

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في:

التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية

بحث مسحي وصفي أجري على بعض لاعبي ومدربي فرق ولاية مستغانم

إشراف :

- د / كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطالبان:

- بن زينب زهيدة

- خريص قدار

السنة الجامعية: 2019/2018



كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد..

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخرأً.

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم الأستاذ المشرف على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور / كوتشوك سيدي محمد الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته، فله من الله الأجر ومنا كل تقدير حفظه الله ومتَّعهُ بالصحة والعافية ونفع بعلمومه .

كما أشكر القائمين على معهد التربية البدنية والرياضية

و إلى كل من قدم لنا يد العون



إهداء

اهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين

الهادي الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها حياتي والذتي العزيزة أطل الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندتني وآزرتني.

إهداء

اهدي تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير

والنجاح ، عائلتي وأصدقائي وزملائي والشكر الكبير

لأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهدي

تخرجي

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم

ويحفظهم

ربّي بعينه التي لا تنام.

الفهرس

الصفحة	المحتويات
أ	كلمة شكر
ب	إهداء 1
ج	إهداء 2
د	الفهرس
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	1. المقدمة
3	2. مشكلة الدراسة
5	3. أهداف الدراسة
6	4. فرضيات الدراسة
6	5. تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	6. الدراسات المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإعداد النفسي أثناء المنافسة

18	تمهيد
19	1. الإعداد النفسي
19	1-1. مفهوم الإعداد النفسي
19	1-2. أنواع الإعداد النفسي
20	1-2-1. الإعداد النفسي طويل المدى
21	1-2-2. الإعداد النفسي قصير المدى
21	1-2-3. إجتماع الفريق الأخير
21	1-3-2-1. قبيل الدخول إلى الساحة
22	1-3-2-2. في فترة الراحة
22	1-3-3. أهمية الإعداد النفسي
23	1-3-1. إكتساب المفاهيم التربوية النفسية

23 إكتساب المهارات النفسية .2-3-1
24 الإعداد النفسي الخاص .3-3-1
24 الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .1-3-3-1
25 الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد .2-3-3-1
25 الإعداد النفسي العام .4-3-1
26 تطوير العمليات النفسية للاعب .1-4-3-1
26 الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب .2-4-3-1
27 تثبيت الحالة النفسية للاعب .3-4-3-1
27 المنافسة .2
28 المنافسة لغويا .1-2
28 المنافسة إصطلاحا .2-2
28 الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية .3-2
29 الخصائص السيكلوجية العامة .1-3-2
29 الخصائص السيكلوجية الإيجابية .2-3-2
29 الخصائص السيكلوجية السلبية للمنافسات الرياضية .3-3-2
29 الإعداد النفسي أثناء المنافسة .4-2
30 ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة .1-4-2
30 الحالة النفسية للاعبين بعد المنافسة .2-4-2
32 دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة .3-4-2
33 خلاصة الفصل
34	الفصل الثاني : الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة اليد و كرة السلة)
34 تمهيد
34 1. الكرة الطائرة
34 1-1. لمحة عن الكرة الطائرة
35 2-1. تعريف الكرة الطائرة
35 3-1. مميزات وخصائص الكرة الطّائرة
36 4-1. المهارات الأساسية في الكرة الطّائرة
 1-4-1. الإرسال
38 2-4-1. الإستقبال

39 التمرير .3-4-1
39 السحق .4-4-1
40 الصد .5-4-1
40 الإعداد .6-4-1
42 2. كرة اليد
43 1-2. لمحة عن كرة اليد
43 2-2. الأداء المهاري في كرة اليد
44 1-2-2. الإستقبال والتمرير
44 2-2-2. التصويب
45 3-2-2. تنطيط الكرة
46 3-2. القواعد الأساسية في كرة اليد
46 1-3-2. الملعب
47 2-3-2. الحكام
47 2-3-2. الفرق
48 4-3-2. الكرات
48 5-3-2. الرداء
48 6-3-2. زمن المباراة
48 3. كرة السلة
49 1-3. تعريف كرة السلة
49 2-3. المهارات الأساسية في كرة السلة
49 1-2-3. المهارات الأساسية بالكرة
49 2-2-3. المهارات الأساسية بدون كرة
49 3-3. صفات كرة السلة الحديثة
50 4-3. مبادئ كرة السلة الحديثة
51 5-3. متطلبات كرة السلة الحديثة
53 1-5-3. التحضير النفسي
53 2-5-3. التحضير البدني
54 3-5-3. التحضير التقني
55 4-5-3. التحضير الخططي

56 خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته

60 تمهيد

61 1. منهج البحث

61 2. مجتمع البحث

62 3. عينة البحث

62 4. مجالات البحث البشري

62 5. ضبط متغيرات الدراسة

62 1-5. المتغير المستقل

63 2-5. المتغير التابع

63 6. أدوات الدراسة

63 7. الدراسة الإستطلاعية

..... 8. الدراسة الإحصائية

65 خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

67 1. إستمارة المدربين

77 2. إستمارة اللاعبين

الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات الإستنتاجات و الإقتراحات

88 1. مناقشة فرضيات البحث

90 2. الإستنتاجات

93 3. الإقتراحات والتوصيات

95 الخاتمة

97 قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث

قائمة الجداول والأشكال

1. قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
67	المعلومات الشخصية والكفاءة	01
68	عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين	02
69	خشية عدم رضا المدرب	03
70	النظر للحضور الجماهيري أثناء المباراة	04
71	خشية عدم رضا الجمهور على أداء اللاعبين	05
72	وجود مرشد نفسي في الفريق	06
73	وجود حصص الإعداد النفسي قبل المنافسة	07
74	أهمية الإعداد النفسي في برنامج عمل المدرب	08
75	إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات للمدربين	09
76	خشية سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات	10
77	المستوى الدراسي	11
78	عدد سنوات الخبرة بالنسبة للاعبين	12
79	حسن المعاملة من الإدارة	13
80	كيفية نظر اللاعبين للجمهور الحاضر أثناء المباريات	14
81	خشية عدم رضا المدرب على اللاعبين	15
82	خشية عدم رضا الجمهور على الأداء	16
83	وجود مرشد نفسي في الفريق	17
84	إعتبار الإعداد النفسي أساسيا في عمل المدرب	18
85	إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات للاعبين	19
86	إعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا نفسيا إضافيا	20

2. قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
67	المعلومات الشخصية والكفاءة	01
68	عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين	02
69	خشية عدم رضا المدرب	03
70	النظر للحضور الجماهيري أثناء المباراة	04
71	خشية عدم رضا الجمهور على أداء اللاعبين	05
72	وجود مرشد نفساني في الفريق	06
73	وجود حصص الإعداد النفسي قبل المنافسة	07
74	أهمية الإعداد النفسي في برنامج عمل المدرب	08
75	إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات للمدربين	09
76	خشية سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات	10
77	المستوى الدراسي	11
78	عدد سنوات الخبرة بالنسبة للاعبين	12
79	حسن المعاملة من الإدارة	13
80	كيفية نظر اللاعبين للجمهور الحاضر أثناء المباريات	14
81	خشية عدم رضا المدرب على اللاعبين	15
82	خشية عدم رضا الجمهور على الأداء	16
83	وجود مرشد نفساني في الفريق	17
84	إعتبار الإعداد النفسي أساسيا في عمل المدرب	18
85	إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات للاعبين	19
86	إعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا نفسيا إضافيا	20

1. المقدمة:

يواجه اللاعب العديد من المواقف في المجال الرياضي والتي بدورها لها ارتباط مباشر بالإعداد النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين، فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي الحديث وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة أضحت للعوامل النفسية أهمية متزايدة، فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب، بل تحسين الصفات النفسية، وصقل قوة المتدربين نفسياً.

ولهذا أضحت الصفات النفسية الحسنة للرياضيين في مختلف النشاطات عاملاً هاماً لتحقيق نتائج رياضية جيدة، فيجب التركيز على هذا الجانب الذي هو أساس تحقيق النجاح ، وبالتالي للإعداد النفسي أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين و إجراء اختبارات نفسية وانفعالية وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي و إنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط والملاحظة اليومية من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة (مجيد، رسيان خريط، 1998).

كما يشك الإعداد النفسي للرياضيين إحدى الدعائم الأساسية للتفوق والوصول للمستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية وذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه الإعداد النفسي من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية.

ويعتبر الإعداد 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 (أسامة، كامل راتب، 2000). ويرى الدكتور حنفي محمود مختار: "أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب" (حنفي، محمود مختار، 1998).

وقد شملت دراستنا جانبين: الجانب النظري الذي يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الألعاب الجماعية وتناولنا فيه كرة الطائرة، كرة اليد و كرة السة، أما الفصل الثاني خصصناه للإعداد النفسي أثناء المنافسة.

الجانب التطبيقي يتكون من ثلاث فصول، الفصل الأول تناولنا فيه طرق منهجية البحث، وفيها (الدراسة الإستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها)، باستخدام المنهج الوصفي..

بالنسبة الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان. لكل من المدربين واللاعبين.

أما الفصل الثالث فخصصناه للاستنتاج العام واقتراحات وفرضيات مستقبلية و وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

2. مشكلة الدراسة:

تختلف الأنشطة الرياضية عن غيرها من حيث الخصائص بحيث ينفرد ويتميز كل نشاط رياضي عن الآخر، سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

و المدرب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه.

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم وما يبذله للاعب من خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

فالمدرب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا وإثارة انتباههم وتحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه.

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر (ماير Myer) أن تلك

الدراسات قد ركزت في ثلاثة مجالات رئيسية، هي: أداء اللاعب في الموقف التنافسي، النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة، عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف (ماير)، أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.

وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات

انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم؛ مما يجعل

الفوز قاصراً على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني.

وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي،

قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد

إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

التساؤل العام:

من خلال ما سبق تبادر إلى ذهننا طرح التساؤل التالي:

- هل للإعداد النفسي تأثير أثناء المنافسة في تحقيق النتائج الرياضية في بعض الألعاب الجماعية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للإعداد النفسي أهمية كبيرة في بعض الألعاب الجماعية؟
- هل كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وتزيد في مردودهم؟

3. أهداف الدراسة:

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف أبرزها كالتالي:

- أهمية الأعداد النفسي للألعاب الجماعية.
- دور المدرب في الإعداد النفسي للاعبين وتأثيره على مردود اللاعبين.
- أثر الإعداد النفسي في تحقيق نتائج رياضية في الألعاب الجماعية.

4. فرضيات الدراسة:

استنادا إلى الإشكالية التي يتمحور حولها بحثنا كانت الفرضية كالتالي:

الفرضية العامة:

- الإعداد النفسي أثناء المنافسة له أثر في تحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية.

الفرضيات الجزئية:

■ الفرضية الجزئية الأولى:

- الإعداد النفسي له أهمية كبيرة في بعض الألعاب الجماعية على غرار كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة.

■ الفرضية الجزئية الثانية:

- كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وتزيد في مردودهم.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الإعداد النفسي:

■ التعريف الإجرائي:

يمكن تعريف الإعداد النفسي على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية

الدوافع والاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات

الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.

■ التعريف الأكاديمي:

يمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي بأنه: "تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي" (احمد أمين فوزي وطارق حمد بدر الدين، 2001، صفحة 214).

المدرّب:

■ التعريف الإجرائي:

المدرّب الرياضي هو كل شخص له معرفة بكيفية إعداد منافس أو ممارس بدنيا و تقنيا و خططيا وكذا معرفيا و نفسيا و ذلك عبر التمارين الرياضية .فمصطلح «تدريب» يطلق على مجموعة من الأنشطة التي من شأنها أن تساعد على بلوغ هدف ما.

■ التعريف الأكاديمي:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب (وجدي مصطفى الفاتح، محمد مصطفى السيد، 2002، صفحة 25).

المنافسة الرياضية:

■ التعريف الإجرائي:

هي سباق بين الأفراد والجماعات، والأمم، وما إلى ذلك من أجل بقعه جغرافيه، مكانا أو موقعا للموارد أو ميداليه أو لقب معين أو سلطه تنشأ المنافسة بين اثنين أو أكثر من الأطراف يباشرون السعي من أجل هدف التفوق ليفوز طرف على آخر.

التعريف الأكاديمي:

بمعنى Competition وهي تعني Which person compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ (كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد، صفحة 345).

6. الدراسات السابقة والمرتبطة:

● عرض الدراسات:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة أساس أي بحث علمي حيث تعتبر المنطق الذي يتركز عليه الباحث وتستعمل هذه الدراسات للحكم و المقارنة و الإثبات والنفي، وفيما يخص بحثنا هذا فإن الدراسات السابقة هي كالاتي:

■ الدراسة الأولى:

التاريخ 1994/1993

اسم و لقب الباحث: زباني إسماعيل وآخرون.

عنوان البحث: الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية مذكره لنيل شهادة

ليسانس في التربية ب . و . ب ، دالي إبراهيم الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث:

تطرق الباحثون إلى أهمية الدور النفسي للمدرس لدى للتلاميذ في مرحلة الثانوية و طرح التساؤل التالي:

هل الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

أهداف البحث: وتهدف هذه الرسالة إلى:

التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه.

فرض البحث:

الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحي .

عينة البحث: عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة وقد تم اختيارها

بطريقة عشوائية.

أداة البحث: وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

أهم نتيجة: إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

■ الدراسة الثانية:

التاريخ 1993

اسم ولقب الباحث: من إعداد عمر: سعيدي وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية ب . و . ر بعنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و

اللاعبين وتأثيرها على النتائج " دالي إبراهيم، الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث: تناول الباحثون أهمية العلاقة بين المدرب ولاعبيه ومدى تأثيرها على نتائج الفريق.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية.

محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين.

فرض البحث: شخصية المدرب تؤثر في علاقته بلاعبيه .

منهج البحث: يستخدم الباحثون المنهج المسحي .

عينة البحث: عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث: و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

أهم نتيجة: ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجاباً بانتهاج أسلوب قيادي.

■ الدراسة الثالثة:

التاريخ: 1996.

اسم ولقب الباحث: من إعداد منصوري نبيل وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت . ب . ر بعنوان: " دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت .

ب . ر وأثره على أداء التلميذ المراهق " دالي إبراهيم، الجزائر 1996.

مشكله البحث: تطرق الباحثون إلى أهمية الجانب النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر ومدى تأثيره على أداء التلاميذ.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية.

فرض البحث: الدور النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر وأثرها على أداء التلميذ المراهق.

منهج البحث: استخدام البحث عن المنهج المسحي.

عينة البحث: على عينة تكونت من 22 تلميذ و30 أستاذ وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية. أداة البحث: وقد

تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

أهم نتيجة: من أهم نتائج المتوسل إليها:

أن التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر دور ناجح و انعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق.

■ الدراسة الرابعة:

التاريخ 2007 2008

اسم ولقب الباحثين: العرب نور الدين - مقدادي عثمان - سماعيلي عميروش.

عنوان البحث: واقع التحضير النفسي للاعب كرة القدم - مذكره ليسانس -

مشكلة البحث: تطرق الباحثون الى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم وتعامل المدرب مع اللاعبين

لتحقيق الأهداف المسطرة و طرح التساؤل التالي:

هل يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين بتحسين أدائهم فوق الميدان؟

هل يؤثر هذا التحضير على تحسين نتائج الفريق؟

أهداف البحث: إبراز أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين.

إبراز دور المدرب في تحضير الفريق قبل المنافسة من الناحية النفسية.

فروض البحث: التحضير النفسي عامل أساسي يساعد المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة للحصول على

الأداء الجيد.

فرضيه جزئية 1 : التحضير الرياضي عند المدربين الجزائريين بفضل الجانب النفسي.

فرضيه جزئية 2 : التحضير النفسي للاعبين الجزائريين لا يخضع لأساليب علمية.

منهج البحث: استخدم الباحثون على المنهج المسحي.

عينه البحث وكيفية اختيارها: كان اختيار عينة البحث عشوائيا فاختار الباحثون بعض مدربي ولاعي كرة القدم من أندية مولودية سعيدة، ترجي مستغانم، وداد مستغانم، مثالية تغنيف، اتحاد أرزيو كان عدد اللاعبين 50 بمعدل 10 لاعبين في كل فريق و 10 مدربين.

أداة البحث: المصادر والمراجع، البحوث المشابهة، الاستبيان.

أهم نتيجة:

- معظم المدربين تلقوا تكويننا في مجال التكوين النفسي
- عطاء أهمية للتحضير النفسي وبرمجته في البرنامج السنوي للتدريب الرياضي

أهم توصية: يستحسن العمل على زيادة التركيز والانتباه للمنافسة القادمة مع وجوب النقاش مع الرياضي ومساعدته على حل مشاكله بأحسن طريقة.

التعليق على الدراسات:

من خلال اطلاعنا على الدراسات سألقة الذكر و أثناء بتحليلها، تبين أن أغلبها تتحدث عن الدور النفسي للمدرب وعلاقته بالأداء الرياضي، بحيث كلما قام المدرب بإعداد نفسي جيد كان الأداء كذلك مثل دراسة " زياني إسماعيل وآخرون " تحت عنوان " الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية " و التي توصل فيها الباحثون إلى أن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ، ودراسة الطلبة الباحثين " سي العربي نور الدين وآخرون " تحت عنوان " واقع التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم " والتي توصل فيها الباحثون إلى أن للإعداد النفسي طرق وأساليب قد تنعكس إيجابا أو سلبا على حسب كفاءة المدرب، ودراسة " عمر الصعيدي وآخرون " تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم

و اللاعبين وتأثيرها على النتائج " والتي توصل من خلالها الباحثون إلى وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجاباً بانتهاء مع أسلوب قيادي.

• نقد الدراسات:

يندرج بحثنا الحالي في نفس مضمون الدراسات السابقة المذكورة، حيث كان يهدف إلى التعرف على دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج في الألعاب الجماعية.

كما جاءت دراسة الطلبة الباحثين " سي العربي نور الدين وآخرون " و تحت عنوان "واقع التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم " و التي توصل فيها الباحثون إلى أن للإعداد النفسي طرق وأساليب تختلف من مدرب لآخر، وجاءت هذه الدراسة في نفس مضمون بحثنا الذي من خلاله نود معرفة الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في التأثير على اللاعبين، وتكونت عينة البحث من 15 مدرباً و 75 لاعباً من القسم الجهوي الأول و الثاني لرابطة وهران، و بعد ضبط العينة و تحديد سننها (14 - 17 سنة) صنف " أشبال " و توزيع الاستبيان على عيني البحث و عرض وتحليل نتائج، توصل الطالبان الباحثان إلى أن الإعداد النفسي يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات اليومية، و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لديهم، كما أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين من خلال الاستماع الجيد لانشغالاتهم، و اختيار أسلوب يتماشى مع سنهم.

تمهيد

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

1. الإعداد النفسي :

1-1. مفهوم الإعداد النفسي :

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

● الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما.

● الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات

عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية

عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية و

الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية

القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور

و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات

أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية

الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و

تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير

السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (حسين السيد أبو عبدو،

2001، صفحة 263) .

1-2- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :

- إعداد نفسي طويل المدى

- إعداد نفسي قصير المدى

- من حيث النوعية :

- إعداد نفسي عام

- إعداد نفسي خاص:

1-2-1. الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة (فيصل رشيد عياش الدلمي، 1997، صفحة 27):

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

كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا

تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي

الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .

- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية .
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالحسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

1-2-2. الإعداد النفسي القصير المدى:

- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :
- يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

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

1-2-3. اجتماع الفريق الأخير :

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

1-3-2-1. قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 139).

1-2-3-2. في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول (محمد حسن علاوي، صفحة 140).

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

- الاستعداد التدريبي الجيد

- أهمية المنافسة

- قوة الخصم أو ضعفه

- الظروف الخارجية

- قوة الحوافز

- التحليل و التقويم

1-3. أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

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

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 23) .

1-3-1. اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

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

1-3-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة ، الخ.....

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف (أسامة كامل راتب ، صفحة 23).

1-3-3. الإعداداد النفسي الخاص :

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

- الإعداداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداداد النفسي للاعب واحد
- الإعداداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
-

1-3-3-1. الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه (أسامة كامل راتب ، 2003 ، صفحة 133).

1-3-3-2. الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس .

1-3-4. الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-3-4-1. تطوير العمليات النفسية للاعب :

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

1-3-4-2. الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

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

1-3-4-3. تثبيت الحالة النفسية للاعب :

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

2. المنافسة:

1-2. المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" و نافس في الشيء

أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ (كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، صفحة 345).

2-2. المنافسة اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

3-2. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

1-3-2. الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المرابي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن (أحمد أمين فوزي، الصفحات 212-213).

2-3-2. الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على أداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائماً تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية (أحمد أمين فوزي ، صفحة 214).

2-3-3. الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط

وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة (أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، صفحة 215)

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

4-2. الإعداد النفسي أثناء المنافسة

الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

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

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثناءها و بعد نهاية المباراة (حسين السيد أبو عبدو، صفحة 274).

1-4-2. ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

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

- استشارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة (وجدي مصطفى ، صفحة 260)

2-4-2. الحالة النفسية للاعبين بعد المباراة :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

2-4-3. دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين

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

خلاصة الفصل:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة .

كما تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقعة جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة، كما تعود على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

تمهيد:

تعتبر التمارين الرياضية من النشاطات الضرورية التي تبني الجسم وتقويه، وهي نوعان فبعضها يمكن ممارسته بشكلٍ فرديّ، بينما النوع الآخر لا يمكن ممارسته إلاّ مع مجموعةٍ من الأصدقاء، ممّا ينمي روح الفريق، ويعزز العمل الجماعيّ، ويمكن تعريف الرياضة الجماعيةً بأنّها تلك الرياضة التي تحتاج إلى مجموعةٍ من اللاعبين، الذين يهدفون إلى تحقيق هدفٍ واحدٍ ألا وهو الفوز المشترك، والتفوق على الفريق المنافس، ممّا يجعلهم يحدّدون خطواتهم، ويتخذون قراراتهم بشكلٍ جماعيّ، كما أنّهم يحلون المشاكل التي يتعرّضون لها في جوٍّ من الثقة التي تقرّبهم من أهدافهم، وسنذكر في هذا المقال أمثلة على الرياضات التي تمارس بشكلٍ جماعيّ.

1. الكرة الطائرة

1-1. لمحة عن الكرة الطائرة

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

2-1. تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث، و الهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، و تتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (المنشورات الخارجية للكرة الطائرة، 2000).

3-1. مميزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنّها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلّل مواقف اللعب، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكن من لعب الكرة المرتدّة من الشبّكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطّيران أماما حسب متطلّبات الموقف.

■ تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

■ الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيّقة و مثيرة للمتفرّجين.

■ تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات (عصام الوشاحي، 1991، صفحة 37).

■ تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلّبات البدنية العالمية (أكرو زاكي خطايبية، 1996، صفحة 47).

■ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .

■ تعتبر اللّعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.

■ يمكن إعادة الكرة و لعبها حتّى ولو كانت خارج الملعب.

■ يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التّصويب عليه .

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللَّعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها.
- سهولة التكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

1-4-4. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1-4-4-1. الإرسال: في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

1-4-4-2. الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو التّرميل في الملعب، وذلك لامتناس سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 71).

1-4-3. التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلّب تنقل سريع و تركز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب (SILLANY-ROBERT, 1990, p. 416).

1-4-4. السحق :

- يعتبر السحق روح الكرة الطائرة و رونقها، و الغرض من السحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها
- السحق و هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركاته منسجمة
- إن الضربات الساقطة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثّر فيها عاملين هما : القوة و التوجيه.
- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

1-4-5. الصّد :

يعتبر الصّد النّواة الأساسيّة لمجموع التّصرّفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذّراعين عالياً إلى الأمام قليلاً حيث يقابل الحائط اتّجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصّد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.

- أو هو الإعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

1-4-6. الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرّأس Over Head Pass Forword أو من الأعلى للخلف Tobackword ، ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass وذلك كله بهدف إعداد الكرة (زكي محمد محمد حسن، 2004، صفحة 03).

إنّ الإنتشار المستمر للعبة الكرة الطّائرة و الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البرّاقة، و ليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلّا أنّ اللّعبة من بداية نشأتها و تطوّرها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى .

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

2. كرة اليد:

1-2. لمحة عن كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية ، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة ، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات ، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اومبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة ، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم ، فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها، و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات (كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، 2001، الصفحات 16-17)

2-2. الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

2-2-1. الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها، و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع (منير جرجس إبراهيم، 2004، الصفحات 93-94).

2-2-2. التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف ، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل:

- المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.
- التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه.
- السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب.

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة، رمية الجزاء، الرمية الحرة المباشرة .

2-2-3. تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحال انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته ، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى : خداع بدون كرة :

❖ . الخداع البسيط بالجسم

❖ . الخداع المركب بالجسم

❖ . خداع بالكرة :

❖ . الخداع بالتمرير ثم التمرير

❖ . الخداع بالتصويب ثم التمرير

❖ . الخداع بالجسم ثم التمرير

❖ . الخداع بالتمرير ثم التصويب

❖ . الخداع بالوثب ثم التصويب (منير جرجس ابراهيم ، الصفحات 139-145)

2-3. القواعد الأساسية لكرة اليد :

2-3-1. الملعب :

أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتربيعه 8 سم ، يوضع

المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2-3-2. الأحكام :

يكون هناك حكمان : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد، و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

2-3-3. الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق أن يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن إجراء التبديلات أثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل أن يدخل بديله إلى الملعب ، يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

2-3-4. الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 إلى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الألعاب العالمية للرجال و بين 325 إلى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغظ الإبهام على السطح الخارجي ، و إذا لم تستجب الكرة قليلا للضغظ فان ذلك يعني أنها زائدة الانتفاخ.

2-3-5. الرداء :

يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدًا و يوصى بالترقيم من 1 إلى 20 أمام و خلف الزي ، يجب أن تكون الأرقام الأمامية بحجم 10 سم على الأقل و الأرقام الخلفية 20 سم على الأقل.

2-3-6. زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت .تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة و يحق للفائز بالقرعة أن يختار إما امتلاك الكرة في بداية اللعب ، أو المرمى الذي يرغب الدفاع عنه.

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الآخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الأول ، و يمن لعب وقت إضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الأصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية.

3. كرة السلة:

3-1. تعريف كرة السلة:

تعتبر هذه اللعبة أمريكية الأصل ففي نهاية 1880م، إجتمع المدربون السادة المسؤولون لجمعية الشباب المسيحية YMCA بغرض البحث عن إيجاد لعبة رياضية جديدة يملؤون بها وقت فراغ اللاعبين في الشتاء حيث المطر والبرد في الملاعب المكشوفة.

وعلى هذا الأساس كلف الدكتور جيمس ناي سميث وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية بجامعة سبرينجفيلد، وهي إحدى مدن ماساسوتش بالولايات المتحدة الأمريكية لحل هذه المشكلة وبعد التحليل والتركيب

للألعاب المختلفة ابتكر لعبة كرة السلة بعد مرورها بعدة مراحل تم من خلالها تعديل عدة أمور فيها إلى أن أصبحت على الشكل الذي تمارس عليه حالياً (حسن عبد الجواد، 1987، صفحة 09).

إن اللعب بمفهومه و طرقه وأساليبه يعني الإستخدام الموجه والمنظم والمحكم والمدروس لحركاته الخاصة والتي من خلالها يمكن تطبيق أصول وقواعد اللعبة بشكل جيد سليم وإقتصادي.

وتعتبر كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لها مميزاتا ومبادئها، ومهارتها الأساسية التي تعد الوحدة الأساسية في أدائها ولإتقانها في اتباع الطرق والأساليب الجيدة في تعليمها أو تدريبها ومن اجل تطوير المستوى الحقيقي لها، لذلك وجب تجسيدها في مؤسساتنا التربوية كالمدارس والثانويات لأنها تعتبر بمثابة المواهب التي يجب توجيهها في إطار سليم ومنظم وهذا يملي على مدرب كرة السلة فهم ومعرفة الكيفية والأساليب الصحية لطرق تعلمها أو أدائها بغية تلقيها وتعلمها بالصورة السليمة.

3-2. المهارات الأساسية في كرة السلة:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة السلة إلى قسمين:

3-2-1. المهارات الأساسية بالكرة:

■ **مسك الكرة:** يعتبر مسك الكرة السلاح الأول والأساسي وذلك بأن تنتشر الأصابع على جانبي الكرة مع عدم الضغط عليها لأن ذلك يسبب توترا في عضلات الذراعين مما يؤثر على التمرير أو التصويب أو توجيه الكرة بشكل جيد ودقيق، ويكون توسيع المسافة بين الأصابع أي يكون لهما وضع خاص بهما، وتكون الطريقة الصحيحة لمسك الكرة كما يلي:

- تكون عضلات الجسم متراخية أي غير مشدودة.

- تكون القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر غالبا.

- تكون الركبتان غير مشدودتان بل كما في الوقفة الطبيعية.
 - إنحناء الكتفان إلى الأمام قليلا.
 - يكون الرأس في موضعه الطبيعي، والنظر إلى الأمام.
 - أطراف الأصابع هي التي تلمس الكرة فقط أما باطن الكف فلا تلمسها.
 - يلاحظ عدم الضغط على الكرة (حسن معوض ، 1994 ، صفحة 45).
- **تمرير الكرة:** التمرير معناه أن يتناول أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما أنه المهارة التي تستلزم العمل الجماعي و إنكار الذات وتفضيل الفريق على المجد الشخصي. (حسن معوض ، 1994 ، صفحة 40)، وينقسم التمرير إلى نوعين: التمرير باليدين والتمرير باليد الواحدة.
 - **إستلام الكرة:** لا تقل مهمة المستقبل للتمريرة عن أهمية في سلامة التمرير عن مهمة الممرر في استلام الكرة فن يجب إتقانه وكثيرا ما نرى الكرة تعثر على يد اللاعب لعدم إتقانه في استقبال الكرة.
 - **المحاورة:** و تعتبر من أصعب المبادئ توافقا عصبيا بين أعضاء الجسم حيث تؤدي بتناسق و انسجام وسيطر ويعتمد فيها الذراع والأصابع والميلان الجذع للأمام وثني الركبتان قليلا وتدفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلا بحيث تبدوا الأصابع ملصقة للكرة في حركتها للأعلى والأسفل (حسن عبد الجواد، 1987، صفحة 39).
 - **التصويب:** إن هدف اللعبة هو إصابة الهدف بعدد أكبر من الفريق المضاد، فكل المبادئ الأولية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة ما لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف ولأجل أن يكون اللاعب جيد في التهديد فإنه يحتاج إلى التمرين المتواصل والصبر بالإضافة إلى ذلك يحتاج على شيء من الخصائص التي تميزه، وهناك عدة أنواع للتصويب:

- التصويب السليمة.
- التصويب بالقفز.
- التصويب الخطائي.
- التصويب من الثبات بيد واحدة.
- الرمية الحرة.

3-2-2. المهارات الأساسية بدون كرة:

- **الدفاع الفردي:** والمقصود به وضع اللاعب المدافع أثناء القيام بدوره الدفاعي لمنع الخصم من التهديد أو المناورة أو المحاورة أو القيام بقطع أو حجز، والمقصود بالوقوفة الإشارة إلى وضع القدمين والجذع والذراعين وكذا نظر اللاعب وهناك نوع من الوقوف: الوقفة المتوازنة، وقفة الملاكم.
- **تغيير الاتجاه:** وهي مهارة دفاعية تستخدم للتخلص من المراقبة وذلك بتشبيث قدم الارتكاز بقوة على الأرض وانخفاض الورك ودوران الساق الأمامية إلى الجهة المرادة.
- **تغيير السرعة:** وتعتبر مهارة هجومية والمراد بها القدرة على التحرك بسرعة والتغيير إلى البطء و العكس، فالذي يستطيع الربط بين السرعة العالية والتوقف بتكرار دون فقدان التوازن يجد فرصا كثيرة للتخلص من الخصم وخلق فرص جديدة للتهديد.
- **القطع:** وهي مهارة تتضمن التحرك في الملعب باتجاه الهدف وذلك بتغيير الاتجاه والسرعة وهناك هدفان للقطع وهما
 - لتمكين اللاعب المهاجم التخلص من المداف والإستمرار في المحاورة والتهديد.
 - لخلق فرص عمل لزملائه أثناء اللعب بإشغال المدافعين.

- **الخداع:** وهي قيام اللاعب بحركة مقصودة وهي وسيلة هجومية فعالة ضد الدفاع القريب، للقيام بمحاورة أو تهديف أو تمرير، وكذا فرص للقطع وهناك عدة طرق للخداع، الخداع بتغيير الإتجاه الخداع بتغيير السرعة، والخداع بأي جزء من أجزاء الجسم.
- **المتابعة:** وهي وسيلة دفاعية وهجومية وتمثل في إمساك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع وتتطلب القفز الجيد والملاحظة الجيدة لأنه يصعب على اللاعب أحيانا معرفة الجهة التي ستترد منها وإليها الكرة.
- **الحجز:** وهي مهارة هجومية تعتمد على تطويق المدافع بغرض القيام بمحاورة أو التهديف أو المناولة وهناك عدة أنواع للحجز: الحجز الأمامي، الحجز الجانبي، الحجز الخلفي (رعد باقي الرشيد وآخرون، 1978، صفحة 77).

3-3. صفات كرة السلة الحديثة:

من أهم ما تتصف به كرة السلة الحديثة:

- كقاعدة أساسية لأداء الفريق يجب على الهجوم أن يكون مدروسا جيدا وموجها ومشيرا لتحقيق الهدف من المباراة.
- قدرة كل لاعب في الفريق على ملاحظة تفكير المنافس والتوزيع السليم لتصرفاته.
- المثابرة وبدل جهد هجومي أو دفاعي من دون ملل.
- تغلب اللعب الجماعي في السلة الحديثة على اللعب الفردي.
- إرتفاع مستوى أساليب اللعب وتنوعها.
- سرعة اللاعبين في تبادل المراكز لفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس.
- تنوع أساليب اللعب لكل مركز من مراكز اللعب.

- وجود أكثر من لاعب في الفريق لديه القدرة على التصويب القوي والمتقن نحو السلة.

3-4. مبادئ كرة السلة الحديثة:

- السيولة الإيجابية والحركة المستمرة للمهاجمين.
- الإستغلال الأمثل للعب في المناطق القريبة من الكرة.
- سرعة التنقل بالكرة.
- القدرة في التصرف على تصويب الكرة نحو السلة.
- الإعتماد على الإمكانيات المهارية الهجومية الفردية (ثامر محمد إسماعيل، 2001، صفحة 253).

3-5. متطلبات كرة السلة الحديثة:

أصبح هدف مدرب كرة السلة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الإحالة التدريبية ولا يتم هذا إلا بتحضير اللاعبين متكاملًا في جميع الجوانب البدنية والخططية والنفسية.

3-5-1. التحضير النفسي: يعني الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإدارية لدى اللاعبين والتي تتمثل في (الثقة بالنفس، الشجاعة وعدم الخوف، الكفاح، التصميم، عدم التردد والمثابرة) (ثامر محمد إسماعيل، 2001، صفحة 254).

3-5-2. التحضير البدني: يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، ويهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة ومرونة (Ealmaarjean Simon, 2005, p. 54).

3-5-3. التحضير التقني: ويقصد كل الإجراءات التي يتبعها المدرب باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها ل لاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 19).

3-5-4. التحضير الخططي: يقصد به التصرف العقلاني المحكم والسيطرة لقدرة الرياضية في التغلب على الخصم وكذلك العوامل الخارجية.

ويعني التحضير الخططي اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللاعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بالقدرة الكافية التي تمكنهم من حسن التصرف في مختلف القواعد المتعددة، والمتغيرة خلال المباراة.

خلاصة الفصل:

قد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم؛ مما يجعل الفوز قاصراً على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني.

وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي - قبول قرارات الحكام - اللعب النظيف - التواضع عند الفوز ... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية. تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن.

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا

للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا

علميا، عن طريق تفريغ استمارتي اللاعبين والمدربين وتحليل الجداول الإحصائية

1. منهج البحث: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليل لملائمته لموضوع دراستنا.

2. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في مدربي ولاعبي بعض الرياضات الجماعية (كرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة) لبعض فرق ونوادي ولاية مستغانم.

3. عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في بعض مدربي ولاعبي بعض الرياضات الجماعية (كرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة) لفرق ونوادي ولاية مستغانم، بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي حيث بلغ عدد المدربين 10 مدربا، و 50 لاعبا أكابر لمختلف الرياضات الجماعية ينشطون في مختلف البطولات الجهوية والولائية، والجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث.

المجموع		كرة السلة		كرة اليد		كرة الطائرة		
لاعبين	مدربين	لاعبين	مدربين	لاعبين	مدربين	لاعبين	مدربين	
15	04	05	01	05	02	05	01	حاسي مماش
20	03	05	01	10	01	05	01	مزغران
15	03	05	01	05	01	05	01	أفاق مستغانم
50	10	15	03	20	04	15	03	المجموع

4. مجالات البحث البشري:

المكاني: تمت الدراسة وتوزيع الإستمارات الإستبائية للقاعات والملاعب التابعة للفرق والنوادي الرياضية لولاية مستغانم.

الزماني: امتدت الدراسة خلال فترة أربعة أشهر من بداية شهر جانفي 2019 إلى غاية نهاية شهر ماي 2019.

- الفترة الأولى: من 05 جانفي إلى 18 جانفي، تمت فيها الدراسة الإستطلاعية.
- الفترة الثانية: وتمثلت في الدراسة الأساسية، فدامت من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي.

5. ضبط متغيرات الدراسة:

5-1. المتغير المستقل:

يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "الإعداد النفسي".

5-2. المتغير التابع:

يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي فـن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "النتائج الرياضية في الألعاب الجامعية".

6. أدوات الدراسة:

تم إعداد إستمارتين إحداهما للاعبين وأخرى للمدربين تحوي كل منهما 10 أسئلة تتكون من محورين، المحور الأول هو أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية، أما المحور الثاني: فخصصناه لدور وكفاءة المدرب في رفع مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

ويحتوي الإستبيان على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة بنعم أو لا وقد تضاف إليه مجموعة من الاختيارات ك: نادرا، نوعا ما، أحيانا ... إلى غير ذلك.

7. الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية

توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم، واتصلنا بمدربين ولاعبين من أجل الوقوف على أثر الإعداد النفسي أثناء المنافسات لتحقيق النتائج ودوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان المدربين واللاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

8. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

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

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{تكرار المتوقع}}$$

خلاصة:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمد الباحثان على جمع بيانات الإستمارتين للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

1. استمارة المدربين

المعلومات الشخصية والكفاءة

الجدول رقم 01: المعلومات الشخصية والكفاءة

الإجابة	إبتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي	المجموع
التكرار	0	1	3	6	10
النسبة المئوية(%)	0	10	30	60	100
كا ² المحسوبة	8,4				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	0,05				



السؤال 1 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الأولى المستوى الدراسي للمدرسين وبالاطلاع على

الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات اللاعبين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا المستوى الجامعي 00

تكرار من 10 نسبة 0% ثم المستوى الثانوي 3 إجابات نسبة 30% ثم المستوى المتوسط إجابة واحدة نسبة

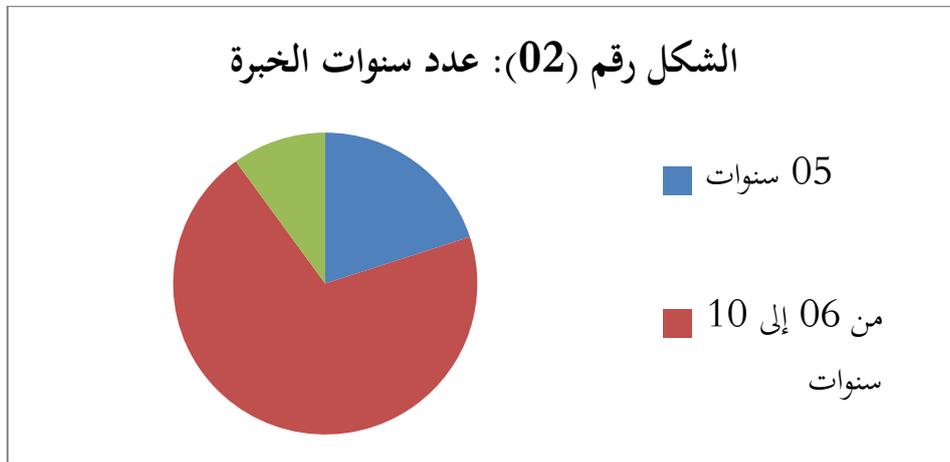
10% ، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث يبين قيمها المحسوبة 8.4% وهي أكبر من قيمة كا²

الجدولية والتي يتعين 7.82 عند درجة 11 مؤوية 03 ومستوى الدلالة 0.05 ، ومنه استنتاج الطالبان أن

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية واحتياجات للعبارة الأولى.

الجدول رقم (02): عدد سنوات الخبرة

المجموع	أكثر من 10 سنوات	من 06 إلى 10 سنوات	05 سنوات	الإجابة
10	1	7	2	التكرار
100	10	70	20	النسبة المئوية(%)
	6,2			كا ² المحسوبة
	5,99			كا ² الجدولية
	0,05			الدلالة



السؤال 2 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة حول عدد سنوات الخبرة بالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا (6-10) سنوات قيمة 7 تكرر من عشرة نسبة 70% نعم ، 5 سنوات 2 إجابات نسبة 20% نعم إجابة واحدة (01) نسبة 10% للذين كانت خبرتهم أكثر من 10 سنوات .

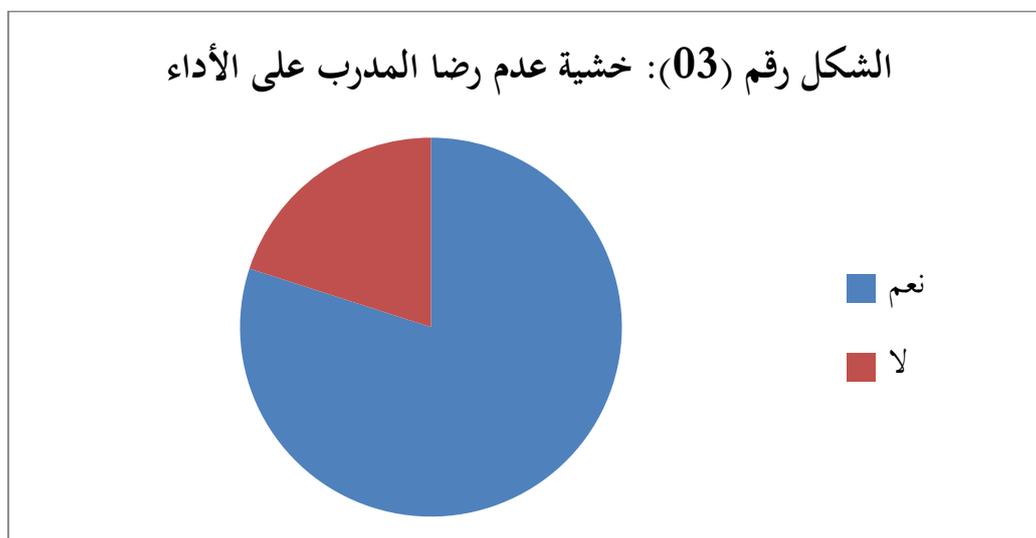
و لدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث يلعب قيمتها المئوية 6.2 وهي أكبر قيمة كا² الجدولية والتي بلغت 5.66 من درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05

ومنه يستنتج الطالبان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و استجابات للعبارة التالية

المحور الأول: أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية

الجدول رقم (03): خشية عدم رضا المدرب على الأداء

المجموع	بدون رأي	لا	نعم	الإجابة
10	0	02	08	التكرار
100	00	20	80	النسبة المئوية(%)
	10,4			كا ² المحسوبة
	5,66			كا ² الجدولية
	0,05			الدلالة



السؤال 3 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الأولى هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك للمحور الأول أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية وبالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا نعم 8 تكرار من 110 بنسبة 80% ثم لا 02 إجابات بنسبة 20%

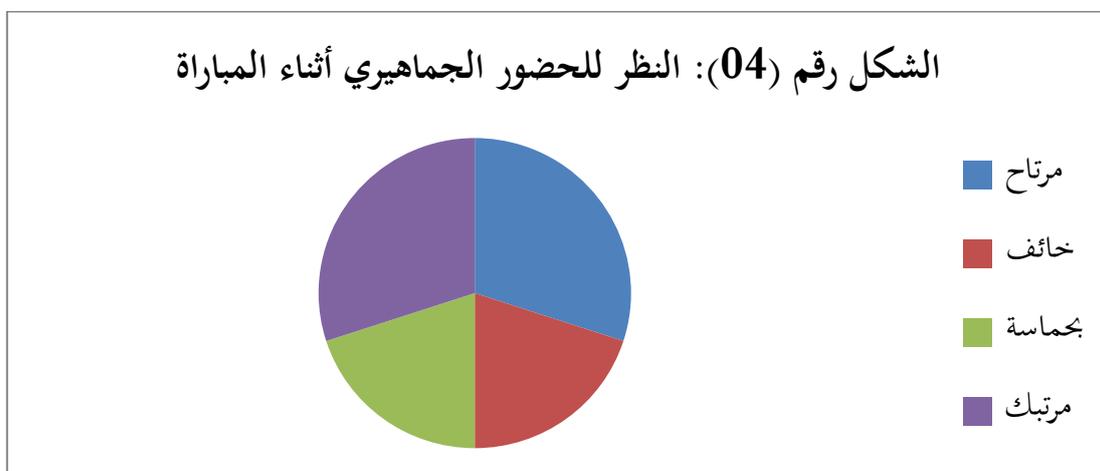
وللدلالة الفروق استخدم الطالبان 25 حيث بلغت قيمتها المحسوبة 10.4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 5.66 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

من خلال النتائج الموضحة في الجداول نستنتج أن بعض رضا المدربين على أداء اللاعبين من خلال تأثر الإعداد النفسي.

الجدول رقم (04): النظر للحضور الجماهيري أثناء المباراة

الإجابة	مرتاح	خائف	بحماسة	مرتبك	المجموع
التكرار	03	02	02	03	10
النسبة المئوية(%)	30	20	20	30	100
كا ² المحسوبة	0,4				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	0,05				

الشكل رقم (04): النظر للحضور الجماهيري أثناء المباراة



السؤال 4 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الثالثة حول نظرة الجمهور الحاضر حولك أثناء المباراة وبالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا مرتاح ومرتبك بـ 3 إجابات من 10 مدرسين نسبة 30% ثم قائلين بحماسة بإجابتين 02 بنسبة 20% لكل واحدة ولدلالة الفروق استخدم الطالبان 25 حيث بلغت قيمتها المحسوبة 0.4 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية التي بلغت 7.82 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

ومنه استنتج الطالبان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية واستجابات للعبارة الثالثة.

الجدول رقم (05): خشية عدم رضا الجمهور على أداء اللاعبين

الإجابة	نعم	لا	نادرا	كثيرا	المجموع
التكرار	3	1	4	2	10
النسبة المئوية(%)	30	10	40	20	100
كا ² المحسوبة	2				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	0,05				

الشكل رقم (05): خشية عدم رضا الجمهور على أداء اللاعبين



السؤال 5 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الثالثة حول الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء

لاعبيك وبالاطلاع على الشكل البياني الذي بين النسب المئوية للإجابات اللاعبين كانت أعلى قيمة للذين

أجابوا نادرا 04 إجابات من 10 نسبة 40% ثم نعم 3 إجابات نسبه 30% ثم بإجابتين نسبة 20% ثم

بإجابة واحدة نسبة 10%

وللدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث بلغت قيمتها المحسوبة 02 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية والتي

بلغت 7.82 من درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05

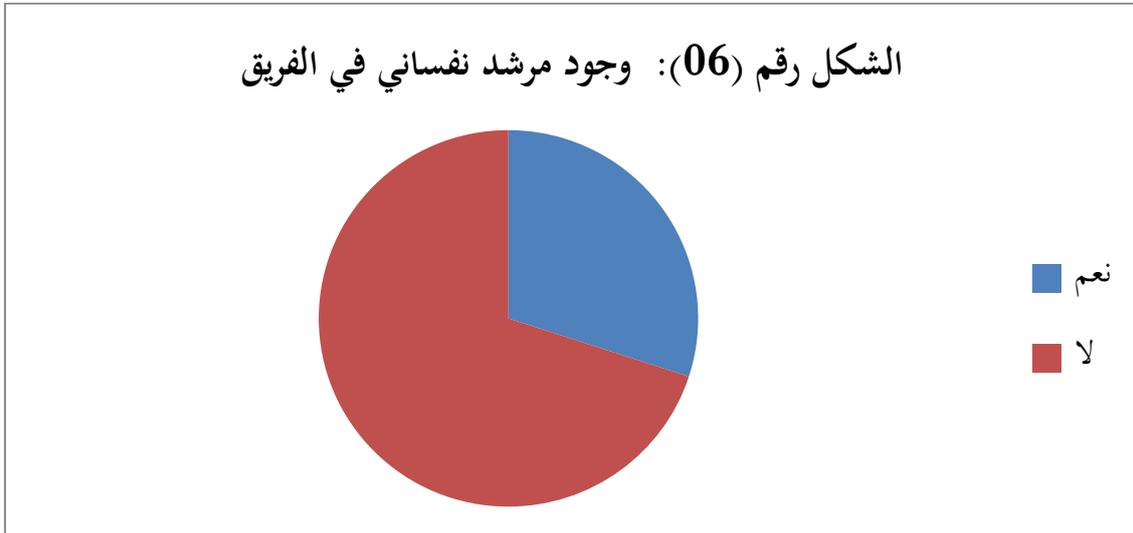
ومنه استنتج الطالبان أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

المحور الثاني: دور وكفاءة المدرب في رفع مردود اللاعب أثناء المنافسة

الجدول رقم (06): وجود مرشد نفساني في الفريق

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	3	7	10
النسبة المئوية(%)	30	70	100
كا ² المحسوبة	1,6		
كا ² الجدولية	3,84		
الدلالة	0,05		

الشكل رقم (06): وجود مرشد نفسي في الفريق



السؤال 6 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الرابعة حول المرشد النفسي وبالاطلاع على الشكل

البياني الذي يبين النسبة المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا لا 7 إجابات من 10 نسبة

70% ثم إجابات نسبة 30%

وللدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث تبلغ قيمتها المحسوبة 1.6 أقل من قيمة كا² الجدولية 3.84 عند

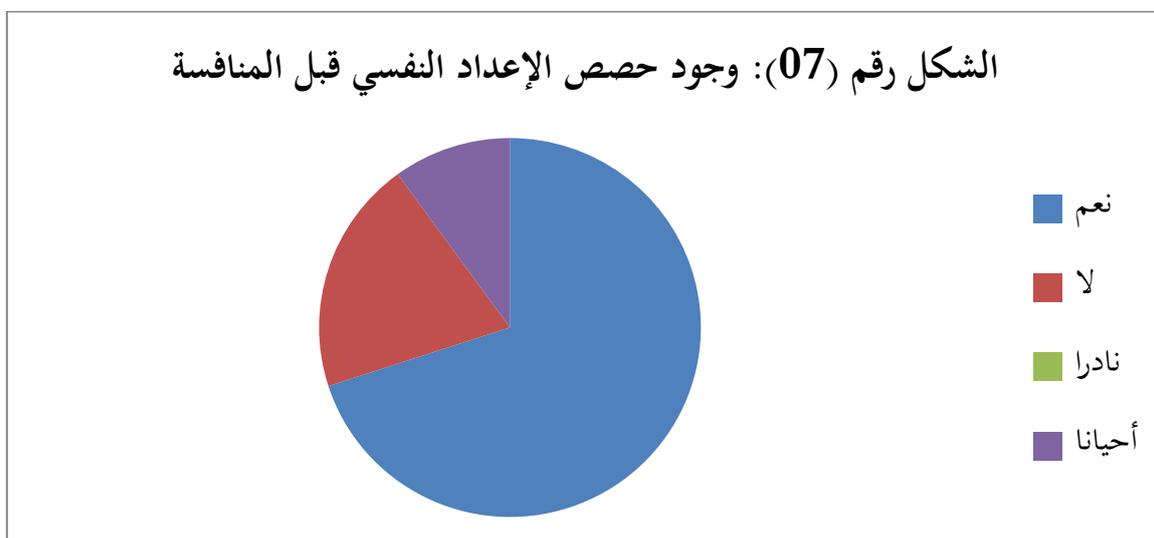
درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05

ومنه استنتج الطالبان انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية

الجدول رقم (07): وجود حصص الإعداد النفسي قبل المنافسة

الإجابة	نعم	لا	نادرا	كثيرا	المجموع
التكرار	7	2	0	1	10
النسبة المئوية(%)	70	20	00	10	100
كا ² المحسوبة	11,6				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	0,05				

الشكل رقم (07): وجود حصص الإعداد النفسي قبل المنافسة



السؤال 7 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الخامسة على مدى توفر حصص الإعداد النفسي قبل

المنافسة و بالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسبة المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى قيمة للدين

أجابوا نعم بتكرار 07 من 01 نسبة 70% ثم لا أجابوا 02 بنسبة 20% ثم أحيانا إجابة واحدة بنسبة 10%

وللدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث بلغت قيمتها المحسوبة 11.6 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي

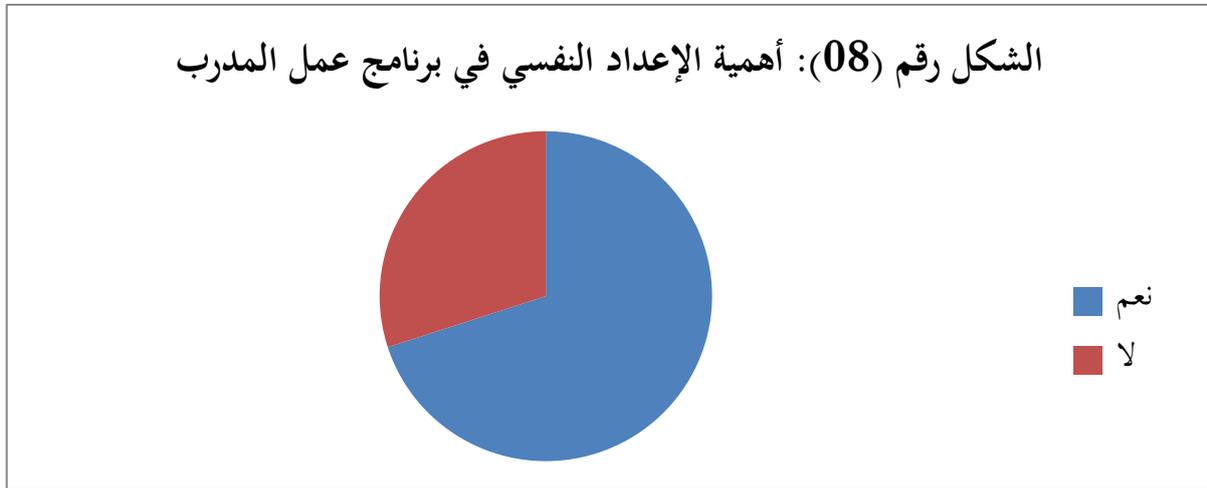
بلغت 7.84 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05

ومنه استنتج الطالبان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية والاستجابات للعبارة الخامسة

الجدول رقم (08): أهمية الإعداد النفسي في برنامج عمل المدرب

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	07	03	10
النسبة المئوية (%)	70	30	100
كا ² المحسوبة	1.6		
كا ² الجدولية	3.84		
الدلالة	0.05		

الشكل رقم (08): أهمية الإعداد النفسي في برنامج عمل المدرب



السؤال 8 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة السادسة حول مدى الأهمية الكبيرة لعملية الإعداد

النفسي في برنامج عمله وبالإطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات اللاعبين كانت أعلى

نسبة للذين أجابوا نعم تكرر 07 من 10 نسبة 70% ثم لا 03 إجابات نسبة 30%

وللدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث بلغت قيمتها المحسوبة 1.6 وهي أصغر من قيمة 3.84 عند درجة

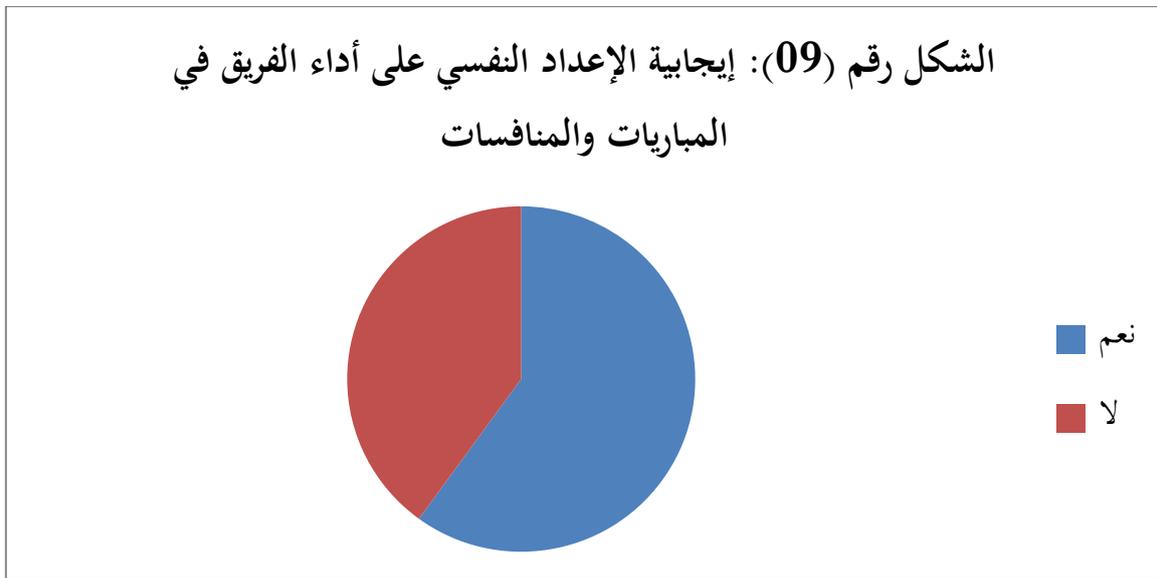
الحرية ومستوى الدلالة 0.05

ومنه استنتج الطالبان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول رقم (09): إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	06	04	10
النسبة المئوية(%)	60	40	100
كا ² المحسوبة	0.4		
كا ² الجدولية	3.84		
الدلالة	0,05		

الشكل رقم (09): إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات



السؤال 9 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة السابعة حول مدى الأثر الإيجابي للإعداد النفسي على

أداء الفريق في المباريات أو المنافسات وبالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية للإجابات المدرسين

كانت أعلى رتبة للذين أجابوا نعم 06 تكرار من 10 نسبة 60% ثم لا 04 إجابات بنسبة 40%

ولدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² بحيث بلغت قيمتها المحسوبة 04 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية التي بلغت

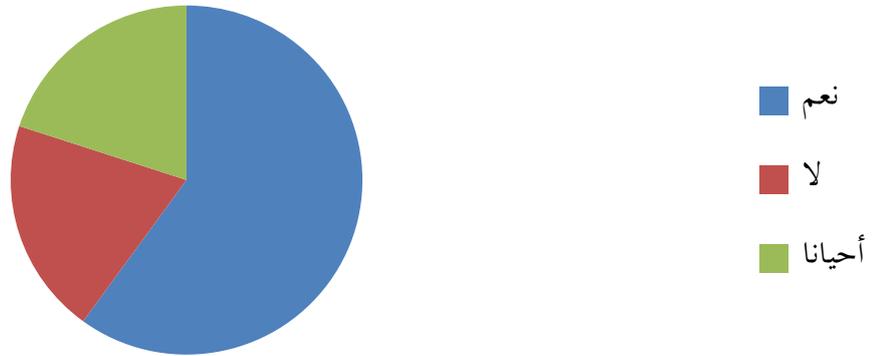
3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05

ومنه يستنتج الطالبان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول رقم (10): خشية سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات

الإجابة	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	6	2	2	10
النسبة المئوية(%)	60	20	20	100
كا ² المحسوبة	3,2			
كا ² الجدولية	5,99			
الدلالة	0,05			

الشكل رقم (10): خشية سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات



السؤال 10 : بعد الاطلاع على إجابات المدرسين للعبارة الثامنة حول مدى الخوف من سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات و بالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات المدرسين كانت أعلى قيمة للذين أجابوا نعم 06 تكرر من 10 مرات بنسبة 60% ثم لا أحيانا بإجابتين لكل منهما بنسبة 20% لكل منهما.

ولدلالة الفروق استخدم الطالبان 25 بحيث بلغت قيمتها المحسوبة 3.2 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه يستنتج الطالبان أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

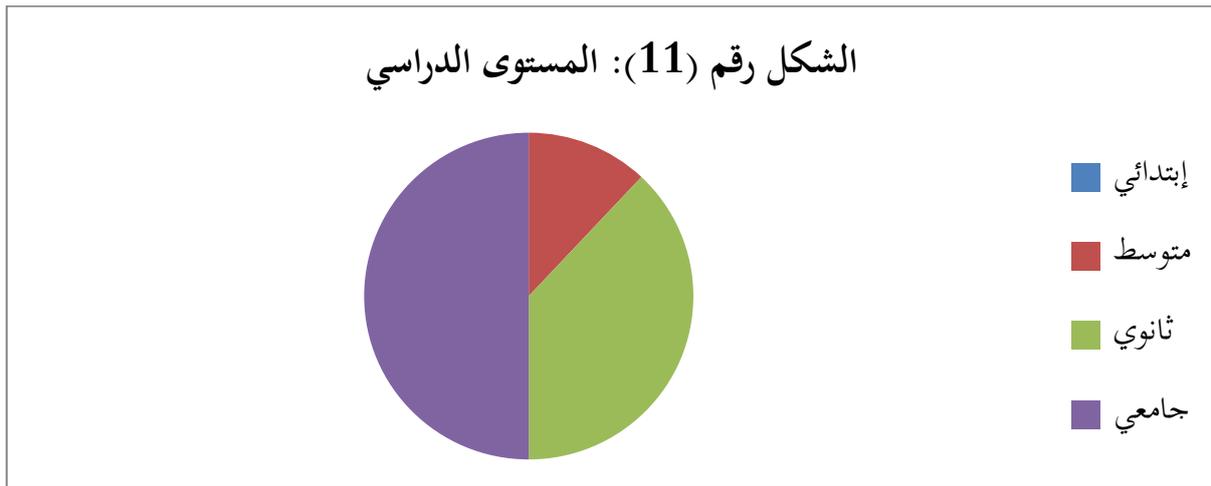
2. إستمارة اللاعبين:

المعلومات الشخصية والكفاءة

الجدول رقم (11): المستوى الدراسي

المجموع	جامعي	ثانوي	متوسط	إبتدائي	الإجابة
10	25	19	6	0	التكرار
100	50	38	12	0	النسبة المئوية(%)
		3,76			كا ² المحسوبة
		7,82			كا ² الجدولية
		0,05			الدلالة

الشكل رقم (11): المستوى الدراسي



السؤال 1 : بعد الاطلاع على إجابات اللاعبين للعبارة الأولى حول المستوى الدراسي وبالاطلاع على الشكل

البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات اللاعبين كانت أعلى نسبة للذين أجابوا:

جامعي 25 تكرار من 50 نسبة 50% ثم ثانوي 19 إجابات نسبة 38% ثم المتوسط 06 إجابات نسبة

12%، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان كا² حيث بلغت قيمتها المحسوبة 3.76 وهي أكبر من قيمة كا²

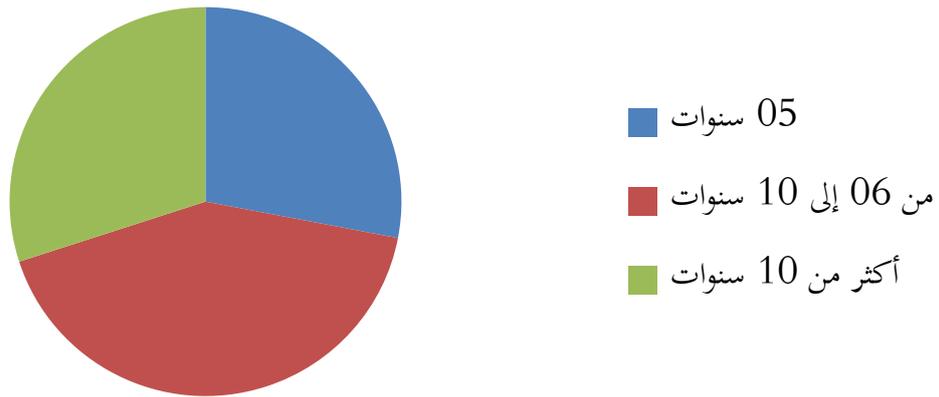
الجدولية والتي بلغت 7.82 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05

ومنه استنتج الطالبان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية والاستجابات للعبارة الأولى.

الجدول رقم (12): عدد سنوات الخبرة

المجموع	أكثر من 10 سنوات	من 06 إلى 10 سنوات	05 سنوات	الإجابة
10	15	21	14	التكرار
100	30	42	28	النسبة المئوية(%)
	1,7			
	5,66			
	0,05			الدلالة

الشكل رقم (12): عدد سنوات الخبرة



السؤال 2 : بعد الاطلاع على إجابات اللاعبين للعبارة الثانية حول عدد سنوات الخبرة وبالاطلاع على الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات اللاعبين كانت استخدم الطالبان ك² بلغت قيمتها المحسوبة 1.5 وهي أقل من ك² الجدولية والتي بلغت 5.66 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 ، ومنه يستنتج الطالبان أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية: أعلى نسبة للذين أجابوا ما بين 05 الى 06 سنوات 21 تكرار من 50 نسبة 42% ثم من 10 سنوات 15 إجابات نسبة 30% ثم 8 سنوات 14 إجابة بنسبة 28 % و لدلالة الفروق.

المحور الأول: أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية
الجدول رقم (13): حسن معاملة الإدارة

المجموع	بدون رأي	لا	نعم	الإجابة
10	00	17	32	التكرار
100	00	34	66	النسبة المئوية(%)
	32.66			كا ² المحسوبة
	5,66			كا ² الجدولية
	0,05			الدلالة

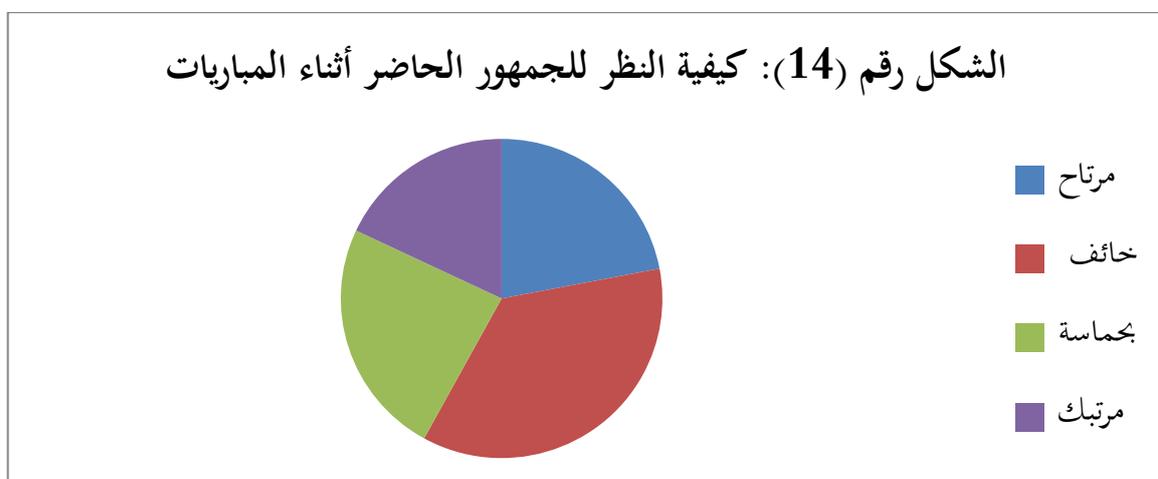


السؤال 3 : من خلال نتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يبين محور حول أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابة العبارة الثانية لهذا المحور والتي نصفها هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة و بعد توزيع الاستثمارات على اللاعبين والذي كان عام 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 66% بمعدل 33 لاعبا أجابوا نعم، و 34 لاعبا أجابوا لا بنسبة 34%. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 32.66 وهي أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 5.66 ودرجة الحرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم (14): كيفية النظر للجمهور الحاضر أثناء المباريات

الإجابة	مرتاح	خائف	بحماسة	مرتبك	المجموع
التكرار	15	08	18	9	10
النسبة المئوية(%)	30	16	36	18	100
كا ² المحسوبة	5,52				
كا ² الجدولية	7,84				
الدلالة	0,05				

الشكل رقم (14): كيفية النظر للجمهور الحاضر أثناء المباريات

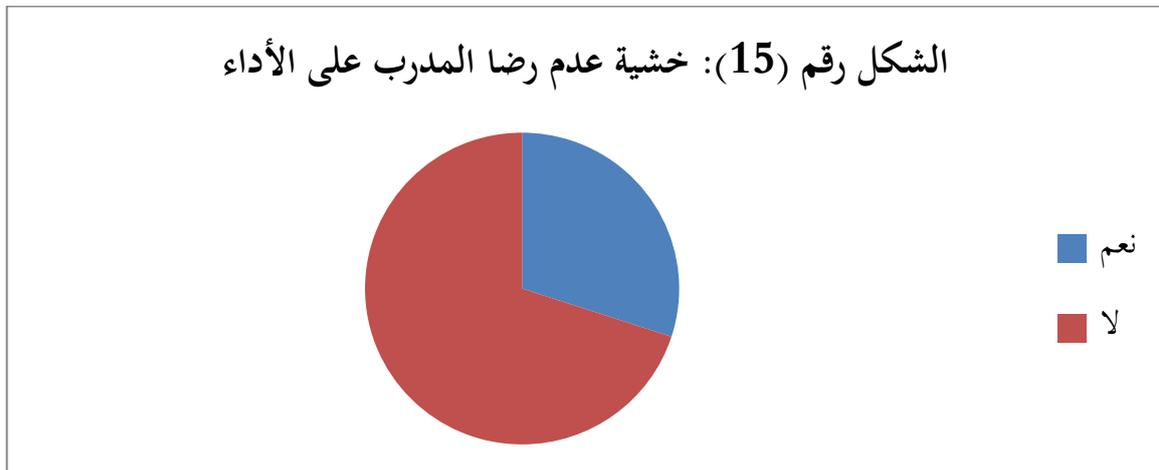


السؤال 4 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يتمحور حول أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابة العبارة الثالثة لهذا المحور والتي نصفها " كيف تنظر إلى الجمهور الحاضر أثناء المباريات " وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين الذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 36% بمعدل 18 لاعبا أجابوا بحماسة و 15 لاعب أجابوا مرتاح بنسبة 30% و 09 لاعبين أجابوا مرتبك بنسبة 18% و 08 لاعبين أجابوا خائف بنسبة 16% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان اختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 5.52 وهي أقل من كا² الجدولية والتي بلغت 7.82 ودرجة الحرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبارة الثالثة.

الجدول رقم (15): خشية عدم رضا المدرب على الأداء

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	15	35	10
النسبة المئوية(%)	30	70	100
كا ² المحسوبة	8		
كا ² الجدولية	3,84		
الدلالة	0,05		

الشكل رقم (15): خشية عدم رضا المدرب على الأداء

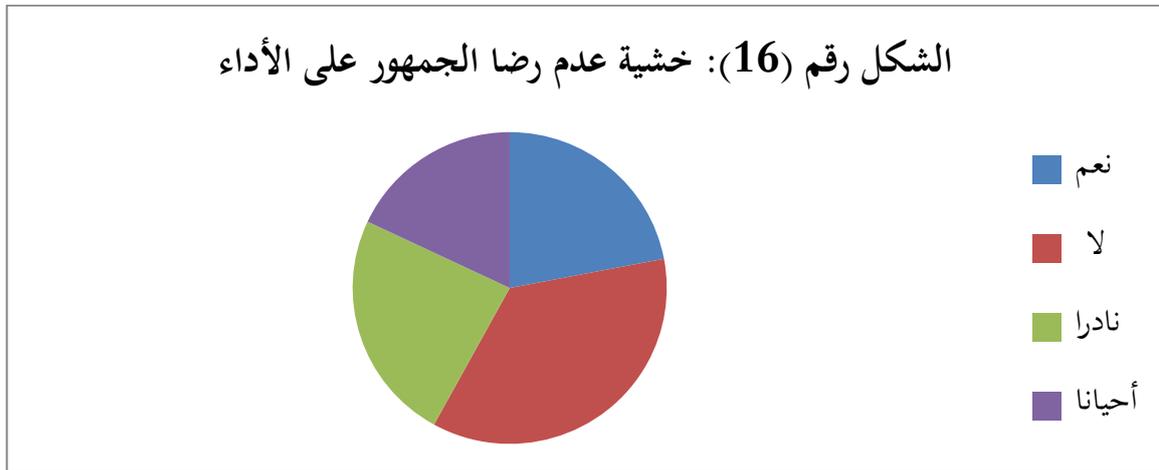


السؤال 5 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يتمحور حول أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابة العبارة الأولى لهذا المحور والتي نصفها هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 70 بمعدل 35 لاعبا أجابوا بلا و 15 لاعبا أجابوا لا نسبة 30% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان اختيار حسن المطابقة (كا²) بحيث بلغت كا² المحسوبة 08 و هي أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 3.84 درجة الحرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العبارة الأولى.

الجدول رقم (16): خشية عدم رضا الجمهور على الأداء

الإجابة	نعم	لا	نادرا	كثيرا	المجموع
التكرار	11	18	12	09	10
النسبة المئوية(%)	22	36	24	18	100
كا ² المحسوبة	3,87				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	0,05				

الشكل رقم (16): خشية عدم رضا الجمهور على الأداء



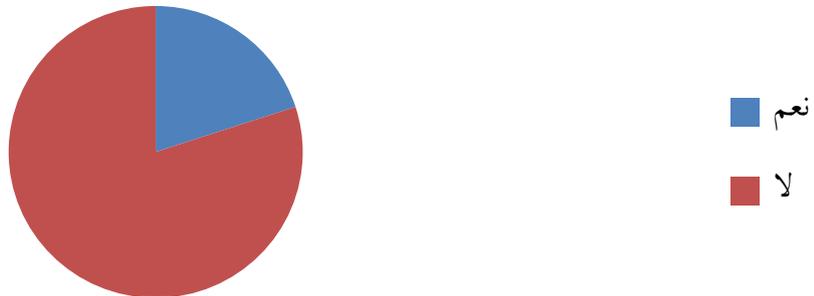
السؤال 6 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يتمحور حول أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابة العبارة الرابعة لهذا المحور والتي نصفها "هل يؤثر عدم رضا الجمهور على أدائك" وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم هو 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 36% بمعدل 18 لاعب أجابوا لا، و 12 لاعبا أجابوا نادرا بنسبة 24% و 11 لاعبا أجابوا نعم بنسبة 22% و 09 لاعبين أجابوا كثير بنسبة 18% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان إختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 3.87 وهي أقل من كا² الجدولية و التي بلغت 7.82 ودرجة الحرية عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبارة الرابعة.

المحور الثاني: دور و كفاءة المدرب في رفع مردود اللاعب أثناء المنافسة

الجدول رقم (17): وجود مرشد نفساني في الفريق

المجموع	لا	نعم	الإجابة
10	40	10	التكرار
100	80	20	النسبة المئوية(%)
	18		كا ² المحسوبة
	3,84		كا ² الجدولية
	دالة		الدلالة

الشكل رقم (17): وجود مرشد نفساني في الفريق



السؤال 7 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يتمحور هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني ومن

خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابة العبارة الأولى لهذا المحور و التي نصفها هل يوجد في فريقكم

مرشد تقني ، و بعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت

80% بمعدل 40 لاعبا أجابوا لا ، و 10 لاعبين أجابوا نعم بنسبة 20%، ولدلالة الفروق بين الإجابات

استخدم الطالبان الباحثان اختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 18 وهي أكبر من كا² الجدولية

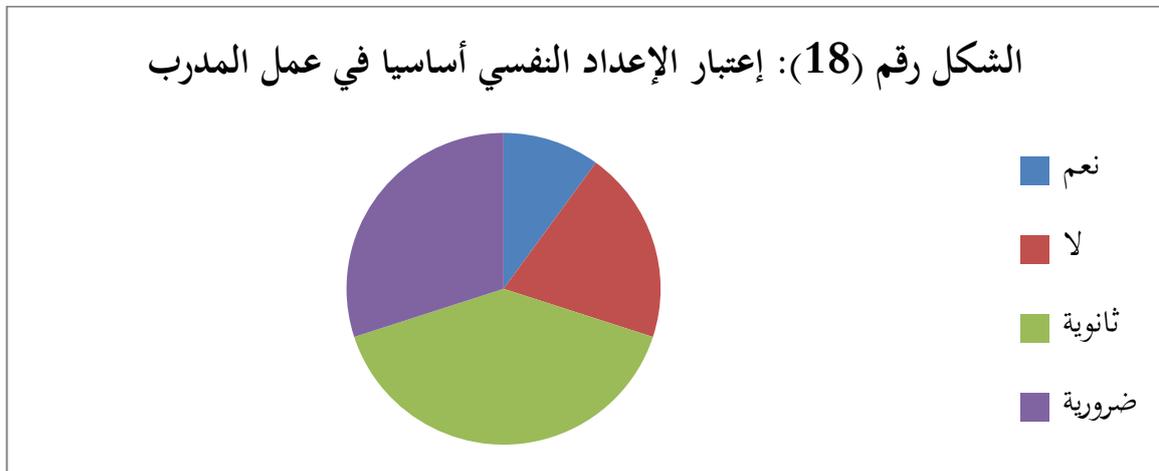
والتي بلغت 3.84 ودرجة الحرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبارة الأولى

الجدول رقم (18): إعتبار الإعداد النفسي أساسيا في عمل المدرب

الإجابة	نعم	لا	ثانوية	ضرورية	المجموع
التكرار	05	10	20	15	10
النسبة المئوية(%)	10	20	40	30	100
كا ² المحسوبة	10				
كا ² الجدولية	7,82				
الدلالة	دالة				

الشكل رقم (18): إعتبار الإعداد النفسي أساسيا في عمل المدرب



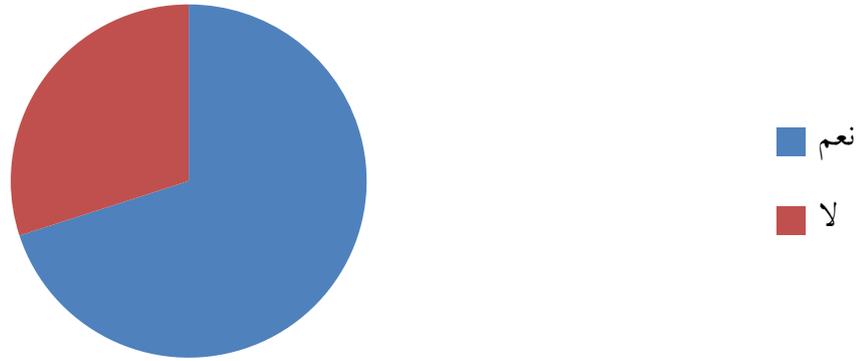
السؤال 8 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسب المئوية لإجابات العبارة الثالثة لهذا المحور والتي نصفها هل تعتبر عملية الإعداد النفسي عملية أساسية في عمل المدرب وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 40% بمعدل 20 لاعبا أجابوا ثانوية و 15 لاعب أجابوا ضرورية بنسبة 30% و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة 20% و 5 لاعبين أجابوا نعم بنسبة 10%

وللدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان اختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 7.82 ودرجة الحرية 03 من مستوى الدلالة 0.05 ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العبارة الثانية.

الجدول رقم (19): إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المباريات والمنافسات

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	35	15	10
النسبة المئوية (%)	70	30	100
كا ² المحسوبة	8		
كا ² الجدولية	3,84		
الدلالة	دالة		

الشكل رقم (19): إيجابية الإعداد النفسي على أداء الفريق في المنافسات



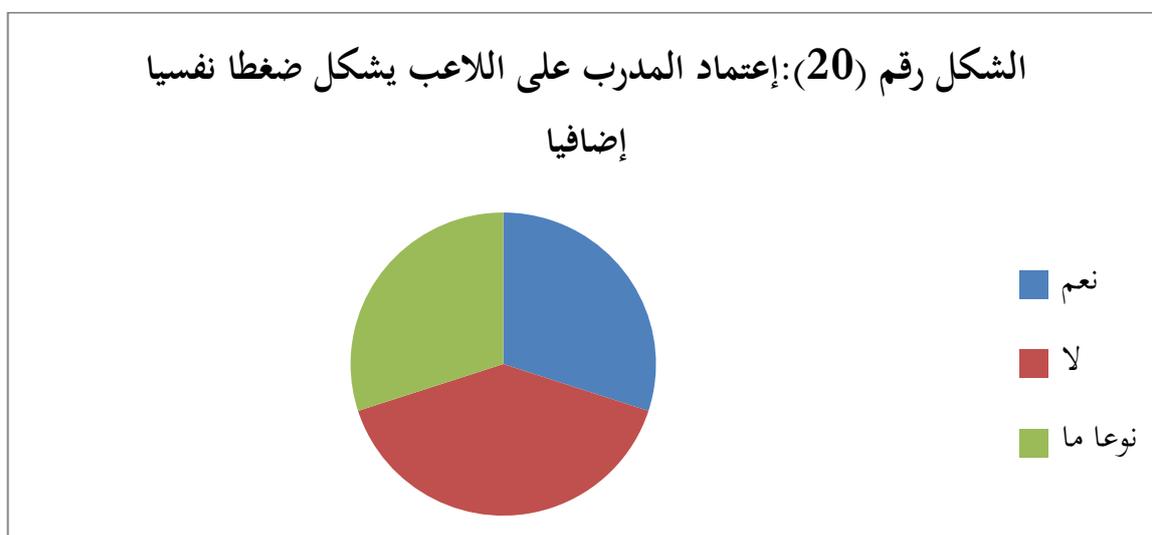
السؤال 9 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسبة المئوية لإجابة العبارة الثالثة لهذا المحور والتي نصفها هل للإعداد النفسي أثر إيجابي على أداء الفريق في المباريات أو المنافسات وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 70% بمعدل 35 لاعبا أجابوا نعم و 15 لاعبا أجابوا بلا بنسبة 30% ، ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان اختيار حسن المطابقة كا² بحيث بلغت كا² المحسوبة 08 وهي أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 3.84 ودرجة الحرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العبارة الرابعة.

الجدول رقم (20): إعتقاد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا نفسيا إضافيا

الإجابة	نعم	لا	نوعا ما	المجموع
التكرار	15	20	15	10
النسبة المئوية(%)	30	40	30	100
كا ² المحسوبة	0,98			
كا ² الجدولية	5,66			
الدلالة	0,05			

الشكل رقم (20): إعتقاد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا نفسيا إضافيا



السؤال 10 : من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه ومن خلال الشكل البياني الذي يبين النسبة المئوية لإجابة العبارة الخامسة لهذا المحور والتي نصفها عندما يعتمد عليها المدرب في خطته هل يشكل ذلك ضغطا ذهنيا إضافيا

وبعد توزيع الاستمارات على اللاعبين والذي كان عددهم 50 لاعبا كانت أكبر نسبة والتي بلغت 40% بمعدل 20 لاعبا أجابوا لا و 15 لاعبا أجابوا نعم بنسبة 30% و 15 لاعبا أجابوا نوعا ما بنسبة 30% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالبان الباحثان حسن المطابقة 25 بحيث بلغت كا² المحسوبة 0.95 وهي أقل قيمة من كا² الجدولية والتي بلغت 5.66 ودرجة الحرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه يستطيع الطالبان الباحثان أن يقولوا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العبارة الخامسة.

1. مناقشة فرضيات البحث

مناقشة فرضيات البحث للمدرسين:

الفرضية العامة القائلة بالإعداد النفسي أثناء المنافسة له أثر في تحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية.

وللتحقق من الفرضية العامة لابد من التحقق من الفرضيات الجزئية

■ مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: الإعداد النفسي له أهمية كبيرة لبعض الألعاب الجماعية على غرار كرة

اليد - كرة السلة - كرة الطائرة

من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم 1 ، 2 ، 3 تبين أن التحضير النفسي أثر إيجابي لدى المدرسين في الألعاب الجماعية كما يتجلى أن التحضير النفسي أهمية كبيرة على المدرسين من خلال النتائج المدونة في الجدول بحيث يتبين أن الفروق كانت دالة إحصائياً لصالح اللذين أجابوا وأصروا على أن التحضير النفسي أهمية بالغة على نفسية اللاعبين وهذه النتيجة تتجانس مع ما توصل إليه الباحثون: العربي نور الدين، مقدادي عثمان و سماعيل عميروش في الدراسة السابقة تحت عنوان واقع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم وعليه يستنتج الطالبان أن الفرضية الأولى قد تحققت

■ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وتزيد في مردودهم

ومن خلال النتائج المدونة في الجداول رقم 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 تبين أن العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية أثر إيجابي على المدرسين للألعاب الجماعية كما يتجلى أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية أهمية كبيرة على المدرسين من خلال النتائج المدونة في الجداول بحيث يبين أن الفروق كانت دالة إحصائياً لصالح اللذين أجابوا وأصروا على أن كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية وهذه النتيجة تتجانس مع ما

توصل إليه الباحثون إليه الباحثون: العربي نور الدين، مقدادي عثمان و سماعيلي عميروش بعنوان دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة في تحقيق النتائج الرياضية حيث توصل إلى أن تماسك الفريق الرياضي له أثر كبير في الألعاب الجماعية و عليه يستنتج الطالبان أن الفرضية الثانية محققة.

مناقشة فرضيات البحث للاعبين: الفرضية العامة القائلة الإعداد النفسي أثناء المنافسة له أثر في تحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية

و من التحقق من الفرضية العامة لابد من التحقق من الفرضيات الجزئية

■ **مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:** الإعداد النفسي له أهمية كبيرة على بعض الألعاب الجماعية على غرار

كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة

من خلال النتائج في الجدول رقم 1 ، 2 ، 3 ، 4

تبين أن للتحضير النفسي أثر إيجابي لدى لاعبين الألعاب الجماعية كما يتجلى أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة على اللاعبين من خلال النتائج المدونة في الجداول بحيث يتبين أن الفروق كانت دالة إحصائيا لصالح الذين أجابوا وأصروا على أن للتحضير النفسي أهمية بالغة على نفسية اللاعبين، وهذه النتيجة تتجانس مع ما توصل إليه عمر سعدي و آخرون في الدراسة السابقة تحت عنوان العلاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على الأداء. وعليه يستنتج الطالبان أن الفرضية الأولى قد تحققت.

■ **مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:** كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وتزود في

مردودهم.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 1 ، 2 ، 3 ، 4 يبين أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية أثر إيجابي على اللاعبين الألعاب الجماعية كما يتجلى أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين من

الناحية النفسية أهمية كبيرة على اللاعبين من خلال النتائج المدونة في الجداول حيث تبين أن الفرق كان دالة إحصائيا لصالح الذين أحابوا وأصروا على أن كفاءة المدرب تساهم في رفع الحالة النفسية. وهذه النتيجة تتجانس مع ما توصل إليه الباحثان وهذه النتيجة تتجانس مع ما توصل إليه عمر سعدي و آخرون في الدراسة السابقة تحت عنوان العلاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على الأداء، بحيث توصل إلى أن تماسك الفريق الرياضي له أثر كبير في الألعاب الجماعية وعليه يستنتج الطالبان أن الفرضية الثانية قد تحققت.

2. الإستنتاجات

1. المدربين

- 1- نستنتج أن نسبة معتبرة من المدرسين لديهم شهادة كفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية في التدريب.
- 2- معظم المدربين تتراوح سنة خبرتهم من 06 إلى 10 سنوات وهذا يعتبر أنه كلما زاد سن المدرب زادت خبرته في الميدان من خلال اكتسابه للخبرات.
- 3- المدربين ينظرون إلى الجمهور نظرة مرتاح عكس نصف المدرسين ينظرون إليه نظرة ارتباك.
- 4- بعض المدربين نادرا ما يخشون عدم رضا الجمهور على لاعبيهم.
- 5- جل الفرق لا توجد على مرشده نفساني.
- 6- لا يوجد حسن الإعداد النفسي قبل المنافسة.
- 7- المدرب يولي أهمية كبيرة لعملية الإعداد النفسي في نتائج عمله حيث يعتبر أنه داعم محقق للمنافسة.
- 8- جل المدربين اتفقوا على أن للإعداد النفسي أثر إيجابي على أداء الفريق في المباريات أو المنافسات.
- 9- معظم المدربين يخشون على سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات.

2. اللاعبين

- 1- نسبة معتبرة من اللاعبين لديهم شهادة كفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبر الميدانية الكبيرة في التدريبات
- 2- معظم اللاعبين تتراوح سنة خبرتهم من 5 سنوات إلى 6 سنوات وهذا يعني أنه كلما زاد سن اللاعب زادت خبرته في الميدان من خلال اكتشاف الخبرات.
- 3- معظم اللاعبين لا يخشون من عدم رضا المدرب بأدائهم
- 4- اللاعبين لا يتلقون معاملة حسنة من الإدارة
- 5- معظم اللاعبين ينظرون إلى الجمهور بحماسة وذلك راجع إلى رفع معنويات اللاعبين لنفسهم
- 6- اللاعبين لهم ثقة كبيرة في أنفسهم أنهم عند حسن ظن الجمهور فهم لا يبحثون عن عدم إرضائهم.
- 7- عدد كبير من اللاعبين لا يوجد في فريقهم مرشد نفسي بحيث يعتبر هذا الأخير عامل رئيسي في الفريق أو أداء الفريق.
- 8- جل اللاعبين يعتبرون أن عملية الإعداد النفسي تعتبر عملية ثانوية وهذه إجابة اللاعبين ذو خبرة عالية.
- 9- معظم اللاعبين يعتبرون أن الإعداد النفسي أثر إيجابي على أداء الفريق من خلال إباحة الثقة في النفس.
- 10- معظم اللاعبين لا يشعرون أن اعتماد المدرب عليهم يولد ضغط نفسي وإنما عكس ذلك يعتبر الحافز والدافع.

3. الإقتراحات والتوصيات:

- 1- السهر على تكوين المدربين في مجال الإعداد النفسي وكيفية التعامل معه أثناء المنافسة.
- 2- ضرورة مراعاة الحياة النفسية والاجتماعية للاعبين.
- 3- على المدربين التركيز على الجوانب النفسية للاعبين أثناء التدريبات.
- 4- ضرورة إدراج التحضير النفسي ضمن البرنامج التدريبي لإعداد اللاعبين.
- 5- يجب التحضير النفسي الفردي للاعبين أثناء التدريبات والمنافسات.
- 6- يجب توفير أطباء نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي للفريق.

الخاتمة:

تناولنا في بحثنا هذا عاملا مهما إن لم يكن الأهم في مجال التدريب الرياضي، هذا العامل الذي يلعب دور بارزا وهاما في تحقيق النتائج العالية والتغلب على المشاكل النفسية التي كثيرا ما تشكل عائقا أمام اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الجماعية منها والفردية، حيث أضحي العامل النفسي الأهم في الرياضة و لقي الإهتمام من مختلف الرياضيين في شتى دول العالم نظرا لا أعطاه من نتائج على أرض الواقع، حيث يرفع المردود ويرقى باللاعب لتفجير مهاراته والوصول إلى أعلى المستويات.

كما تتطلب الألعاب الجماعية العديد من العوامل ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من الأساسيات في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المنافسات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال اعتماد المدرب على إعداد للاعبين نفسيا بما يناسب حالة اللاعبين وظروف المنافسة.

و في الأخير وجب القول أن الاهتمام بالجانب النفسي للاعب وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا أمام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول إلى المستوى المطلوب لتحقيق النتائج الرياضية خلال المنافسات.

قائمة المصادر والمراجع

■ المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي وطارق حمد بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة وانشر.
2. أحمد امين فوزي : (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم ، النظريات) ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
3. المنشورات الخارجية لكرة الطائرة. (2000). القانون الرسمي لكرة الطائرة، سفيل - سبانيا: الفدرالية العالمية لكرة الطائرة.
4. أسامة كامل راتب. (2001). الإعداد النفسي للناشئين، ط1، القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
5. أكرو زاكي خطايبية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. عمان - الأردن: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
6. ثامر محمد إسماعيل. (2001). التمارين التطويرية لكرة السلة، ب ط، عمان: دار الفكر العربي.
7. حسن عبد الجواد. (1987). كرة السلة. القاهرة - مصر: دار العلم للملايين.
8. حسن معوض. (1994). كرة اسلة للجميع. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
9. حسين السيد أبو عبدو. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، القاهرة مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
10. رعد باقي الرشيد وآخرون. (1978). المهارات الفنية لكرة السلة. بغداد -العراق: جامعة بغداد.

11. زكي محمد محمد حسن (2004). صانع الألعاب في الكرة الطائرة العقل المفكر للفريق . الإسكندرية، مصر :المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع.
12. عصام الوشاحي (1991). المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، ب ط، القاهرة- مصر :دار الفكر العربي.
13. علي مصطفى طه (1999). الكرة الطائرة : تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون، ط1، القاهرة مصر :دار الفكر العربي.
14. فيصل رشيد عياش الدلمي (1997). كرة القدم، ط1، الجزائر :المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر .مستغام.
15. كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد .القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد .
16. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي (1987). كرة اليد للناشئين، ط1، القاهرة :دار الفكر العربي.
17. كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين (2001). رباعية كرة اليد الحديثة . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
18. محمد حسن علاوي (2000). سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط1، القاهرة -مصر :دار العارف.
19. كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد .القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد .

20. مفتي إبراهيم حماد (1999). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة السلة. القاهرة

مصر: دار الفكر العربي.

21. منير جرجس إبراهيم (2004). كرة اليد للجميع، القاهرة: دار الفكر العربي.

22. وجدي مصطفى الفاتح، محمد مصطفى السيد (2002). الأسس العملية للتدريب الرياضي

للاعب والمدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع - جامعة المنبأ.

■ المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ealmaarjean Simon. (2005). Basket ball performance. France: Ed Ohpora.
2. SILLANY-ROBERT. (1990). le robert du sport. dictionnaire.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية LMD

إستمارة إستبيان خاصة باللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي تحت

عنوان:

دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في بعض الألعاب الجماعية
(كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل
صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من
وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل
التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان:

- كوتشوك سيدي محمد

■ بن زينب زهيدة

■ خريص قدار

السنة الجامعية: 2019/2018

المعلومات الشخصية والكفاءة

1- ما هو مستواك الدراسي ؟

إبتدائي متوسط ثانوي جامعي

2- ما هي عدد سنوات خبرتكم ؟

- من سنة إلى (05) سنوات
- من (05) سنوات إلى (10) سنوات
- أكثر من (10) سنوات

المحور الأول: أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية

3- هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك ؟

نعم لا

4- كيف تنظر للجمهور الحاضر أثناء المباريات ؟

مرتاح خائف
بحماسة مرتبك

5- هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة ؟

نعم لا بدون رأي

6- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك ؟

نعم لا
نادرا كثيرا

المحور الثاني: دور كفاءة المدرب في رفع مردود اللاعب أثناء المنافسة

7- هل يوجد في فريقكم مرشد نفسي؟

نعم لا

8- هل تعتبر عملية الإعداد النفسي عملية أساسية؟

نعم لا

ثانوية ضرورية

9- هل للإعداد النفسي أثر إيجابي على أدائك في المباريات أو المنافسات؟

نعم لا

10- عندما يعتمد عليك المدرب في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا؟

نعم لا نوعا ما

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية LMD

إستمارة إستبيانبة خاصة بالمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي تحت

عنوان:

دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في بعض الألعاب الجماعية
(كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل
صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من
وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل

التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان:

- كوتشوك سيدي محمد

■ بن زينب زهيدة

■ خريص قدار

السنة الجامعية: 2018/2019

المعلومات الشخصية والكفاءة

1- ما هو مستواك الدراسي ؟

إبتدائي متوسط ثانوي جامعي

2- ما هي عدد سنوات خبرتكم في التدريب الرياضي؟

- من سنة إلى (05) سنوات
- من (06) سنوات إلى (10) سنوات
- أكثر من (10) سنوات

المحور الأول: أهمية الإعداد النفسي في بعض الألعاب الجماعية

3- هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة ؟

نعم لا بدون رأي

4- كيف تنظر للجمهور الحاضر أثناء المباريات ؟

مرتاح خائف
بحماسة مرتبك

5- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أداء لاعبيك ؟

نعم لا

نادرا كثيرا

المحور الثاني: دور كفاءة المدرب في رفع مردود اللاعب أثناء المنافسة

6- هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني ؟

نعم لا

7- هل هناك حصص للإعداد النفسي قبل المنافسة ؟

نعم لا

نادرا أحيانا

8- هل يولي المدرب أهمية كبيرة لعملية الإعداد النفسي في برنامج عمله ؟

نعم لا

9- هل للإعداد النفسي أثر إيجابي على أداء الفريق في المباريات أو المنافسات ؟

نعم لا

10- هل تخشى من سوء أداء اللاعبين نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات ؟

نعم لا أحيانا

خلاصة عامة

عنوان الدراسة: "دور الإعداد النفس أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة)"

هدفت الدراسة إلى العلاقة بين المدرب مع اللاعب وأثره في تحفيز اللاعب أثناء المنافسة لتحقيق نتائج رياضية في الألعاب الجماعية، و إبراز أثر المدرب في إعداد اللاعبين نفسيا في الألعاب الجماعية وتمحور التساؤل العام حول:

هل للإعداد النفسي تأثير أثناء المنافسة في تحقيق النتائج الرياضية في بعض الألعاب الجماعية؟

وتكونت العينة التي اعتمدنا عليها في دراستنا على 10 مدربين و 50 لاعبا من فرق (كرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة) لمدينة مستغانم، وتم اختيارها بطريقة عشوائية مع توزيع استمارتين إحداهما على اللاعبين والأخرى على المدربين.

ومن أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها هي أن المدربين يولون أهمية كبيرة للإعداد النفسي في عملهم كونه يعتبر داعم محقق للمنافسة، كما أن يؤكدون على أن للإعداد النفسي أثر إيجابي على اللاعبين في المباريات والمنافسات. وعلى ضوء ما سبق من الاستنتاجات اقترحنا بدورنا السهر على تكوين المدربين في مجال الإعداد النفسي وكيفية التعامل معه أثناء المنافسة و على ضرورة توفير أطباء نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي للفريق.

الكلمات المفتاحية:

الإعداد النفسي الألعاب الجماعية المنافسة

Conclusion générale

Le titre de l'étude: "Le rôle de l'auto-préparation lors de la compétition pour atteindre les résultats sportifs dans les jeux collectifs (volleyball, handball et basketball)"

L'étude visait à établir un lien entre l'entraîneur et le joueur et à stimuler le joueur pendant la compétition pour obtenir les résultats des sports dans les jeux collectifs, et à mettre en évidence l'impact de l'entraîneur sur la préparation psychologique des joueurs dans les jeux collectifs. La question générale était la suivante: la préparation psychologique influence-t-elle la compétition lors de la compétition? Collective?

L'échantillon sur lequel nous nous sommes basés dans notre étude comprenait 10 entraîneurs et 50 joueurs des équipes (volleyball, handball et basketball) de la ville de Mostaganem, choisis au hasard avec deux formulaires, l'un pour les joueurs et l'autre pour les entraîneurs.

L'une des conclusions les plus importantes à laquelle nous sommes parvenus est que les entraîneurs attachent une grande importance à la préparation psychologique de leur travail en tant que partisan confirmé de la compétition et soulignent que la préparation psychologique a un impact positif sur les joueurs dans les jeux et les compétitions.

À la lumière des conclusions ci-dessus, nous avons suggéré dans notre rôle de veiller à la formation de formateurs dans le domaine de la préparation psychologique et de la manière de le gérer pendant la compétition et de la nécessité de fournir des psychiatres au sein du personnel de formation de l'équipe.

Les mots clés:

Préparation psychologique

compétition

jeux collectif

Study summary

The title of the study: "The role of self-preparation during the competition to achieve the sports results in the collective games (volleyball, handball and basketball)"

The study aimed at the relationship between the coach and the player and the effect of stimulating the player during the competition to achieve the results of sports in the collective games, and to highlight the impact of the coach in the preparation of players psychologically in the collective games and the general question was: Does psychological preparation influence during the competition in the achievement of sports results in some games Collective?

The sample that we relied on in our study consisted of 10 trainers and 50 players from the teams (volleyball, handball and basketball) for the city of Mostaganem. It was randomly selected with two forms, one for players and the other for coaches.

One of the most important conclusions we have reached is that trainers attach great importance to the psychological preparation in their work as a proven supporter of competition, and emphasize that psychological preparation has a positive impact on players in games and competitions.

In the light of the above conclusions, we suggested in our role to ensure the formation of trainers in the field of psychological preparation and how to deal with it during the competition and the need to provide psychiatrists within the team training staff.

key words:

Psychological preparation

collective games

competition