492 مدرب للتأطير التقني وخير دليل على ذلك التقدم الحاصل في ألعاب القوى الجزائرية هي النتائج المحققة من طرف عدائها على المستوى العالمي¹.

6. طرق اللعب في عدائي ألعاب القوى.

- السباقات الطويلة كالمتوسطة:

يعتبر جرم المسافات المتوسطة كالطويلة من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبيرا كذلك سميت بسباقات التحمل، كسباقات المسافات الطويلة كالمتوسطة كثيرة كمتعددة فتتمثل هذه السباقات في المسافات التالية:

-سباق 800 — 8 عدائين 1500 . — 12عداء 3000 .موانع — 15 عداء 5000 . — 15 عداء .

10000 — 22 عداء .الماراطون 42.195 كلم .نصف الماراطون 21 كلم.

-السباقات الطويلة كالنصف طويلة الغير رسمية :600م، 1000م، 2000م، 300م.

¹: الموسوعة العلمية الحديثة، المركز الثقافي، شركة ناملي للمطبوعات، 2000.

يعتمد ركض المسافات المتوسطة كالطويلة على السرعة كالوقت كمهما عظمت إمكانية اللاعب كخبرته في الجرم لا يمكن أف يطور قدراته بمعزئ عما كصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما كصل إليه العلم كخاصة في الجانب التكنولوجي كالميكانكي كالتشريحي، عاملا أساسيا في تطوير الانجاز في ركض المسافات المتوسطة كالطويلة.

المسافات القصيرة (السرعة).

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية الملمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة، وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها مقتصرة على ركض المسافات، وهي إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن العناصر الأخرى بدلي أنو لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

سباقات الحواجز.

تدخل سباقات الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة كذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة في جميع سباقاتها مع إجابة تقنية اجتياز الحاجز أثناء الجرم، فهي تعتبر من أمتع سباقات ألعاب القول كذلك لإثارها للمشاهدين، كما يتطلب هذا الاختصاص مجموعة من الصفات كالتالي يجب أف يتميز بها كل عداء منها صفات بدنية نفسية انتركبومترية، حتى يتم الوصول إلى أعلى المستويات¹.

سباق الموانع.

يقع سباق 3000م، موانع ضمن سباقات المسافات الطويلة حيث يتميز بوجود أربع موانع موزعة على محيط المضمار، بالإضافة إلى مانع وحفرة ماء. كل ذلك على مسافات محددة ومعينة،

¹: المرجع السابق.

وعمى المتسابق اجتيازها تحت اشتراطات خاصة والتي تنص عليها اللوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.

سباق التتابع:

تحتل سباقات التتابع موقعا مميزا بين سباقات ألعاب القبول عامة، كسباقات المضمار خاصة، كليس هذا فقط لاجتذابها للمشاهدين كإمتاعهم، بل بالنسبة للمتسابقين أنفسهم، لشعورهم بالسعادة كونهم يمثلون فريقا متكاملا تربطهم وحدة الهدف، وهو الفوز الجماعي بسباق التتابع، كسباقات التتابع كثيرة كمتعددة بحيث تلائم كل مستول ككل الأعمار.

دفع الجلة:

مسابقة دفع الجلة من مسابقات الرمي في ألعاب القبول، فنتم عملية الرمي من أما الكتف كمن دائرة قطرها (2.135) سم ، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسله من المهارات تتدمج مع بعضها بعضا لتظهر بشكل حركه انسيابية واحدة.

بالإضافة إلى عدة ألعاب أخرى كرمي الرمح، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي.... الخ.

خلاصة الفصل.

لا احد يجادل في مكانة وعلاقة العاب القوى فالمسيرة التاريخية لهذه الرياضة عبر العصور اظهرت الاثر التاريخي الذي طرأ عليها كما لا يخفى على احد أن ممارستها ليست كالأمس فلقد أصبحت مرتبطة بجميع مجالات الحياة، اما فيما يخص العاب القوى بالجزائر لها تاريخ مكتوب بأحرف من ذهب كتبته النتائج التي حققها لاعبوها، بفضل هذا يمكن القول ان العاب القوى في تطور مستمر واخذت مكانة اولى في الرياضة.

الجانب التطيقي

تمهيد :

لتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة والتطرق إليها بتحليلها ومناقشتها يعتمد على الوسائل الإحصائية، وهذا ما يعكس تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المطلوب والمناسب .

دون أن ننسى الدراسة الميدانية تعتبر تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملء الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقاً لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

أولاً: تقديم مجتمع البحث وعينته :

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلاً للإنجاز لا بدّ من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل عنصر هذا المجتمع .

-يعرف الباحثون مجتمع البحث على أنه" :مجموعة منتهية أو غير منتهية من عناصر محددة مسبقاً، والتي تركز عليها الملاحظات ."

كما يعرف أيضاً أنه" :مجموعة من المشاهدات أو المفردات ضمن اطار معين تتصف فيما بينها بصفة /بسمة /أو أكثر ."

ويرى جارول مانيهال :أن مجتمع البحث هو " :أي مجموعة من الأشخاص أو المؤسسات أو الأشياء أو الأحداث التي نريد أن نصل إلى استنتاج بخصوصها ."

وقد اعتمدنا في دراستنا على مجتمع البحث المناسب لهاته الدراسة والذي يتشكل بواقع (32) من مجتمع الدراسة الأصلي من المدرسين، وتم اختيار العينة العشوائية لمجتمع الدراسة المراد دراسته عن طريق إعطاء كل وحدة من وحدات المجتمع رقماً، ومن ثم الاختيار بطريقة عشوائية للأرقام .
يعني مجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وبذلك فإنّ مجتمع الدراسة هو جمع الأفراد الذين يكونون موضوع إشكالية الدراسة.

ثانياً :منهج دراسة حالة :

هو مثل المنهج المسحي، يصنفه البعض ضمن اطار المنهج الوصفي، بينما يتناوله آخرون كمنهج مستقل، له خصائصه وأساليبه وأدواته .

يركز منهج دراسة حالة على " :بحث ظاهرة أو حالة واحدة، أو عدد قليل من الوحدات أو الحالات) فرد، أسرة، جماعة (يجمع فيها الباحث كل البيانات والحقائق والتفاصيل الدقيقة عن هذه الحالة لمعرفة كافة الخصائص والعوامل والأساليب المحيطة بها، وتكون هذه الدراسة شاملة ومعقدة،

ويراعي أن تتم عملية جمع البيانات وتحليلها بطريقة منظمة ودقيقة، بحيث يمكن تعميقها وتطبيقها على غيرها من الحالات المماثلة ."

مجالات البحث :

- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة عن طريق استبيان إلكتروني حتى يتسنى لجميع المدربين من مختلف الولايات الفرصة للإجابة عليه، ولا تقتصر فقط على أشخاص معينين .

- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث في شهر فيفري عن طريق البحث في الجانب النظري وجمع المراجع والبيانات أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارة الالكترونية على الأشخاص المعنيين ما بين 6 ماي 2022 م إلى غاية 8 ماي 2022 م .

- المجال البشري :

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من المدربين في أندية ألعاب القوى عبر مختلف الولايات، وقد بلغ عدد العينة 32 مدرباً .

أدوات الدراسة :

يستعمل الباحث عدة طرق لجمع المعلومات حول مشكلة الدراسة، أو الإجابة عن تساؤلاتها، وقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان .

استمارة الاستبيان:

تعرف الاستمارة: بأنها وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث، عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب ."

ويعرف الاستبيان أيضاً بأنه :مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة، ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد، أو يجري تسليمها باليد، تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التواصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها، لكنها غير مدعمة بحقائق .، كما يرى أحمد بن مرسل: "أن الاستبيان هو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية، لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة، لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة ."

حيث تتمحور أداة الدراسة والتي تتمثل في الاستبيان أين تم التطرق في المحور الأول إلى البيانات الأولية لعينة الدراسة، أما المحور الثاني فقد خصص إلى رصد الآراء حول الآثار النفسية التي يخلفها الإعداد النفسي للرياضي ومدى مساهمتها في تحقيق نتائج مرضية.

ولقد قمنا بتجريب أسئلة الاستبيان على المدربين بهدف التأكد من:

• إذا الأسئلة مفهومة، إذا كانت المصطلحات المستعملة في طرح الأسئلة واضحة بالإضافة إلى معرفة إذا كان هناك ترابط بين الأسئلة المطروحة، وبعد هذا الاختيار قمنا بتصحيح بعض الأسئلة أو ترابطها، وأنواع هذه الأسئلة هي كالآتي :

- السؤال المغلق: يتطلب الإجابة بنعم أو لا أو الاختيار بين عدة اقتراحات، يستعمل هذا

النوع من أجل الحصول على معلومات دقيقة خاصة بموضوع ما .

- السؤال نصف المفتوح :

تكون الإجابة بنعم أو لا على الأسئلة مع تقديم إجابة معمقة بواسطة الادلاء بالرأي على دواعي هذه الخيارات في الأسئلة .

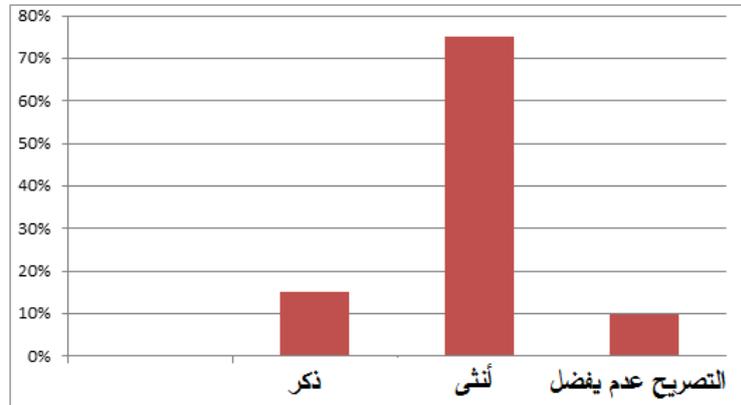
ثانيا: عرض وتحليل مناقشة النتائج.

الجدول رقم (01) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب الجنس:

المتغيرات	التكرار	النسب %
ذكر	6	19%
أنثى	24	75%
التصريح عدم يفضل	2	6%
المجموع	30	100%

يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس، بحيث يشير إلى أن أغلبية مفردات الدراسة هم إناث وذلك بنسبة 75% ، في حين أن الذكور يقدرون بـ 19%، وفي حين آخر فضل 2% بعدم التصريح من إجمالي مفردات الدراسة

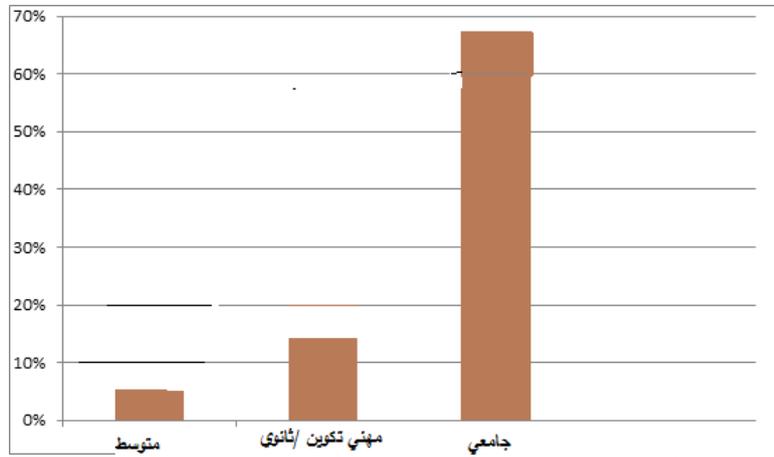
الشكل رقم (01) يبين لنا توزيع المبحوثين حسب الجنس



الجدول رقم (02): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي:

المتغيرات	التكرار	النسب
متوسط	2	6%
ثانوي /تكوين مهني	5	17%
جامعي	23	77%
المجموع	30	100%

الشكل رقم (02): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي .



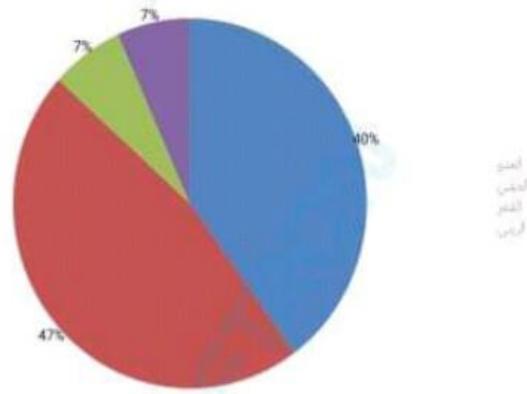
يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير المستوى التعليمي حيث يشير

إلى أن 77% من مفردات الدراسة جامعيين، في حين أن 17% من الثانوي /تكوين مهني، كما يشير إلى المتوقفين عن التعليم في مرحلة المتوسط بنسبة 6% .

الجدول رقم (03): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب نوع رياضة القوى الذي يدرسه:

المتغيرات	التكرار	النسب
العدو	12	40%
المشي	14	46%
القفز	2	7%
الرمي	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (03): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب نوع رياضة القوى الذي يدرسه .

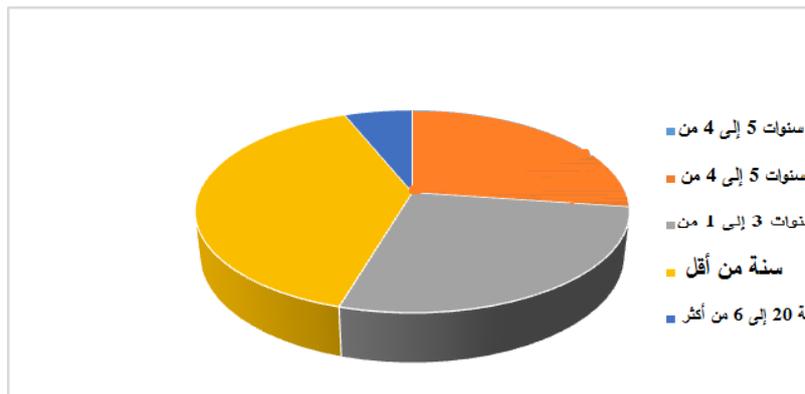


يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير نوع رياضة القوى الذي يدرسه حيث يشير إلى أن 46% من مفردات الدراسة هم من مدربي المشي، في حين أن 40% منهم هم من مدربي العدو، في حين أن الأقلية هم من مدربي القفز والرمي بنسبة 7% و 7% على التوالي.

الجدول رقم (04): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب سنوات التدريب (الخبرة).

المتغيرات	التكرار	النسب
أقل من سنة	10	33%
من 1 إلى 3 سنوات	10	33%
من 4 إلى 5 سنوات	2	7%
أكثر من 6 إلى 20 سنة	8	27%
المجموع	30	100%

الشكل رقم (04): يبين لنا توزيع المبحوثين حسب سنوات التدريب (الخبرة)

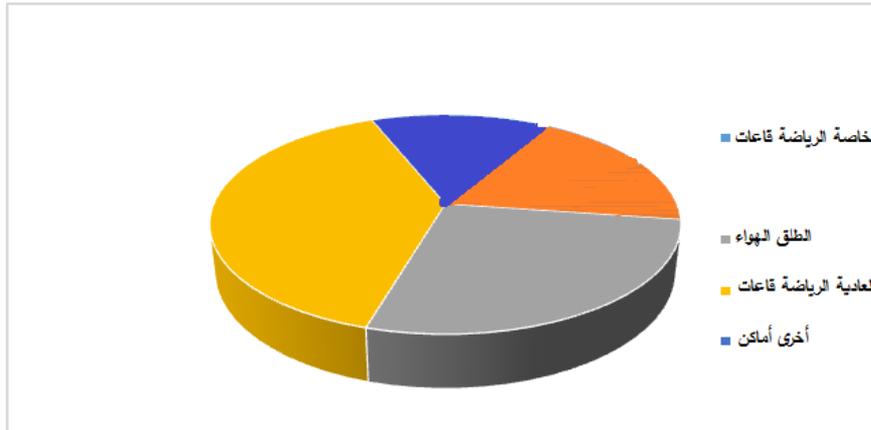


يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات الدراسة على أساس سنوات الخدمة 'الخبرة'، حيث يشير إلى أن الفئة الأكبر للمدربين أكثر من 3 سنوات وذلك بنسبة 33% ، وفئة المدربين الذين هم أقل من سنة بنسبة متساوية 33% ، في المقابل فإن فئة المدربين الذين تتراوح سنوات خبرتهم من 6 إلى 20 سنة جاؤوا بنسبة 27%، ومن جانب آخر فإن فئة قليلة من المدربين لهم خبرة من 4 إلى 5 سنوات وذلك بنسبة 7% .

الجدول رقم (05): يوضح لنا مكان تدريب اللاعبين:

المتغيرات	التكرار	النسب
قاعات الرياضة العادية	10	44%
الهواء الطلق	13	43%
قاعات الرياضة الخاصة	3	12%
أماكن أخرى	4	13%
المجموع	30	100%

الشكل رقم (05): يوضح لنا مكان تدريب اللاعبين .



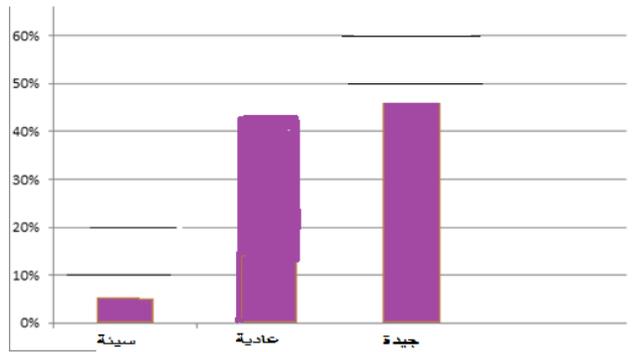
جاء هذا السؤال ليوضح مكان تدريب اللاعبين حيث يشير إلى أن 44% يمارسون نشاطهم الرياضي في قاعات عادية، في المقابل فإنه 43% منهم أقروا أنهم يفضلون الممارسة لأدائهم

الرياضي في الهواء الطلق، في حين أن منهم فئة يقولون بأنهم يمارسون نشاطهم الرياضي في أماكن أخرى أو خاصة بنسبة 13% و 12% على التوالي .

الجدول رقم (06): يوضح لنا الحالة التي يكون عليها المدرب قبل أدائه للنشاط الرياضي .

المتغيرات	التكرار	النسب
جيدة	13	44%
عادية	13	43%
سيئة	4	13%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (06): يوضح لنا الحالة التي يكون عليها المدرب قبل أدائه للنشاط الرياضي .



جاء هذا السؤال ليوضح الحالة النفسية التي يكون عليها المدرب قبل أدائه للنشاط الرياضي

حيث يشير إلى أن 44% تكون حالتهم النفسية جيدة قبل ممارستهم للنشاط الرياضي، في المقابل فإنه

43% منهم أفروا أنه تكون حالتهم عادية، في حين أن 13% منهم يقولون بأنه تكون سيئة قبل

ممارستهم للنشاط الرياضي .

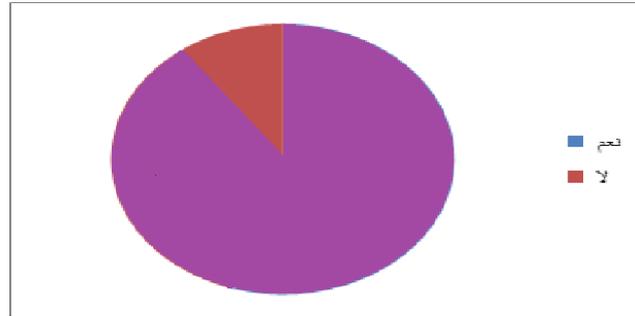
الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن أغلبية المدربين تكون حالتهم النفسية قبل أدائهم للنشاط الرياضي

جيدة وهذا ما يدل على تبيان مدى تعبهم خلال التدريب.

الجدول رقم: (07) يوضح إن كان المدربون يقومون بإعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	27	90%
لا	3	10%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (07) يوضح إن كان المدربون يقومون بإعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم .



جاء هذا السؤال ليبحث في مدى إعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم حيث يشير الجدول

أعلاه إلى أن 90% من عينة الدراسة أكدوا أنهم يقومون بإعدادهم نفساً في بداية الموسم، في حين 10% منهم نفوا ذلك.

الاستنتاج: يتفق أغلبية المدربين على أهمية القيام بالإعداد النفسي في بداية الموسم الرياضي

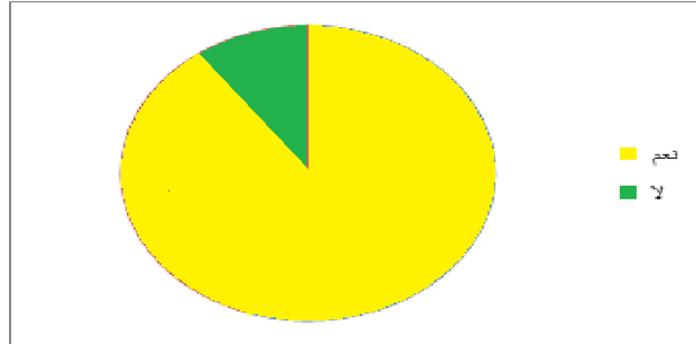
لما له تأثير فعال على الحالة البدنية للاعب .

الجدول رقم: (08) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء

المنافسات :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	28	93%
لا	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (08) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء المنافسات



جاء هذا السؤال لبحث في إن كان الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء المنافسات حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن 93% من عينة الدراسة أكدوا أن له دور فعال في مساعدته لهم في التقليل من القلق أثناء المنافسات ، في حين 7% منهم أقرروا عكس ذلك.

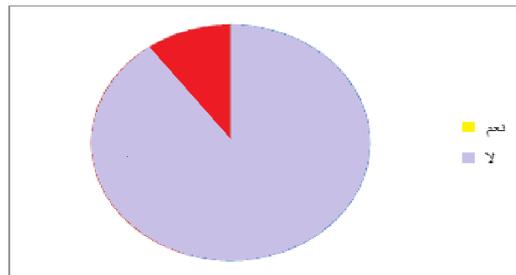
الاستنتاج: نظراً لأن المباراة تعتبر النقطة الحاسمة فإن الإعداد النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء المنافسات لذا لا بدّ من إعداد اللاعبين إعداداً نفسياً جيداً .

الجدول رقم: (09) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على التخلص من الضغط

أثناء المباراة :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	28	93%
لا	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (09) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على التخلص من الضغط أثناء المباراة.



جاء هذا السؤال ليبحث في إن كان الإعداد النفسي دور ليساعد على التخلص من الضغط أثناء المباراة حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن **93%** من عينة الدراسة أكدوا أن له دور فعال في مساعدته لهم على التخلص من الضغط أثناء المباراة، في حين **7%** منهم أقرروا عكس ذلك.

الاستنتاج: نظراً لأن المباراة تعتبر النقطة الحاسمة للحكم على كفاءة اللاعب، فوجب إعداد اللاعبين إعداداً نفسياً جيداً والذي يساهم بشكل واضح في أداء اللاعب أثناء المباراة .

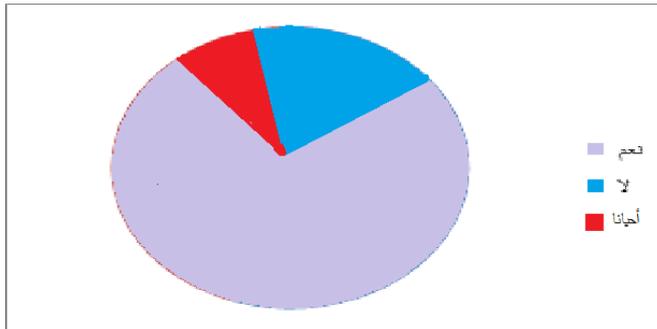
الجدول رقم: (10) يوضح إن كان الإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات عند

المواقف الصعبة أثناء المنافسات :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	18	60%
لا	10	33%
أحياناً	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (10) يوضح إن كان الإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات عند

المواقف الصعبة أثناء المنافسات.



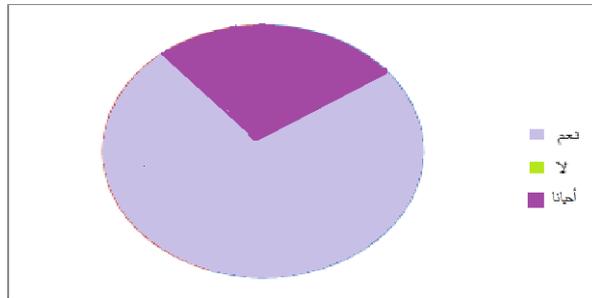
جاء هذا السؤال ليوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات، حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن **18%** منهم على أنه "نعم" يساعد في ذلك، في المقابل فإنه **10%** منهم أقرروا أنه "لا" يساعد في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات، في حين أن **2%** منهم يقولون بأنه "أحياناً" يساعد في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات .

الاستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول أن الإعداد النفسي له دور كبير في المساعدة في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات، أي أن الحالة النفسية للاعب لها الأثر المباشر على مستوى الأداء للاعب ألعاب القوى خاصة أثناء المنافسات .

الجدول رقم: (11) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	23	77%
لا	0	0%
أحيانا	7	23%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (11) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات .



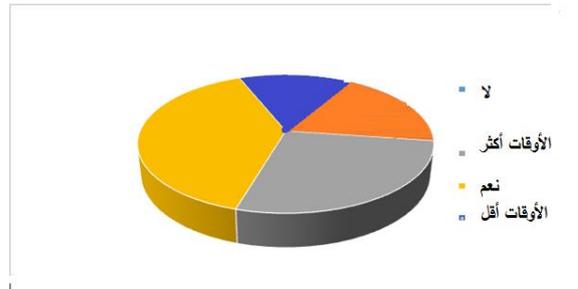
يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات الدراسة على أساس إن كان الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات، حيث يشير إلى أن الفئة الأكبر يساعدهم في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات بنسبة 77% ، وفئة الذين صرحوا أنه أحيانا ما يساعدهم في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات بـ 23%، ومن جانب آخر لم يصرح أي واحد بعدم مساعدة الإعداد النفسي في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات بنسبة 0% .

الاستنتاج: نستنتج أن مجمل المدربين يعتمدون على التحضير النفسي للاعبين وهذا للأهمية البالغة التي تنتج عن التحضير النفسي للاعبين إلا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار التحضير باستخدام وسائل وتقنيات حديثة لكي يكون التحضير متجانساً لدى الرياضي .

الجدول رقم: (12) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	20	67%
لا	1	3%
أقل الأوقات	5	17%
أكثر الأوقات	4	13%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (12) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة .



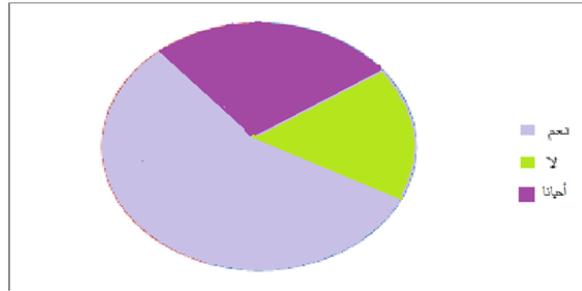
يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات الدراسة على أساس إن كان الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة، حيث يشير إلى أن الفئة الأكبر يساعدهم في يكون مستعدون لمواجهة الظروف الطارئة بنسبة 67% ، وفئة الذين أقرروا بأنه في أقل الأوقات ما يساعدهم على ذلك ب 17% ، ومن جانب آخر صرح البعض بأنه لا يساعد والبعض بأنه في أكثر الأوقات الإعداد النفسي يساعد على أن تكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة بنسبة 13% و 3% على التوالي .

الاستنتاج: يستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن الإعداد النفسي للاعب لها الأثر المباشر على مستوى الأداء للاعب ألعاب القوى حيث أنه يساعد على أن يكون مستعداً لمواجهة الظروف الطارئة خاصة أثناء المنافسات .

الجدول رقم: (13) يوضح إن كان اللاعب يشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	8	27%
لا	6	21%
أحياناً	15	52%
المجموع	30	100%

الشكل رقم: (13) يوضح إن كان اللاعب يشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية .



يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات الدراسة على أساس إن كان اللاعب يشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية، حيث يشير إلى أن الفئة الأكبر أحياناً ما يشعرون بالخوف خلال المنافسات الرياضية وذلك بنسبة 52% ، وأما فئة الذين صرحوا بأنهم نعم يشعرون بالخوف خلال المنافسات الرياضية بـ 27%، ومن جانب آخر أقرت فئة أخرى بأنهم لا يشعرون بالخوف خلال المنافسات الرياضية بنسبة 21%.

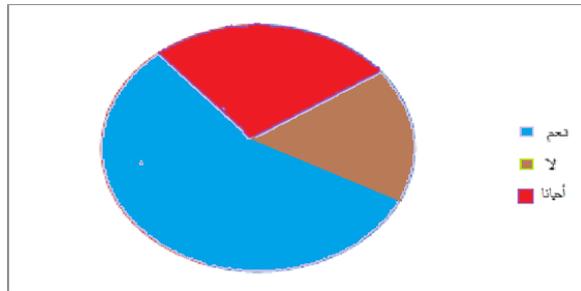
الاستنتاج: من خلال التحاليل التي توصلنا إليها نستنتج بأن الاستعداد النفسي يعتبر مؤشر

كبير للحفاظ على توازنهم وعدم شعورهم بالخوف خلال المنافسات الرياضية .

الجدول رقم: (14) يوضح إن كانت نفسية الرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	17	57%
لا	3	10%
أحيانا	10	33%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (14) يوضح إن كانت نفسية الرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء .



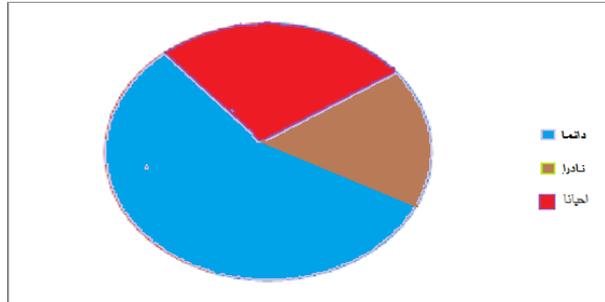
جاء هذا السؤال ليوضح إن كانت نفسية الرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء، حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن 57% منهم على أنه "نعم" تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء، في المقابل فإنه 10% منهم أقرروا أنها "لا" تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء، في حين أن 33% منهم يقولون بأنه "أحيانا" تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء .

الاستنتاج: يعتبر معظم المدربين أن الحالة النفسية تعتبر كمؤشر يحدد كفاءات الأداء بحيث أن الإعداد النفسي للاعب ألعاب القوى يعدّ الحجرة الأساسية في بداية أي عملية تدريبية ولا يمكن الانتقال إلى الإعداد البدني أو المهاري ولا الخططي من دون كفاءة نفسية تمكن الرياضي من إبراز قابلية كبيرة لأداء ما يطلب تحقيقه .

الجدول رقم (15): يوضح إن كان الرياضي يحتفظ بهدوئه في مختلف الظروف والمواقف :

المتغيرات	التكرار	النسب
دائماً	15	50%
نادراً	5	17%
أحياناً	10	33%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (15): يوضح إن كان الرياضي يحتفظ بهدوئه في مختلف الظروف والمواقف .



جاء هذا السؤال ليوضح إن كان الرياضي يحتفظ بهدوئه في مختلف الظروف والمواقف، حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن 50% منهم على أنه "دائماً" ما يحافظون على هدوئهم في مختلف الظروف والمواقف، في المقابل فإنه 33% منهم أقرروا أنها "أحياناً" ما يحافظون على هدوئهم في مختلف الظروف والمواقف، في حين أن 17% منهم يقولون بأنه "نادراً" ما يحافظون على هدوئهم في مختلف الظروف والمواقف .

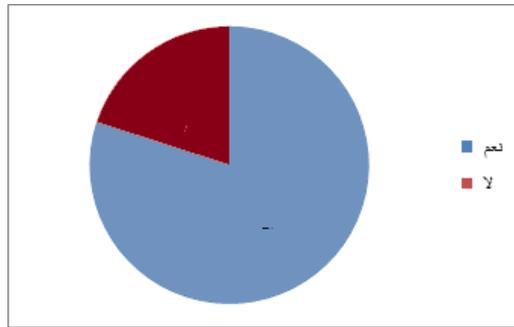
الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن الاستعداد النفسي له تأثير إيجابي على نفسية اللاعب وذلك من

خلال التحكم في هدوئهم والحفاظ على توازنهم مهما اختلفت الظروف والمواقف .

الجدول رقم: (16) يوضح إن كان اللاعب يثق في قدرته على المنافسة أو لا :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	10	33%
لا	20	67%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (16) يوضح إن كان اللاعب يثق في قدرته على المنافسة أو لا.



جاء هذا السؤال ليوضح إن كان اللاعب يثق في قدرته على المنافسة أو لا، حيث يشير

الجدول أعلاه إلى أن 67% منهم على أنه "لا يثق في قدرته على المنافسة، في المقابل فإنه 33%

منهم أقرروا أنها "نعم يثق في قدرته على المنافسة .

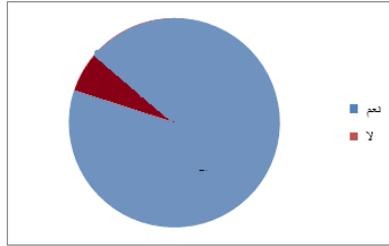
الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين لا يثقون في قدرتهم على المنافسة مما يستوجب تدخل

المدرّب في هذه الحالة لتحضير لاعبيه نفسياً لخوض المباريات بكامل الثقة المطلوبة .

الجدول رقم: (17) يوضح إن كان المدرّب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	28	93%
لا	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (17) يوضح إن كان المدرب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي.

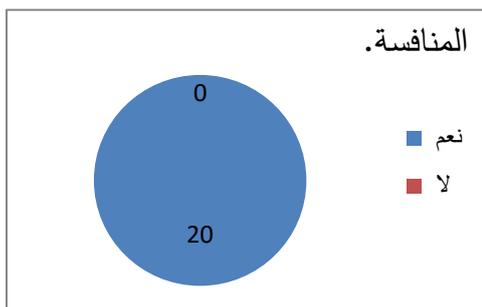


جاء هذا السؤال ليوضح إن كان المدرب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي، حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن 93% منهم على أنه "نعم" "المدرب يعمل على تحضير اللاعب من الجانب النفسي، في المقابل فإنه 7% منهم أقرروا أنه" لا "يعمل المدرب على تحضير اللاعب من الجانب النفسي .

الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين يتلقون تحضيراً نفسياً، إلا أنه يكون هذا التحضير بوسائل وتقنيات حديثة حتى يكون تحضيراً متكاملماً لدى الرياضي لأنها تلعب دوراً فعالاً في القيام بالأداء المطلوب .

الجدول رقم: (18) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	30	100%
لا	0	0%
المجموع	30	%100



الشكل رقم: (18) يوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة.

جاء هذا السؤال ليوضح إن كان الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة، حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن 100% منهم على أنه "نعم" الإعداد النفسي يساعد أثناء المنافسة، في المقابل فإنه لم تفر أي فئة منهم بأن الإعداد النفسي لا يساعد أثناء المنافسة وذلك بـ 0%.

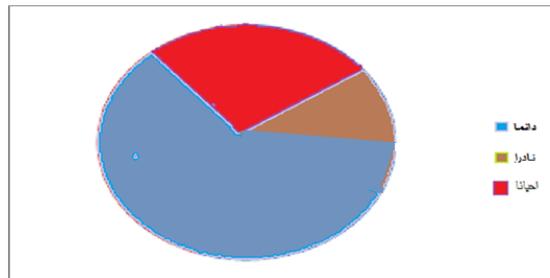
الاستنتاج: نستنتج أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين أداء اللاعبين فهو بمثابة الأداة الضرورية التي يستعملها المدرب في تحضير لاعبيه نفسياً قبل المنافسة لذا لا يمكن الاستغناء عنه .

الجدول رقم: (19) يوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي

لإعداده نفسياً :

المتغيرات	التكرار	النسب
غالبا	18	60%
أحيانا	10	33%
نادرا	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (19) اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً .



جاء هذا السؤال ليوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، حيث يشير إلى أن 60% منهم غالباً ما يحتاجون إحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، في المقابل 33% منهم أقرروا أنه غالباً ما يحتاجون إحصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، في حين أن 7% منهم صرحوا بأنه نادراً ما يلجؤون إلى ذلك.

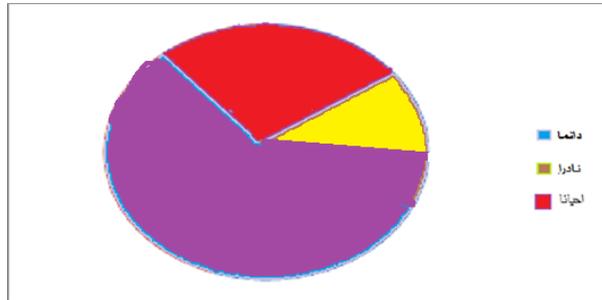
الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة، حيث أن له دور فعال في توجيه اللاعبين قبل المنافسة .

الجدول رقم: (20) يوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإخصائي نفسي رياضي لإعداده

نفسياً :

المتغيرات	التكرار	النسب
غالباً	18	60%
أحياناً	10	33%
نادراً	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (20) اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإخصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً .



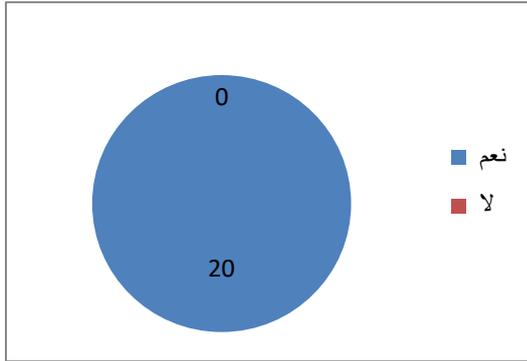
جاء هذا السؤال ليوضح إن كان اللاعب أثناء التدريب يحتاج لإخصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، حيث يشير إلى أن 60% منهم غالباً ما يحتاجون إخصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، في المقابل 33% منهم أقرروا أنه غالباً ما يحتاجون إخصائي نفسي رياضي لإعداده نفسياً، في حين أن 7% منهم صرحوا بأنه نادراً ما يلجؤون إلى ذلك.

الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة، حيث

أن له دور فعال في توجيه اللاعبين قبل المنافسة .

الجدول رقم: (21) يوضح إن كان اللاعب أثناء تعرضه للإصابة يحتاج لإخصائي نفسي رياضي :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	30	100%
لا	0	0%
المجموع	30	%100



الشكل رقم: (21) يوضح إن كان اللاعب أثناء تعرضه

للإصابة يحتاج لإخصائي نفسي رياضي.

جاء هذا السؤال ليوضح إن كان اللاعب أثناء تعرضه للإصابة يحتاج لإخصائي نفسي

رياضي، حيث يشير الجدول أعلاه أنه كانت 100% من اللاعبين هم بحاجة للأخصائي النفسي،

بينما أنه لم تقر أي فئة منهم بأنهم بحاجة إلى ذلك .

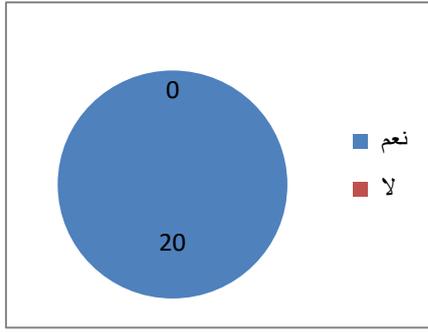
الاستنتاج: نستنتج أن اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في أوقات معينة، حيث أن له دور

فعال في معالجة اللاعبين نفسياً عند تعرضهم للإصابة .

الجدول رقم: (22) يوضح إن كان للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	30	100%
لا	0	0%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (22): يوضح إن كان للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج.



جاء هذا السؤال ليوضح إن كان للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج، حيث يشير الجدول أعلاه أنه كانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا نعم، في أنه لا يوجد أي لاعب ينكر أهمية التحضير النفسي في تحقيق النتائج .

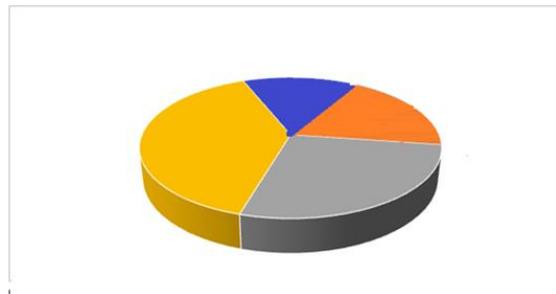
الاستنتاج: نستخلص بوضوح أن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة، وهذا يعني أن نقص مستوى التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى الشك في نفسه .

الجدول رقم (23): يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء

المنافسة :

المتغيرات	التكرار	النسب
30%	12	40%
60%	16	53%
90%	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (23): يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة



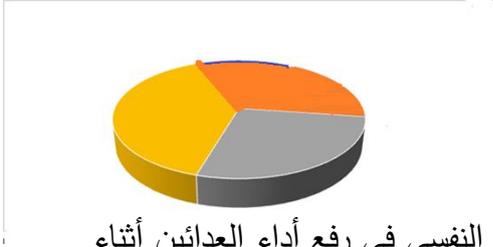
المنافسة. جاء هذا السؤال ليوضح تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة، حيث يشير الجدول أعلاه أنه كانت نسبة 53% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب60% ، في حين أنه 40% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب30% ، بينما كانت 7% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب90%.

الاستنتاج: نستخلص بوضوح أن عملية الأداء النفسي تساهم بشكل بالغ في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة، وهذا مؤشر على مدى أهمية الاستعداد النفسي .

الجدول رقم: (24) يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة :

المتغيرات	التكرار	النسب
30%	12	40%
60%	16	53%
90%	2	7%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (24) يوضح نسبة تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة



المنافسة. جاء هذا السؤال ليوضح تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة، حيث يشير الجدول أعلاه أنه كانت نسبة 53% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب60% ، في حين أنه 40% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب30% ، بينما كانت 7% من عينة البحث قد أجابوا على أنه يساهم ب90%.

الاستنتاج: نستخلص بوضوح أن عملية الأداء النفسي تساهم بشكل بالغ في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة، وهذا مؤشر على مدى أهمية الاستعداد النفسي .

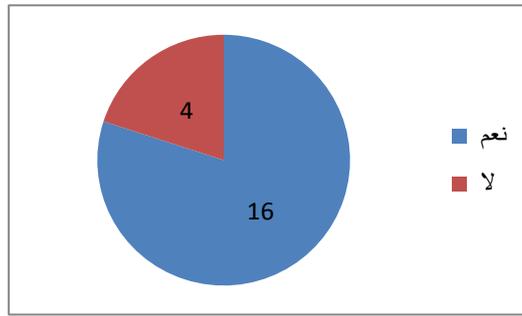
الجدول رقم (25): يوضح إن كان من الضروري أن يكون المدرب مدركاً لعملية الأداء النفسي

الرياضي :

المتغيرات	التكرار	النسب
نعم	18	60%
لا	12	40%
المجموع	30	%100

الشكل رقم (25): يوضح إن كان من الضروري أن يكون المدرب مدركاً لعملية الأداء النفسي

الرياضي .



جاء هذا السؤال ليوضح إن كان من الضروري أن يكون المدرب مدركاً لعملية الأداء النفسي

الرياضي، حيث يشير الجدول أعلاه أن نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا نعم، في حين أنه

40% من اللاعبين قد أجابوا ب" لا "يمكن أن يكون المدرب مدركاً لعملية الأداء النفسي الرياضي .

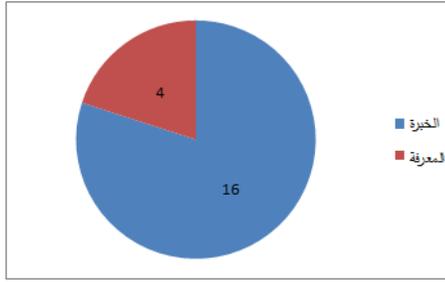
الاستنتاج: نستخلص بوضوح أنه لا بدّ للمدرب أن يكون مدركاً لعملية الأداء النفسي الرياضي

حيث أنه يعتبر هو الركيزة الأساسية قبل أي خطوة .

الجدول رقم (26): يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدرب أثناء الإعداد النفسي :

المتغيرات	التكرار	النسب
الخبرة	18	60%
المعرفة	12	40%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (26) يوضح العوامل التي يعتمد عليها المدرب أثناء الإعداد النفسي.



جاء هذا السؤال ليوضح العوامل التي يعتمد عليها المدرب أثناء الإعداد النفسي، حيث يشير الجدول أعلاه أن نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بأنهم يعتمدون على الخبرة أكثر من المعرفة، في حين أنه 40% من المدربين أجابوا بأنهم يعتمدون على المعرفة أكثر من الخبرة .

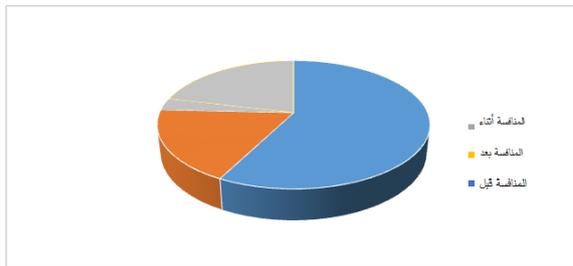
الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن أكثر المدربين يعتمدون على الخبرة التي يكتسبونها على مرّ

السنين مما يزيدهم سهولة التعامل والتأقلم مع لاعبي ألعاب القوى .

الجدول رقم: (27) يوضح برنامج الإعداد النفسي السنوي :

المتغيرات	التكرار	النسب
قبل المنافسة	22	73%
أثناء المنافسة	8	27%
بعد المنافسة	0	0%
المجموع	30	%100

الشكل رقم: (27) يوضح برنامج الإعداد النفسي السنوي.



جاء هذا السؤال ليوضح برنامج الإعداد النفسي السنوي، حيث يشير الجدول أعلاه أن نسبة

73% من عينة البحث قد أجابوا بأنهم يعتمدون على وضع برنامج الإعداد النفسي السنوي قبل

المنافسة، في حين أنه 27% يعتمدون على وضع برنامج الإعداد النفسي السنوي أثناء المنافسة، في حين أنه لم يعتمد أي مدرب منهم على برنامج الإعداد النفسي السنوي بعد المنافسة وذلك بنسبة 0%.
الاستنتاج: ومن التحليل الموضح أعلاه نستنتج أن وضع برنامج الإعداد النفسي قبل المنافسة هو المخطط الأنجح لكسب التحدي وكسر المخاطر التي تواجه لاعبي ألعاب القوى في المنافسات.

خلاصة:

من خلال دراستنا المتواضعة والتي تم فيها عرض النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل المناسبة وتوضيحها في الجداول والدوائر النسبية تأكدنا من الإعداد النفسي يعتبر الوتيرة الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين خلال المنافسة، مما يتوجب صقل الإعداد النفسي بطرق علمية تتضمن السيورة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد النفسي .

كما أنه من خلال تحليل النتائج ومناقشتها تطرقنا إلى توضيح وترسيم معالم الاستبيان ومدى صدق إجابات المدربين واللاعبين، ووضحنا حيثيات إجراءاته ومراحله وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج المطلوبة من الدراسة .

الخاتمة

الخاتمة:

واستخلاصاً لما سبق نستخلص أن الاستعداد النفسي جانب مهم يشغل حيزاً كبيراً على الساحة الرياضية لما يلعبه من دور هام وفعال في خدمة النشاط الرياضي بصفة عامة، ولما يقدمه بصفة خاصة في تهيئة عدائي العاب القوى وتحسين مردودهم الرياضي للوصول إلى النتائج المحددة، فالإعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء لاعبي ألعاب القوى وعلى المدرب أن يسعى إلى ذلك .

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارة الاستبيان لاحظنا أن الصراحة التامة من قبل المدربين واللاعبين توحى بأن للإعداد النفسي دور على فاعلية لاعبي ألعاب القوى، ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى :

- للإعداد النفسي دور هام وفعال تحسين أداء ومردودية اللاعبين خاصة أثناء المنافسات، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وحسن .
- الإعداد النفسي قبل المنافسة يؤثر بشكل إيجابي أثناء المنافسات .
- تأثير مردود لاعبي ألعاب القوى بسوء الإعداد النفسي خلال المنافسة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

- 1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2003،
- 2- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، ط8، دار المعرفة، الاسكندرية، مصر، 1994م،
- 3- موفق أسعد محمود الهيتي، التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012.
- 4- منذر هاشم الخطيب، ط1، تاريخ التربية البدنية، جامعة بغداد، العراق، 1984م.
- 5- راتب أسامة كامل، علم نفس الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 6- علاوي محمد حسن، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992م.
- 7- الموسوعة العلمية الحديثة، المركز الثقافي، شركة ناملي للمطبوعات، 2000.

ثانياً: الرسائل الجامعية.

- 1- جردير عبد الوهاب وبولبصل هشام، دور التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (ذكور)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيل، 2019-2020،
- 2- جزار علي، أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيلالي بونعامه، خميس مليانة، 2014-2015،

3- جرعوب عبد الرحمن، دراسة تحليلية لبعض العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الانجاز والتفوق الرياضي لمشاركى البطولة الوطنية المدرسية، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة (د-ت)،

4- نزار مجيد والويس كمال، علم النفس الرياضي، مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 1980،

5- صريدي مفتاح، دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2015-2016.

6- غالم عبد الحميد، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2015-2016،

المجلات العلمية:

1- بسام مصباح الوحيشي، الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدر، مجلة كليات التربية، كلية التربية العجيلات، جامعة الزاوية، العدد 07، مارس 2017،

2- عبد السلام مقبل الريمي، تأثير الارشاد النفسي الرياضي على أداء الفريق الوطني لكرة اليد، مجلة علمية رياضية دولية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عشور زيان، الجلفة، العدد 01، جوان 2018،

3- ربوح محمد، مقال حول تقدير الذات وعلاقته بالمكانة الاجتماعية للرياضي المعاق حركيا، مجلة الخبير، الجلفة، 2016-2017،

المراجع باللغة الأجنبية.

¹⁻ Philippe more, Psychologie sportive, Ed mosse, paris, 1992

الملاحق

الاستبيان:

فيما يلي مجموعة من الأسئلة العامة تفضل بوضع إشارة (X) في خانة الاختيار التي تمثل إجابتك.

1/الجنس:

ذكر أنثى يفضل عدم التصريح

2/المستوى التعليمي:

متوسط ثانوي تكوين مهني جامعي

3/نوع رياضة القوى الذي تدربه:

العدو المشي القفز الرمي

4/سنوات التدريب في هذه الرياضة:

أقل من سنة من سنة إلى 3 سنوات من 4 إلى 5 سنوات أكثر من 6 إلى 20 سنة

5/في أي مكان يتم تدريب اللاعبين؟

قاعات الرياضة العادية قاعات الرياضة الخاصة الهواء الطلق أماكن أخرى

6/كيف تجد نفسك قبل أدائك للنشاط الرياضي؟

جيدة عادية سيئة

7/هل تقومون بإعداد اللاعبين نفسياً في بداية الموسم؟

نعم لا

8/هل يساعد الإعداد النفسي في التقليل من القلق أثناء المنافسات؟

نعم لا

9/هل الإعداد النفسي يساعد على التخلص من الضغط أثناء المباراة؟

نعم لا

10/هل يساعد الإعداد النفسي في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة أثناء المنافسات؟

نعم لا غالبا

11/هل الإعداد النفسي يساعد في زيادة الثقة في النفس أثناء المنافسات؟

نعم لا أحيانا

12/هل يساعدك الإعداد النفسي على أن تكون مستعدا لمواجهة الظروف الطارئة؟

نعم لا أقل الأوقات أكثر الأوقات

13/ هل تشعر بالخوف خلال المنافسات الرياضية؟

نعم لا أحيانا

14/ هل النفسية للرياضي تعتبر مؤشر يحدد كفاءات الأداء؟

نعم لا أحيانا

15/ هل تحتفظ بهدوئك في مختلف الظروف والمواقف؟

دائما أحيانا نادرا

16/ هل تثق في قدرتك على المنافسة؟

نعم لا

17/ هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

نعم لا

18/ هل الإعداد النفسي يساعدك أثناء المنافسة؟

نعم لا

19/ هل أثناء التدريب تحتاج لإخصائي نفسي رياضي لإعدادك نفسيا؟

غالبا أحيانا نادرا

20/ هل أثناء تعرضك للإصابة تحتاج لإخصائي نفسي رياضي؟

نعم لا

21/ هل تعتقد أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

نعم لا

22/ في رأيك كم تساهم عملية الأداء النفسي في رفع أداء العدائين أثناء المنافسة؟

30% 60% 90%

23/ هل من الضروري أن يكون المدرب مدركا لعملية الأداء النفسي الرياضي؟

نعم لا

24/ ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء الإعداد النفسي؟

الخبرة المعرفة

25/ كيف يكون الإعداد النفسي في البرنامج السنوي؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة بعد المنافسة