



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والنشاطات الرياضية

قسم: تدريب الرياضي



أهمية الاعداد النفسي خلال مراحل الاعداد و المنافسة

لدى لاعبي كرة القدم

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات الأنشطة التربوية البدنية والرياضية

اعداد الأستاذ:

- د. سنوسي فغول

اعداد الطالب(ة):

- قارة حمو
- لحرش سيد أحمد

السنة الدراسية

: 2024 / 2023



# كلمة شكر

قال الرسول صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله ومن أسدى إليكم معروفا فكافئوه, فإن لم تستطيعوا فادعوا له".

فالشكر لله عزوجل الذي منحنا الصحة ووهبنا العقل وأنعم علينا بكثير من النعم, ووقانا من ظلمات الجهل لمواصلة مسيرة بحثنا العلمي إلى غاية هذه المرحلة فننتقدم بأسمى الشكر والتقدير إلى

الأستاذ الكريم المشرف الدكتور سنوسي فغلول الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة, الذي يعود له الفضل الكبير في تكوين روح البحث العلمي لدينا, حفظه الله ووفقه لما يحبه ويرضاه.

كما لا يفوتنا بفضل كل من وضع بين أدينا خبرته المهنية أو أمدنا بمراجع قيمة أفادتنا.

وأملنا -في الخير- أن نكون عند حسن ظن كل من يقع بحثنا بين يديه.

ومن الله نرجو التوفيق والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

# إهداء

## من قارة حمو

إلى "أمي الحبيبة" على بساط الأوجاع ولدتتي، وأيدي الحب ربتي، وبعيون الحنان  
كبرتني ورعتني، وبصدر الرأفة حملتني، وبدائها سُتِرت، فأنت سر نجاحي.  
"أبي العزيز" إلى من رفعت رأسي به عاليا محبة وافتخارا، إلى رمز العطاء بدون  
انتظار، إلى كبريائي "أبي العزيز" أطال الله عمرك.  
إلى إخوتي الأعزاء، إلى مسك البيت جدتي الغالية "أطال الله عمرها.

## لحرش سيد أحمد

إلى "أمي الحبيبة" الغالية، التي حرمت نفسها لتعطيني، والتي ربتي دون تعب أو  
كلل أو ملل، إلى الرؤوفة الحنونة، "أنت سر نجاحي".  
إلى "أبي الغالي" الذي كرس نفسه ليربيني واجهد نفسه لأجلي، إلى رمز العطاء بدون  
انتظار، إلى كبريائي "أبي العزيز" أطال الله عمرك.  
إلى إخوتي الأعزاء حفظهم الله ورعاهم .



## قائمة الجداول

### المحور الأول

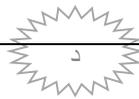
- جدول 1: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول ..... 29
- جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول ..... 30
- جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول ..... 31
- جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول ..... 32
- جدول 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول ..... 33
- جدول 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول ..... 34
- جدول 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول ..... 35
- جدول 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول ..... 36
- جدول 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول ..... 37

### المحور الثاني

- جدول 1: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني ..... 38
- جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني ..... 39
- جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني ..... 40
- جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني ..... 41
- جدول 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني ..... 42
- جدول 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني ..... 43
- جدول 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني ..... 44

### المحور الثالث

- جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث ..... 45
- جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث ..... 46
- جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثالث ..... 47
- جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثالث ..... 48



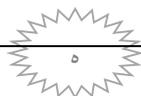
جدول 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثالث ..... 49

جدول 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث ..... 50

جدول 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث ..... 51

### الصدق الذاتي للاستبيان

جدول: يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة ..... 52



## قائمة الأشكال

### المحور الأول

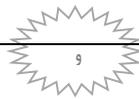
- شكل 1: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول.....29
- شكل 2: النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول.....30
- شكل 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول.....31
- شكل 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول.....32
- شكل 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول.....33
- شكل 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول.....34
- شكل 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول.....35
- شكل 8: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول.....36
- شكل 9: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول.....37

### المحور الثاني

- شكل 1: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني.....38
- شكل 2 يوضح: النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني.....39
- شكل 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني.....40
- شكل 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني.....41
- شكل 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني.....42
- شكل 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني.....43
- شكل 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني.....44

### المحور الثالث

- شكل 1: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثالث.....45
- شكل 2: النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثالث.....46



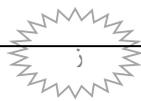
شكل 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثالث ..... 47

شكل 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثالث ..... 48

شكل 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثالث ..... 49

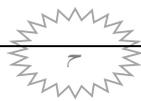
شكل 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثالث ..... 50

شكل 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثالث ..... 51



## فهرس المحتويات

مقدمة	-----	Erreur ! Signet non défini.
الجانب المنهجي للدراسة	-----	Erreur ! Signet non défini.
الإشكالية:	-----	4
فرضيات الدراسة:	-----	4
أهمية الدراسة:	-----	5
أهداف الدراسة:	-----	5
الدراسات السابقة المرتبطة:	-----	6
الجانب النظري للدراسة	-----	Erreur ! Signet non défini.
المحور الأول: الاعداد النفسي في كرة القدم	-----	10
1. التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم	-----	11
3.1. التحضير النفسي قبل المنافسة:	-----	12
1.2 أهمية التحضير النفسي الرياضي:	-----	13
2.2. أهداف التحضير النفسي:	-----	14
3. الخصائص النفسية للاعب كرة القدم	-----	15
4. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على أداء اللاعب	-----	16
5. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة	-----	17
المحور الثاني: مراحل الاعداد و المنافسة	-----	19
1. المرحلة الاعداد العام:	-----	19
2. المرحلة الاعداد الخاص	-----	21
3. المرحلة الاعداد المنافسة	-----	22
الجانب التطبيقي	-----	Erreur ! Signet non défini.



24	أولاً: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
25	تمهيد:
25	1. الدراسة الاستطلاعية:
25	□ منهج الدراسة:
25	□ مجتمع البحث:
25	□ عينة البحث
26	الأدوات المستخدمة في الدراسة:
29	المحور الأول: يساهم اعداد النفسي في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم.
39	المحور الثاني: يؤدي التحضير النفسي إلى تحسين أداء اللاعبين.
	الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة: <i>Erreur ! Signet non défini.</i>
53	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
53	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
53	2. مناقشة نتائج الدراسة
54	3. خلاصة الاستبيان:
55	استنتاج عام:
58	خاتمة:

## ملخص البحث

- سنتطرق في بحثنا إلى دراسة عدّة جوانب معلقة بأهمية الاعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم من وجهة فعالجنا الموضوع بطريقة علمية وممنهجة فحاولنا طرح إشكاليتنا حول ماهية الاعداد النفسي؟ والاجابة على التساؤلات المطروحة وتحقيق الفرضيات استخدمنا عدة طرق لمعالجة هذا الموضوع.

فمن خلال هذا البحث تطرقنا لمحورين : الاعداد النفسي يشمل مجموعة من الاستراتيجيات و التقنيات التي تهدف الى تعزيز الأداء العقلي و العاطفي للاعبي كرة القدم خلال مراحل التدريب و المنافسة . أولا يتضمن الاعداد النفسي تحسين التركيز و الانتباه حيث يتم تدريب اللاعبين على التركيز على المهمة وتجنب التشتت الذهني خلال الأداء الرياضي . ثانيا يشمل الاعداد النفسي الثقة بالنفس من خلال تعلم التقنيات الإيجابية لتعزيز الصورة الذاتية و الاعتماد على القدرات الشخصية خلال التحديات الرياضية . ثالثا يشمل الاعداد النفسي التحكم في الضغوط النفسية حيث يتم تدريب اللاعبين على استراتيجيات مثل التنفس العميق و التفكير الإيجابي للتعامل مع ضغوط المنافسات و التحفيز نحو الأداء الأمثل . في النهاية يعمل الاعداد النفسي على تحقيق تآزن عاطفي و نفسي للاعبين مما يساهم في تعزيز الأداء الرياضي و تحقيق النجاحات على المستوى الفردي و الجماعي في كرة القدم

**Research Summary** Psychological preparation involves a range of strategies and techniques aimed at enhancing the mental and emotional performance of football players during training and competition stages. Firstly, it includes improving focus and attention, training players to concentrate on the task at hand and avoid mental distractions during athletic performance. Secondly, psychological preparation enhances self-confidence through learning positive techniques to bolster self-image and rely on personal abilities during sporting challenges. Thirdly, it encompasses managing psychological pressures, training players in strategies such as deep breathing and positive thinking to cope with competition pressures and foster optimal performance motivation. Ultimately, psychological preparation aims to achieve emotional and mental balance for players, thereby enhancing athletic performance and achieving successes at both individual and team levels in football.

# المقدمة

ان مفهوم الرياضة في القديم كان مقتصرًا على القيا بتمارين بدنية من خلال تسابق الافراد فيما بينهم في التدريب من الناحية البدنية لتمتعوا بصحة جيدة، أي انها كانت تستعمل للترفيه و التسلية و قضاء الوقت فقط، ثم بعد ذلك اتخذت الرياضة بشتى أنواعها طابعا تنافسيا غذا أصبحت كل الفرق الرياضية تعتمد على التدريب البدني و التنوع في طريقة التحضير الجيد للمنافسات و الدورات المقررة، الا أنه في كثير من الأحيان تجد معظم الفرق الرياضية و اللاعبين أنفسهم صعوبات في تفسير أسباب الهزيمة مع تقارب او تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية، لذلك أنشأت عدة معاهد في دراسة الرياضة و فروعها لإيجاد الأسباب المؤدية لذلك، و تحديد الأسباب بدقة الاختلاف أنواعها و لذلك أكد علماء أن التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المباراة، فقد أكدوا انه هناك الجانب النفسي الذي يلعب دورا كبيرا، أي الفريق المحضر نفسيا أحسن من الآخر و هو الذي يفوز و قد قاموا بعدة تجارب اثبتت أن الاعداد النفسي للمباراة يعتبر هاما جدا في تحديد نتائجها.

لقد اصبح بذلك التحضير النفسي له أسس و ركائز دقيقة يقوم عليها و عوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابيا او سلبيا، و لعل ما يعرفه المدرب بصفة عامة و اللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد و الرفع من مستواهم الى اعلى المراتب هو وجود اشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي، و يعتبر التحضير النفسي كل مركب ممن جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة و ذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.

و يرى الدكتور حنفي محمود مختار : أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإدارية و الوصول الى أعلى المستويات.

و بما أن التحضير النفسي يعتبر من الركائز الأساسية في العملية التدريبية فهو يهتم بتنمية الصفات النفسية التي تعتبر الأساس الذي يبني عليه التحضير الشامل للاعب كرة القدم بالخصوص.

# الجانب المنهجي للدراسة

## الإشكالية:

إن الإعداد النفسي للرياضيين يعد إحدى المكونات الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى قمة المستويات وذلك لأن مختلف الأبحاث والدراسات قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث العملية التربوية وفق الممارسة الإيجابية للرياضيين وكذا شأنه التدريب البدني والمهاري والخططي وبذلك يصبح الإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والتكتيكي والمهاري عملية متكاملة فيما بينها من أجل اللاعب حيث يمتاز بخصائص أساسية مرتبطة بالضغط الجسمية والأحاسيس التي تؤثر على سير السلوك الرياضي.

كما تعتبر الحالة النفسية للرياضيين واحدة من المحاور الهامة المدرجة في برامج تحضير واعدد الرياضيين عن طريق مخطط الإعداد النفسي الرياضي الذي يتكفل به أخصائي نفسي رياضي ذو تكوين أكاديمي يؤهله لكي يشرف ويتابع الحالة النفسية للرياضيين خلال الموسم التنافسي والموسم التحضيري وحسب ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث الأكاديمية في هذا المجال أن للحالة النفسية للرياضيين أثر مباشر في الأداء الرياضي سواء خلال التدريب أو خلال المنافسة.

✓ ما مدى أهمية الإعداد النفسي خلال مراحل الإعداد والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

و من هنا نطرح التساؤلات التالية:

- هل للأداء الجيد للاعبي كرة القدم علاقة بالإعداد النفسي الرياضي؟
- كيف يؤثر الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة؟
- ما مدى الاهتمام الذي يوليه لاعبي كرة القدم للإعداد النفسي خلال المنافسة

## فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

" يكتسي الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية"

### الفرضيات الجزئية:

- الإعداد النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

- الاعداد النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس و تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية
- يحقق الاعداد النفسي العام و الخاص تأثيرا إيجابيا في الرفع من القدرات المهارية للاعب كرة القدم من أجل القيام بالهجوم المضاد

### أهمية الدراسة:

إن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة، تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى، وتكمن أهمية الدراسة في توجيه دافعية الإعداد النفسي وحالة قلق المنافسة الرياضية في أبعادها المعرفي، الجسمي والثقة بالنفس، باعتبار إن هذه الأبعاد النفسية لها أهمية كبيرة في المنافسة على المستوى العالي وأخذها مساحة كبيرة في الأبحاث العلمية الحديثة.

تكمن أهمية بحثنا في النقاط التالية:

- ابراز القيمة العلمية و العملية لعملية التحضير النفسي
- ابراز أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية
- الإحاطة ببعض الجوانب الفنية و العلمية في عملية التحضير النفسي من خلال مراحل الاعداد و المنافسة
- الوقوف على بعض الجوانب التربوية و الفنية لعمل المدرب الرياضي و بعض المشاكل و النقائص في الميدان و المجال الرياضي المتخصص فيه

## أهداف الدراسة:

يهدف بحثنا إلى تحقيق الأهداف التالية

- التعرف على أهمية الإعداد النفسي خلال مراحل الإعداد والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.
- توضيح دور الإعداد والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين الإعداد النفسي والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مستوى المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على أهمية وأهداف التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.
- إسقاط الجانب النظري على المؤسسة.
- محاولة الخروج بنتائج عملية بعد الدراسة الميدانية وطرح اقتراحات وحلول.

## الدراسات السابقة المرتبطة:

✓ الدراسة الأولى: دراسة فتح الله زكرياء 2021/2020 جامعة عبد الحميد ابن باديس معهد العلوم والتقنيات البدنية والرياضية.

✓ العنوان: دور التحضير النفسي في زيادة مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية

✓ الإشكالية: هل للتحضير النفسي دور في زيادة مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المنافسات الرياضية؟

✓ الفرضيات:

➤ الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المنافسات الرياضية.

➤ الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير النفسي في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.

- إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين خلال المنافسة.

✓ أهم النتائج:

- التحضير النفسي يلعب دور كبيراً في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسات كرة وذلك من خلال الاستجابة لإرشادات وتوجيهات ونصائح المدرب فيما يتعلق بالجانب النفسي للتحضير للمنافسات.

- إن العوامل التي يعتمد عليها المدربين أثناء عملية التحضير النفسي وعامل المعرفة لأن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية.

- إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات وعدم إعطائه الأهمية اللازمة يؤدي تدهور مردود اللاعبين وتدهور حالتهم النفسية خلال المباريات.

الدراسة الثانية: دراسة سعدون محمد 2018/2017، جامعة البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

✓ **العنوان:** دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم

✓ **الإشكالية:** هل التحضير النفسي دور في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم 14-17 سنة؟

✓ **الفرضيات:**

➤ **الفرضية العامة:** للتحضير النفسي دور في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم 14-17.

➤ **الفرضية الجزئية:**

- للتحضير النفسي دور في نتائج لاعبي كرة القدم.

- للتحضير النفسي دور في تماسك اللاعبين بدرجة عالية.

✓ **أهم النتائج:**

- التماسك الفريق الرياضي من الصفات الهامة التي يجب أن يتحلى بها اللاعبين من أجل مصلحة الفريق.

- التعامل بين المدرب مع لاعبيه بالعدل والمساواة من أجل أولوية مصالح الفريق الرياضي.

- للتماسك أهمية على روح الفريق الجامعة

الدراسة الثالثة: دراسة سالم رضا 2021/2020 جامعة جيجل قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

\***العنوان** التحضير النفسي و علاقته بالاداء الرياضي اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد

\*الإشكالية هل للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

\*فرضيات

\*فرضية عامة للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة

\*فرضية جزئية

- للتحضير النفسي أهمية في تنمية السلوك الشخصي

- للتحضير النفسي دور في التقليل من تاثر اللاعب بضغوطات الجماهير

\*اهم النتائج

- ابراز الدور الذي يلعبه علم النفس الرياضي في المجال الرياضي

- لقاء الضوء على دور الذي يلعبه التحضير النفسي في تطوير السلوك الشخصي لدى اللاعب

## 6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الإعداد النفسي:

هو عملية توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة للمشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها، كذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية وتطوير السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكانيتهم (محمد حسن علاوي، ، 2001، صفحة 96).

كما هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي

(فؤاد اليهمي السيد،، 1975، صفحة 275)

**المنافسة:** هل النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة

بالمقارنة مع الدقة القصوى (Mativieve: psychologie sportive, 1997, p. 23).

كما تعتبر المنافسة حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو

(p- swienberg.d.gould: psychologie du sport de أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي

l'activité physique, 1997, p. 125).

المنافسة الرياضية:

هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بهان و فيها يحاول اللاعب الرياضي ( أو الفريق الرياضي) اظهار و ابراز أقصى ما لديه من قدرات و مهارات و استعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس ( أو المنافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (عبد الكبير كمال،، 2018 - 2019، صفحة 11).

# الجانب النظري للدراسة

## الفصل الأول: الإعداد النفسي في كرة القدم

### 1. التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم

يعرف التحضير النفسي أو الإعداد النفسي على انه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به إلى قمة وأفضل المستويات في الإنجاز الرياضي حيث يسعى الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإرادية والمهارات النفسية للرياضي كالثقة بالنفس والقدرة على التصور والتوقع وكذا التمكن من التحكم في الانفعالات خلال مواقف المنافسة الرياضية، هو كذلك شكل من أشكال المساعدة النفسية لحل المشكلات الإنسانية المرتبطة بالسلوك يتضمن عدد كبير من الإجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدة التي توجه إلى الأفراد في مختلف المراحل العمرية (زهواني سفيان،، 2021، صفحة 107).

كما يسعى التحضير النفسي إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني التكتيكي جزء لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية (مجلة الاتحاد العربي للألعاب الأولمبية،، صفحة 126).

وينقسم التحضير اتننفسى للرياضيين إلى أربعة أنواع وهي: (القدم, سعدون محمد،، 2017 - 2018، صفحة

(12

## 1.1. التحضير التنفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذين يسرون وفق مخططات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير الرياضي طويل المدى حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل لمنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها و ملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة.

- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة و تقوى.

- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال على الرياضي قبل المنافسة.

- يجب على الرياضي الاقتناع بطريقة التدريب الصحيحة و الثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.

- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة و الأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.

- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة و تجاوز الصعوبات.

### 1.1.1. المبادئ العامة للتحضير طويل المدى : (القدم, سعدون محمد،، 2017 - 2018، صفحة 13).

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ

و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.

- المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة و المنافس .

-تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.

- عدم تحميل الرياضي أعباء أخرى خارجية

- مراعاة المدرب للفروق الفردية .

## 2.1.1. تنمية الصفات الإرادية:

يرى علماء النفس الرياضي أن تنمية الصفات الرياضية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية كما، يقرون أن الشواهد و الخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقص ملحوظا في عملية تنمية وتطوير الصفات الإرادية للرياضيين . و يؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساسا على عدم اهتمام المدربين و الإداريين بمحاولة تنمية السمات الإدارية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح وسائل تنمية هذه السمات.

و من خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الفردية و الخلقية لدى الرياضيين بل يحرصون كل اهتماماتهم على تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية . و من أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير من المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا و مهاريا و في رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الخلقية و الإرادية.

و في السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الإتحاد السوفياتي "سابقا "رودريك، بوفي، فيدروف و غيرهم و في ألمانيا الديمقراطية "كونان ، ميالر ، هيج و الكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية و الخلقية و طرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة و من ناحية أخرى كعامل بالوصول إلى بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

### 2.1. التحضير التنفسي قصير المدى: (القدم، سعدون محمد،، 2017 - 2018، صفحة 14)

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل إشراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة و إعداد و توجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية و يبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما و هذا ما يعني معرفة التاريخ و المكان و المنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط الجمهور المناخ .....
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله و عدم العودة بخيانة نفسية.

- في المساء المحدد للمنافسة يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في وقت معين و ليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر و في الحالة يجب على الرياضي أن يستيقظ ساعتان أو ثلاث قبل المنافسة.
- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم و التأخير.

### **3.1. التحضير النفسي قبل المنافسة: (القدم, سعدون محمد،، 2017 - 2018، صفحة 18)**

كل المدربين يحققون تحضير نفسي قبل أي اللقاء مهما يكون مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة هي الحال و في كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات و الأخطاء المأخوذة أثناء اللقاء الفارط بعين الاعتبار و ذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم و تشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع و السؤال الذي يطرح نفسه :

- هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة الخصم". هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا و أن هناك لقاءات لا يجب تحضير جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى لو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية الدراسة و على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار بتحضير فريقه و يحاول استعمالها في اللحظات الضرورية و إن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منضمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة و ذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا و هذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة مستوى الخصم " بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية الثقة الموضوعية فيهم مع ترك فرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات.

### **4.1. التحضير النفسي للمنافسة :**

قيام كل مدرب و الأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

#### 1.4.1. ظروف المنافسة المزمع قيامها :

و تشمل:

- طبيعة المنافسة "أولمبية، قارية، عادية".

- وقت إجراء المنافسة بالتحديد.

-مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة المنافسة و تصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني ارغب في هذا المكان و سيكون أدائي مميزا .

#### 2.4.1. بيانات على المنافسين:

تشمل أعمارهم و مستواهم الفني، إنجازاتهم المحلية و العالمية أفضل الرياضيين و خصائصهم، قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذا يجب على المدرب هنا القيام بتقدير مستوى المنافسين و قدراتهم وخبراتهم.

#### 3.4.1. هدف و غرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى و الإصرار على ذلك يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي ، ضرورة البعد في التفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها سابقا.

#### 4.4.1.دوافع الاشتراك في المنافسة :

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه و شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته و باقي زملاءه في النادي او المجتمع.

2. أهمية و أهداف التحضير النفسي الرياضي

#### 1.2 أهمية التحضير النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت التحضير النفسي في مجالات شيء إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حين علوي" عام 1995م، من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط في المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر الشلل التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه من تحقيق أفضل النتائج (كمال الدين عبده درويش وآخرون،، 2003، صفحة 41).

ومن هذا المنطق أصبح الإعداد النفسي للرياضيين مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط بل نتيجة المجموعات من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكرة التفكير والانفعالية الحماس الإصدار الخوف القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية: (طارق بدر الدين وآخرون،، 2001، صفحة 193)

أ. الطموح التحسين الثاني للنشاط.

ب. تكون إرادة التطوير القدرات النفسية.

ت. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية.

ث. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط. فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي. (دالي ابراهيم،، صفحة 24)

## 2.2. أهداف التحضير النفسي:

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كالاتي: (احمد امين فوزي،، 2003، صفحة 214) أ. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط. المرتبطة بالممارسة الرياضية.

ب. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي لممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

ت. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

ث. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي.

ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية.

ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.

خ. التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعبين ومدربي كرة القدم قبل المباراة.

### 3. الخصائص النفسية للاعب كرة القدم

من بين هذه الخصائص التي يتميز بها لاعبي الرياضات الجماعية في كرة القدم نجد: (عمر محمد التومي الشيباني،، 1979، صفحة 105)

#### **1.3. الضمير الجماعي:**

وهو أهم خاصية في الرياضات الجماعية بصفة عامة، إذ تكتسب طابع جماعي بحيث يشترك عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومشاركة في إطار جماعي.

#### **2.3. النظام:**

تحدد صيغة القوانين خفي كل رياضة جماعية بصفة الاتصال المسموح به مع الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

#### **3.3. العلاقات المتبادلة:**

تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل عملا شاملا لمجهود كل الأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم المنافسة.

#### **4.3. التغيير:**

تمتاز الرياضة الجماعية بالتغير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائه وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

#### **3-5 التنافس بالنظر لوسائل الرياضات الجماعية:**

فالكرة والميدان وكذلك الخصم الهجوم والمرمى وكل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة لها صبغة تنافسية بحثة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في أي حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم ولكن في إطار مسموح به تحدده قوانين كل رياضة جماعية .

#### **3.6. الاستقرار مما يزيد الاهتمام بالرياضات الجماعية:**

هو طبيعة البطولة فيها إذ يكون برنامج البطولة في الغالب مطول سنوي ومستمر كل أسبوع مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري في منافسات في فترات متباعدة

### 7.3. الحرية:

اللاعب في الرياضة الجماعية رغم ارتباطه بالزملاء وبالهدف الجماعي غلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب للرياضة الفردية إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكتسي ويعطي للرياضات الجماعية طابعا تشويقا ممتعا.

### 4. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على أداء اللاعب

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي

إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي: (فتح الله زكرياء،، 2020 - 2021، صفحة 39).

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية .
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم. (فتح الله زكرياء،، 2020 - 2021، صفحة 40).

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثير ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له ، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفاً الأوحده.

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى Thomas 1989 "أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد والدافعية....وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر Singer 1975 " أن الأداء هو المهارات المكتسبة" ويضيف thomas أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

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

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي التي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات (فتح الله زكرياء،، 2020 - 2021، صفحة 40).

## 5. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة

ويعني المقدر أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى على من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية الجانبية ومن المؤثرات ما يلي: (فتح الله زكرياء،، 2020 - 2021، صفحة 48)

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

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهبي والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين (فتح الله زكرياء،، 2020 - 2021، صفحة 49) .

## الفصل الثاني: مراحل الإعداد و المنافسة

### 1. المرحلة الإعداد العام :

لها أهمية كبيرة فهي تعتبر القاعدة التي يتشكل عليها التحضير البدني الخاص، حيث يتم في هذه المرحلة تحسين و تطوير مجمل القدرات البدنية و الوظيفية للرياضي من المنظور الشامل للتدريب الرياضي، للرفع من المستوى العام للقدرات البدنية مما يجعل الرياضي يتمتع بمستوى عالي للقدرة على الاسترجاع السريع بعد العملية التدريبية الذي يساعد على زيادة كمية حمل التدريب في المستقبل و جسم الرياضي يصبح قادر لاستيعاب تأثير التدريب للانتقال الى مستوى اعلى من التأثير، ترتبط مدة هذه المرحلة مع عدة عوامل فهي تتأثر بمستوى تدريب الرياضي و خصوصية الممارسة الرياضية و متطلباتها، كما ان محتوى هذه المرحلة يتمثل في انجاز تمارين التي تعمل على تطوير و تحسين مجمل الصفات البدنية مثل ( المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة)

كما أنه لا يجب اهمال تأثير العامل النفسي خلال هذه المرحلة. (اشرف محمود،، 2016، صفحة 21)

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية الإعداد و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد و يزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى و الثانية من الفترة الإعدادية و نقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد البدني العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القردة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات المقلقة سواء كانت بأدوات ( كور طبية- اثقال الدمبلز- البار الحديدي- مقعد سويدي- حواجز.. الخ)33 او جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط طرة القدم و يمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام طبقا لاتجاهاتها الى:

- تمارين ذات تأثيرات غير مباشرة
- تمارين ذات تأثير مباشر

تحسن التمارين ذات التأثير غير المباشر قدرة الجسم على العمل و تنظيم وظائف أنظمتها فالجري لمسافات طويلة لا يساعد اللعب بشكل مباشر على تصويب الكرة او المحاورة و لكن يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي و يقوي عضله القلب أي يساعد في تحمل الأعباء التي يلاقها اللاعب أثناء المباراة و هذا التحسن يمكن الحصول عليه من خلال التمارين المخصصة لتطوير المرونة العامة و القوة العضلية و التحمل العام و

السرعة أي كل التمارين التي تساعد على أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي أما التدريبات العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الاعداد البدني في كرة القدم بمعنى تشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم، و يجب أداءها بالشكل الذي يضمن توافقها مع خصوصيات كرة القدم و مثال ذلك عند تنمية القوة العضلية بالثقل يجب ان تؤكد المدرب على إتمام الأداء بسرعة تتناسب و الأداء في كرة القدم، و كذا تكون المسافات الجري في تدريبات السرعة لا تزيد عن 50 متر (أمر الله أحمد البساطي، 2001، صفحة 36).

### 1.1 مدة فترة الاعداد العام:

يرى مفتي إبراهيم أنه وفقا للهدف منها و نوعية العمل ها تشمل التمرينات العامة، و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 بالمئة من درجة العمل الكلية، و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية، و أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، و لا بد من أن تهدف التمرينات العامة الى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة تستغرق مرحلة و الاعداد العام من 2-3 أسابيع و يجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعا للفرق و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة الى التمرينات الفنية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب الصغيرة، و يذكر طه إسماعيل و آخرون أنه من ناحية أخرى يتضح ان مرحلة الاعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة، الا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، و مما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف الى تطوير الصفات البدنية للاعب. (عطاب براهيم، 2013 - 2014، صفحة 103)

### 1.2 واجبات الاعداد البدني العام:

- تطوير عام لأعضاء الجسم و أجهزته الحيوية
- تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب
- إيجاد الظروف المناسبة للراحة الإيجابية في فترة انخفاض حمل تدريب
- تطوير الصفات البدنية ( القوة- السرعة- التحمل- المرونة) بشكل عام على أساس التطور الفسيولوجي و النفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف و النقص في الجانب البدني
- تطوير قابلية الخاصة بالتوافق و القدرات الحركية الأخرى.
- زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي. (عبد الكبير كمال،، 2018 - 2019، صفحة 36)

## 2. المرحلة الاعداد الخاص

و هو عملية تحضير الجانب البدني للرياضي للأداء الرياضي الخاص بالرياضة الممارسة، من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية للنوع الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب كما أن هذه المرحلة تتميز بارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية لكي يستطيع الرياضي الرفع من مستوى الأداء الحركي، و ترتبط مدة هذه المرحلة بالمرحلة الأولى فهي كذلك تكون حسب مستوى الرياضي مدة مرحلة التحضير العام و متطلبات الأداء الخاص و المنافسة، و التمرينات الرياضية المستخدمة يكون محتواها متنوع من جانب تركيبة التمارين للأداء البدني الخاص و الأداء المهاري التي ترتبط مباشرة بالاختصاص الرياضي. (عبد الرؤوف قاسم الروايدة،، 2011، صفحة 43) و هو موجه نحو أنظمة و أجهزة الجسم و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و السرعة الحركية و سرعة رد فعل و المرونة الخاصة و السرعة مسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة الرجلين و الرشاقة و تحمل السرعة... الخ، و هذه الصفات مرتبطة ببعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري النفسي، و تقل تدريبات الاعداد البدني الخاص في بداية فترة الاعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الاعداد الخاص و الاستعداد للمباريات و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الاعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الاعداد. (عبد الكبير كمال،، 2018-2019، صفحة 35)

و هنا تصبح العناصر البدنية الخاصة و المركبة و التي تميز كل رياضة عن أخرى، حيث تتحدد العناصر البدنية الأساسية للياقة البدنية ( القوة، السرعة، التحمل، المرونة) مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون ما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة. (عبد الكبير كمال،، 2018-2019، صفحة 104)

### 1.2 مدة الاعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع تهدف الى التركيز على الاعداد البدني الخاص في كرة القدم من خلال تدريبات الاعداد الخاص باللعب من حيث الشكل و المواقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي و تحسين الأداء المهاري و الخططي و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

ان محتويات مرحلة الاعداد الخاص باللعب تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي.

و خلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و اتقان الجوانب المهارية الخطئية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (عبد الكبير كمال،، 2018 -2019، صفحة 105)

## 2.2 واجبات الاعداد البدني الخاص:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية و المرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال من الكم الى النوع ( اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم الى الشدة التدريبية ) على وفق التخصص.
- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية
- تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص
- زيادة التمرينات الخاصة و التكميلية و تمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال و بتدرج مناسب من العمل التحليلي الى العمل المترابط و المركب (عبد الكبير كمال،، 2018 -2019، صفحة 37)

## 3. المرحلة الاعداد المنافسة

يؤكد " واينبرغ و قولد " نقلا عن مارتن أن المنافسة ليست حدثا منعزلا بل تمثل عملية تحتوي على عدة مراحل او أحداث.

و منه فإنه يمكن تقسيم المنافسة الى أربعة مراحل مترابطة فيما بينها و هي:

### 1.3 المرحلة الأولى: الوضعية الهادفة للمنافسة

ترتكز هذه المرحلة على نظرية التطور الاجتماعي، بحيث يقارن مردود الفرد في هذه الوضعية بنموذج مقياسي مثالي، و ذلك بحضور شخص آخر على الأقل يعرف مقياس المقارنة.

### 2.3 المرحلة الثانية: الوضعية غير الهادفة للمنافسة

إن وجود الرياضي في وضعية منافسة بمحض الإرادة او بدوها يخضعه للتقييم، و هو ما يفسر جدوى وجود هذه المرحلة، و المتمثلة في الأسلوب الذي يرى من خلاله الرياضي، و يقبل و يقيم الوضعية غير الهادفة للمنافسة، و هنا تكمن أهمية الخصائص الفردية و الماضي الشخصي و الرياضي لكل فرد غذ تؤثر كل هذه المعطيات في وجهة نظره و أحكامه غير الهادفة للمنافسة.

لأنه كلما اختلف المستوى التأهيلي للرياضيين و قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية، كلما اختلفت نظرهم فالرياضي ذو المستوى العالي يكون أكثر تحفزا و اندفاعية تحقيق الفوز من الرياضي المبتدئ غير ان تنافسية الرياضيين وحدها لا تكفي لمعرفة المسبقة لطبيعة رد فعلهم في مختلف الوضعيات التنافسية، فهناك مؤثرات أخرى لها وزنها و تأثيرها كنوعية النشاط الرياضي الممارس، و المدرب، و محتوى التدريب، و العائلة، و الزملاء، و غيرهم، فخصائص الشخصية إذا تسمح الى حد بعيد بمعرفة كيف يقيم الرياضيون الوضعية الهادفة للمنافسة و التنافسية.

### 3.3 المرحلة الثالثة: الجواب

حسب المخطط المدون أدناه، يتضح لنا أن الفرد و بعد تقييمه لوضعية يقوم بفعل هجومي كان أو دفاعي، يندفع او يتجنب يكر أم يفر، فاختيار الإجابة هو مرحلة أخرى مستقلة بذاتها، و هنا عدة عوامل يمكن أيضا أن تؤثر على اختيار الإجابة و هي الدوافع، و معرفة الرياضي لمستواه الشخصي، و لمؤهلات المنافس و غيرها.

### 4.3 المرحلة الرابعة: العواقب

ان المرحلة النهائية لعملية المنافسة هي حصيلة مقارنة جواب الرياضي و مقاييس المقارنة، و عليه يجب حصروه بإحكام و ما يترتب عن جواب الرياضي من إيجابيات و سلبيات.

ان أحاسيس النجاح و الفشل لا تحدث منعزلة، بل انها تأخذ مكانها في ذات الرياضي فيكون لها تأثير كبير على المنافسات اللاحقة. (محيمدات رشيد،، 2012، الصفحات 171 - 172)

# الجانب التطبيقي

## أولاً: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### تمهيد:

#### 1. الدراسة الاستطلاعية:

- كانت الخطوة التمهيدية لبداية للبحث والدراسة العلمية التي قمنا بها , ومنها أخذنا الفكرة الأساسية لتحقيق فرضياتنا حول الإعداد النفسي وأهميته لللاعب ومن أهم الأسس لهذه الدراسة أننا قمنا بأكمال المعطيات المعرفية حول موضوعنا وأولوياته وتحديد الظروف لإجراء الدراسة, فقمنا : 1- بتلخيص لمجموعة من الكتب ورسائل الماستر السابقة.

2- استشارة أهل الخبرة في المجال الرياضي والتدريبي, خاصة في مجال كرة القدم

3- قمنا بدراسة تشخيصية ووصفية.

#### ✓ منهج الدراسة:

-يلعب المنهج الدراسي دورا كبيرا في تحقيق النتائج وفي دراستنا استخدمنا عدة مناهج ومن بينها:

▪ **المنهج الوصفي الاستطلاعي:** وذلك عن طريق تحديد الأولويات ووصفها وتخصيها, كما

تم اختيار الميدان والقاء النظرة عليه كونه يعدّ من أهم الأسس القاعدية للاعب والمدرّب,

كما استخدمنا هذا المنهج لأنه يعتمد على الملاحظة بالعين المجردة والتدقيق في الأمور

المتعلقة بالموضوع الدراسي.

✓ **مجتمع البحث:** كان اختيارنا لمجتمع البحث مبني على معايير متعلقة بالموضوع, فمجتمعنا لم

يكن عشوائى بل كان مستهدف ومنتظم ,ومجتمعنا كان جزءا مهما من الفئات والمجموعات

الرياضية باختلافها, فكان تحديدنا للمجتمع الرياضي منتظما.

✓ **عينة البحث:** عينات البحث التي تم اختيارنا لها وهي جزء من مجتمع الدراسة , وكانت عينة

محتملة منتظمة وليست عشوائية, فتم اختيارنا لها لتحقيق الدراسة حول موضوع : الاعداد النفسي

للاعبي كرة القدم وأهميته فتم اختيار عينة [المدرّبين, اللاعبين].

عينة الدراسة	الفئة العمرية	الجنس	النسبة
--------------	---------------	-------	--------

50%	ذكور	30-50 سنة	المدرّبين
50%	ذكور	25-40 سنة	اللاعبين

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الأدوات التي تم استخدامها متنوعة وهي كالتالي: المقابلة , استمارة الاستبيان  
الأساليب الإحصائية (تي ستودنت, معامل الارتباط, متوسط الحسابي).

### الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:

**الثبات:**

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ  
قوامها 07 مدرّبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر  
يوماً ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

**الصدق الظاهري:**

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 03  
أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة  
المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث  
اتبنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

**أولاً:** مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

**ثانياً:** مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

**ثالثاً:** مدى مناسبة العبارات لكل محور.

**رابعاً:** مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

**خامساً:** حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

**الصدق الذاتي:**

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول: يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.95	0.90	المحور الأول
0.93	0.87	المحور الثاني
0.93	0.87	المحور الثالث
0.94	0.89	الاستبيان ككل

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال [0.87، 0.90]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.95 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. اختبار كا تربيع:<sup>1</sup>

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$كا^2 = \text{مجموع} [ (\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة} ]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

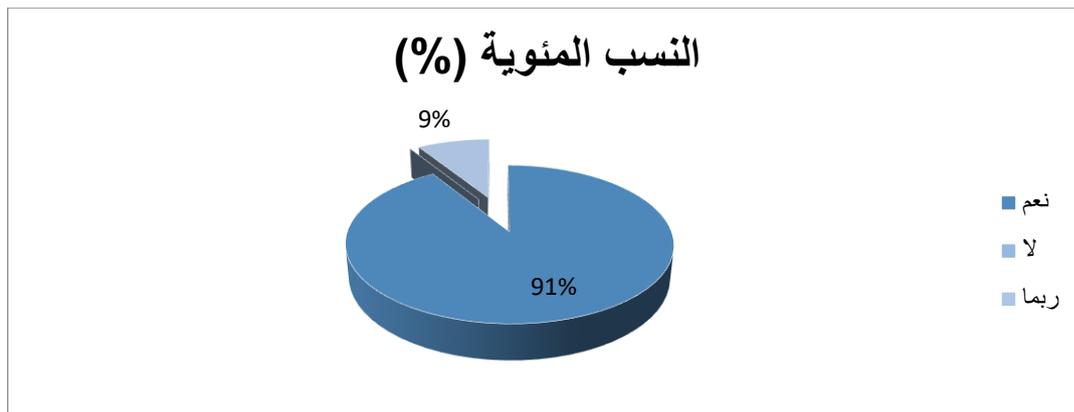
y: قيم المجموعة 02.  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

**المحور الأول:** يساهم اعداد النفسي في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم.

**السؤال الأول:** هل يؤثر الاعداد النفسي على أداء اللاعبين خلال مراحل الاعداد؟

**جدول 1:** يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
31	91	51.59	5.99	0.05	02	دال
00	00					
03	09					
34	100					



**شكل 1:** يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

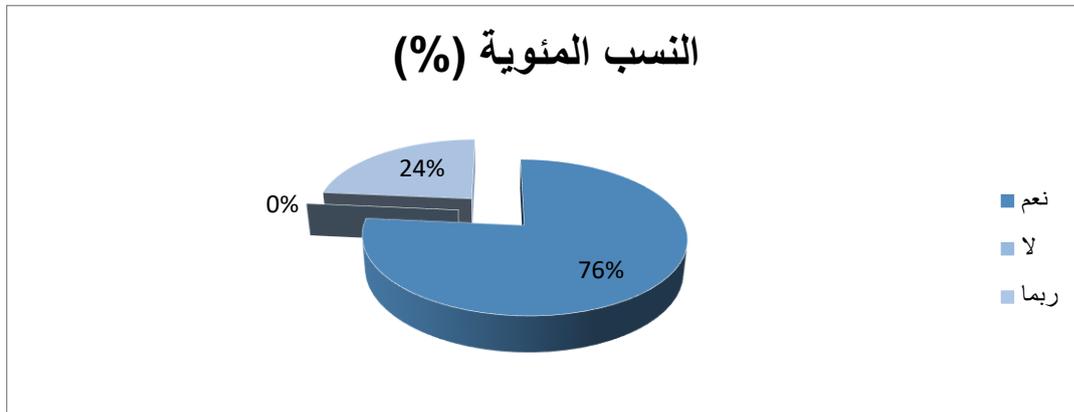
من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 91% يرون أن الإعداد النفسي يؤثر على أداء اللاعبين خلال مراحل الإعداد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% يرون أنه ربما يؤثر على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 51.59 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد النفسي يؤثر على أداء اللاعبين خلال مراحل الإعداد.

**السؤال الثاني:** هل هنالك تقنيات الإعداد النفسي التي يمكن تطبيقها على مراحل الإعداد؟

## جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	26	76				
لا	00	00	31.29	0.05	02	دال
ربما	08	24				
المجموع	34	100				



شكل 2: النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

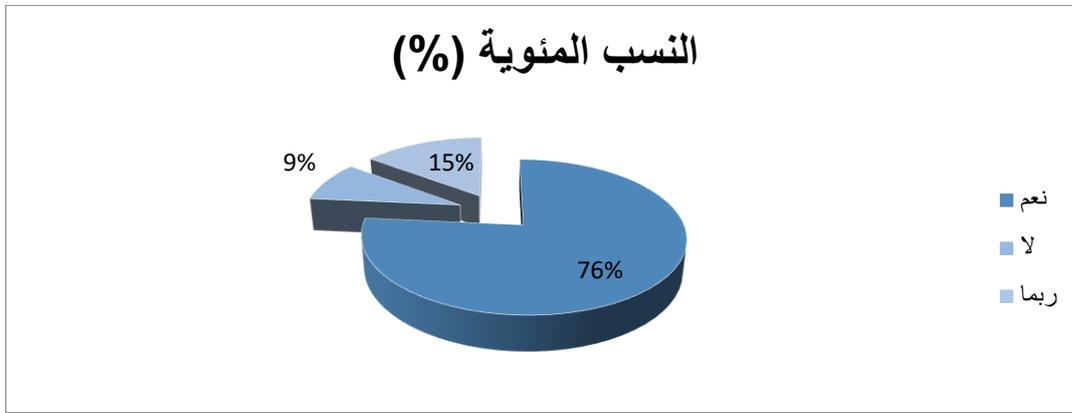
من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 76% يرون أن هناك تقنيات الإعداد النفسي التي يمكن تطبيقها على مراحل الإعداد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 24% يرون أنه ربما تكون هناك تقنيات يمكن تطبيقها على مراحل الإعداد، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.29 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن هناك تقنيات الإعداد النفسي التي يمكن تطبيقها على مراحل الإعداد.

**السؤال الثالث:** هل يمكن للتحضير النفسي التكامل في برنامج التدريب بشكل أفضل؟

### جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
26	76	28.65	5.99	0.05	02	دال
03	09					
05	15					
34	100					



شكل 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

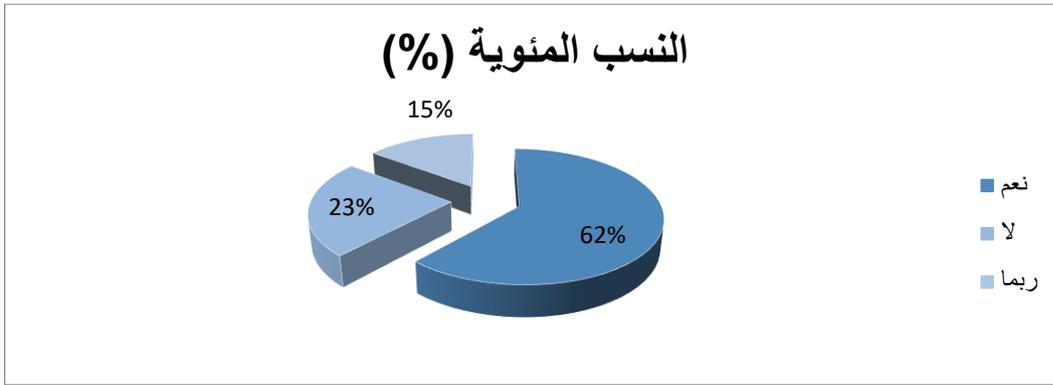
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 76% يرون أنه يمكن للتحضير النفسي التكامل في برنامج التدريب بشكل أفضل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 9% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.65 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكن للتحضير النفسي التكامل في برنامج التدريب بشكل أفضل.

**السؤال الرابع:** هل لديكم استراتيجية محددة لتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم خلال مراحل الإعداد؟

#### جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
21	62	12.76	5.99	0.05	02	دال
08	23					
05	15					
34	100					



شكل 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 62% يرون أن لديهم استراتيجية محددة لتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم خلال مراحل الإعداد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يرون أنه يمكن أن تكون استراتيجية مخصصة لذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

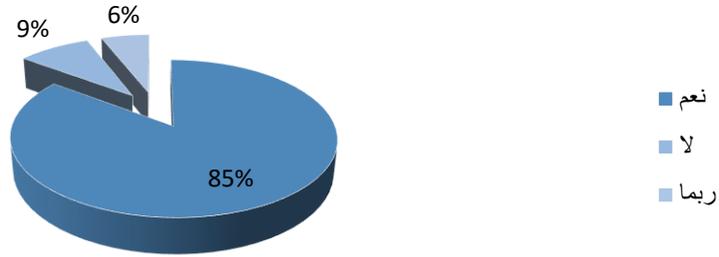
**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن لديهم استراتيجية محددة لتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم خلال مراحل الإعداد.

**السؤال الخامس:** هل للإعداد النفسي أهمية خلال مراحل الإعداد؟

جدول 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
29	85	41.35	5.99	0.05	02	دال
03	09					
02	06					
34	100					

النسب المئوية (%)



شكل 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

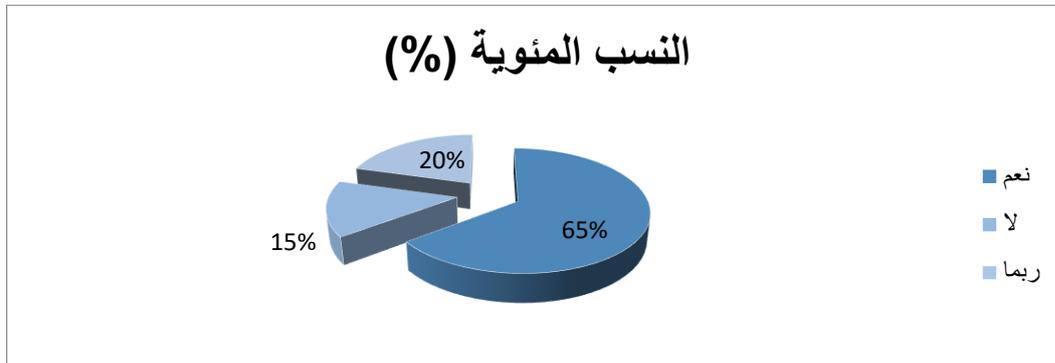
من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن للإعداد النفسي أهمية خلال مراحل الإعداد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% يرون أنه يمكن أن يكون له أهمية في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن للإعداد النفسي أهمية خلال مراحل الإعداد.

**السؤال السادس:** هل تعتبرون أن هناك اختلافات في أهمية التحضير النفسي بين الفئات العمرية المختلفة للاعبين؟

جدول 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
22	65	15.24	5.99	0.05	02	دال
05	15					
07	20					
34	100					



شكل 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

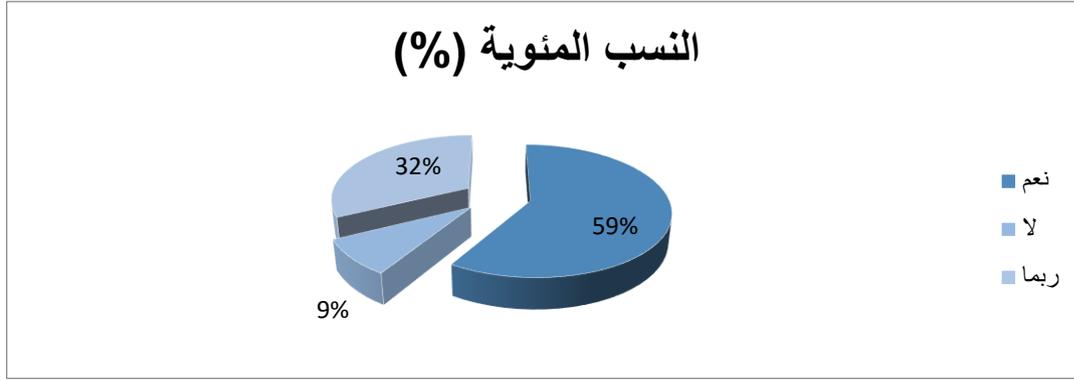
من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 65% يرون أن هناك اختلافات في أهمية التحضير النفسي بين الفئات العمرية المختلفة للاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 15.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن هناك اختلافات في أهمية التحضير النفسي بين الفئات العمرية المختلفة للاعبين.

**السؤال السابع:** هل هنالك عقبات تواجه تحقيق أقصى استفادة من التحضير النفسي في برامج التدريب؟

## جدول 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	20	59				
لا	03	32	12.76	0.05	02	دال
ربما	11	09				
المجموع	34	100				



### شكل 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

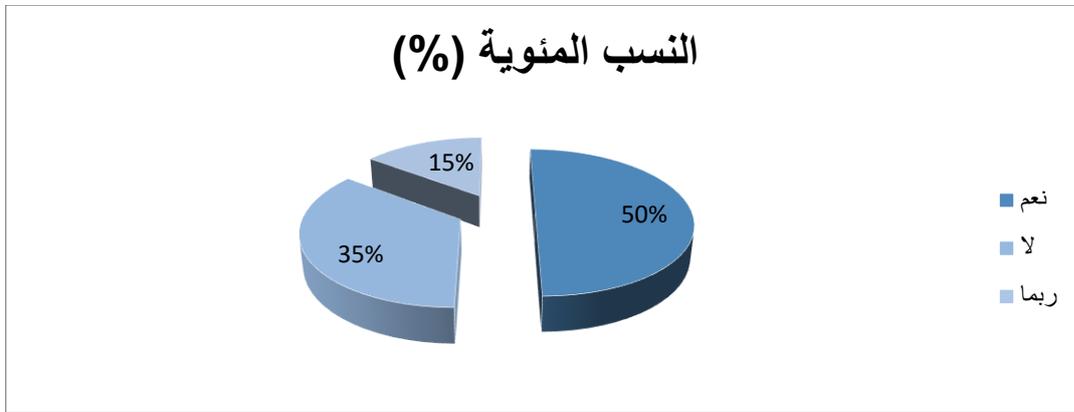
من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 59% يرون أن هناك عقبات تواجه تحقيق أقصى استفادة من التحضير النفسي في برامج التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% يرون أنه يمكن أن تكون عقبات في سبيل ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن هناك عقبات تواجه تحقيق أقصى استفادة من التحضير النفسي في برامج التدريب.

**السؤال الثامن:** هل لديكم برنامج محدد للتدريب النفسي خلال مواسم الفريق؟

## جدول 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
17	50	6.41	5.99	0.05	02	دال
12	35					
05	15					
34	100					



شكل 8: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

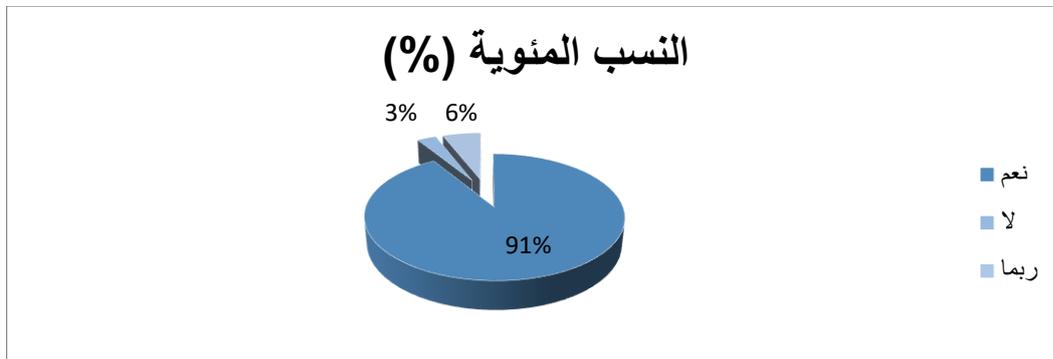
من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 50% يرون أن لديهم برنامجا محددا للتدريب النفسي خلال مواسم الفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يرون أنه يمكن أن يكون لديهم برنامج مخصص لذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.41 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن لديهم برنامجا محددا للتدريب النفسي خلال مواسم الفريق.

**السؤال التاسع:** هل ترون أن الاهتمام بالاعداد النفسي يسهم في تحسين تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض داخل وخارج الملعب؟

جدول 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
31	91	51.24	5.99	0.05	02	دال
01	03					
02	06					
34	100					



شكل 9: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 9 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 91% يرون أن الاهتمام بالأعداد النفسي يسهم في تحسين تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض داخل وخارج الملعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون أنه يسهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 51.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

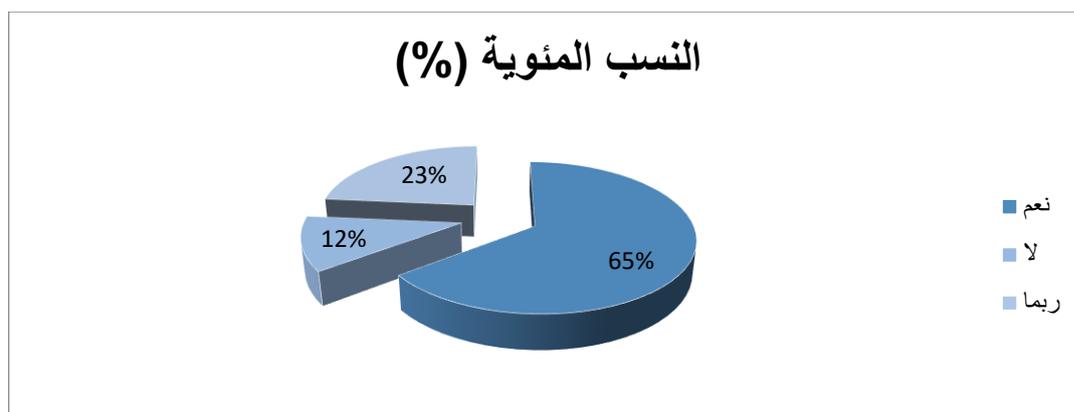
**خلاصة:** وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الاهتمام بالأعداد النفسي يسهم في تحسين تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض داخل وخارج الملعب.

**المحور الثاني:** يؤدي التحضير النفسي إلى تحسين أداء اللاعبين.

**السؤال الأول:** هل يمكن للتدريب النفسي أن يؤثر على مستوى التحضير البدني والفني للفريق؟

**جدول رقم 1** يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	22	65				
لا	04	12	15.76	0.05	02	دال
ربما	08	23				
المجموع	34	100				



**شكل رقم 1:** يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

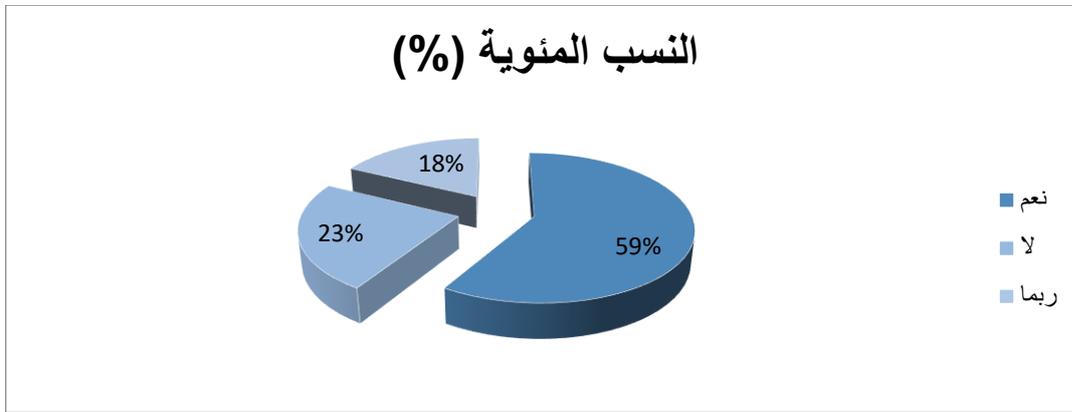
من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 65% يرون أنه يمكن للتدريب النفسي أن يؤثر على مستوى التحضير البدني والفني للفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 .

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكن للتدريب النفسي أن يؤثر على مستوى التحضير البدني والفني للفريق.

**السؤال الثاني:** هل لديكم خطة محددة لتدريب اللاعبين على التركيز والانضباط الذهني أثناء المنافسة؟

## جدول 2 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	20	59				
لا	08	23	10.12	0.05	02	دال
ربما	06	18				
المجموع	34	100				



### شكل رقم 2: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 59% يرون أن لديهم خطة محددة لتدريب اللاعبين على التركيز والانضباط الذهني أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% لا يرون أن لديهم خطة لذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 10.12 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

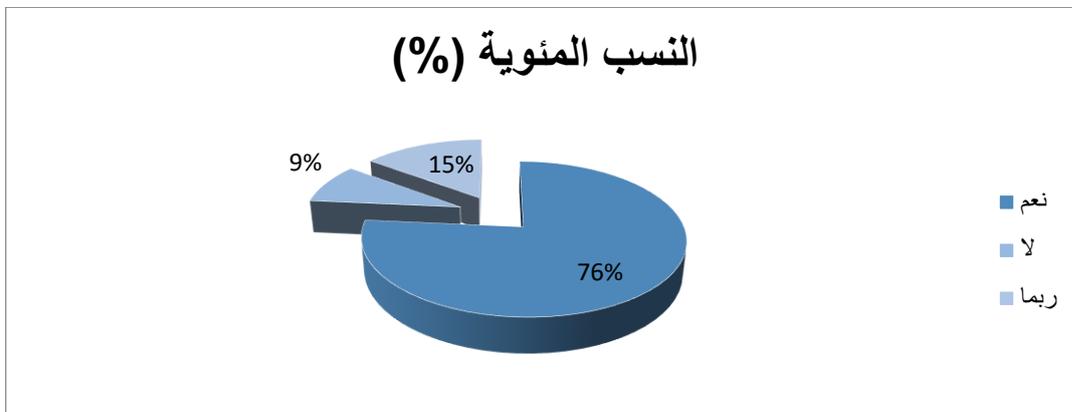
**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح

الذين يرون أن لديهم خطة محددة لتدريب اللاعبين على التركيز والانضباط الذهني أثناء المنافسة.

**السؤال الثالث:** هل يمكن للتضخيم النفسي أن يساهم في تحقيق أهداف الفريق وتحقيق النجاح في المسابقات؟

جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	26	76				
لا	03	09	28.65	0.05	02	دال
ربما	05	15				
المجموع	34	100				



شكل رقم 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

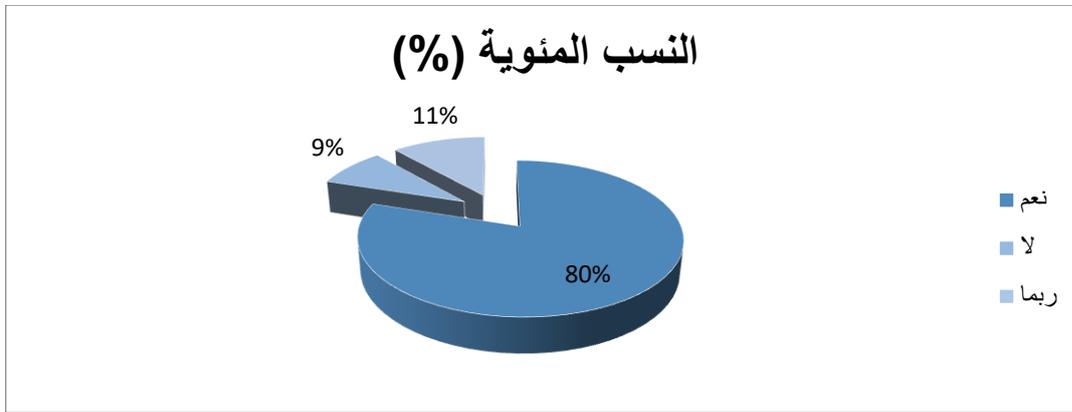
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 76% يرون أنه يمكن للتحضير النفسي أن يساهم في تحقيق أهداف الفريق وتحقيق النجاح في المسابقات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 9% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 28.65 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكن للتحضير النفسي أن يساهم في تحقيق أهداف الفريق وتحقيق النجاح في المسابقات.

**السؤال الرابع:** هل يؤثر التحضير النفسي على تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض خلال التدريب؟

جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
28	80	35.38	5.99	0.05	02	دال
03	09					
04	11					
34	100					



شكل رقم 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

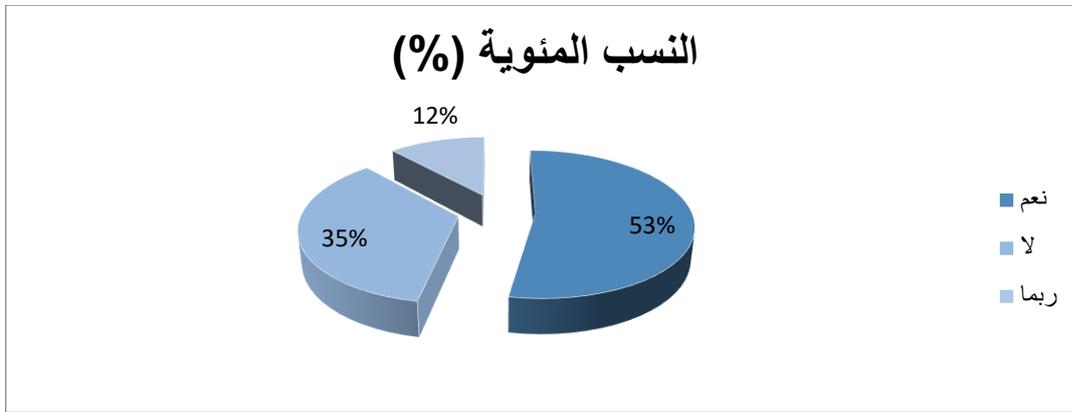
من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن التحضير النفسي يؤثر على تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض خلال التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 9% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 35.38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير النفسي يؤثر على تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض خلال التدريب.

**السؤال الخامس:** هل تستخدمون تقنيات محددة لتعزيز الاعداد النفسي لدى اللاعبين؟

**جدول 5: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني**

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	53	8.71	5.99	0.05	02	دال
لا	12					
ربما	04					
المجموع	100					



**شكل رقم 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني**

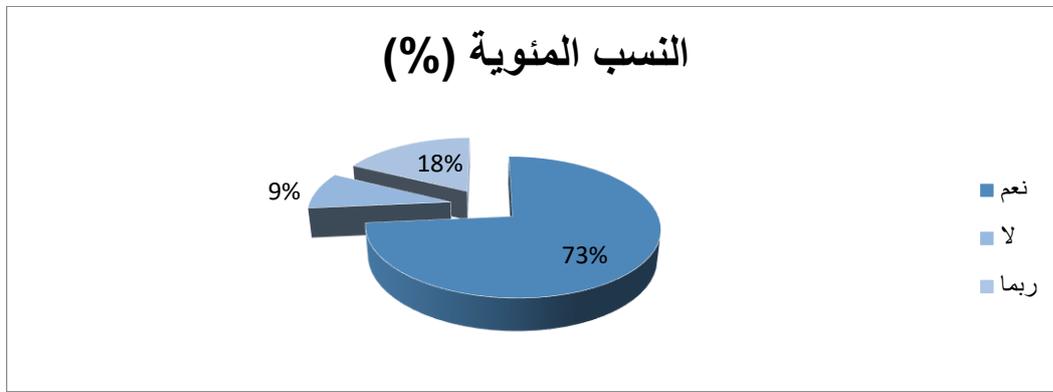
من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 53% يستخدمون تقنيات محددة لتعزيز الإعداد النفسي لدى اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% ربما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.71 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون تقنيات محددة لتعزيز الإعداد النفسي لدى اللاعبين.

**السؤال السادس:** هل يمكننا أن نضمن التحضير النفسي كجزء من استراتيجيات التكتيكات والاستعداد للمباريات المهمة؟

جدول رقم 6: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	73	25.12	5.99	0.05	02	دال
لا	09					
ربما	18					
المجموع	100					



شكل رقم 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

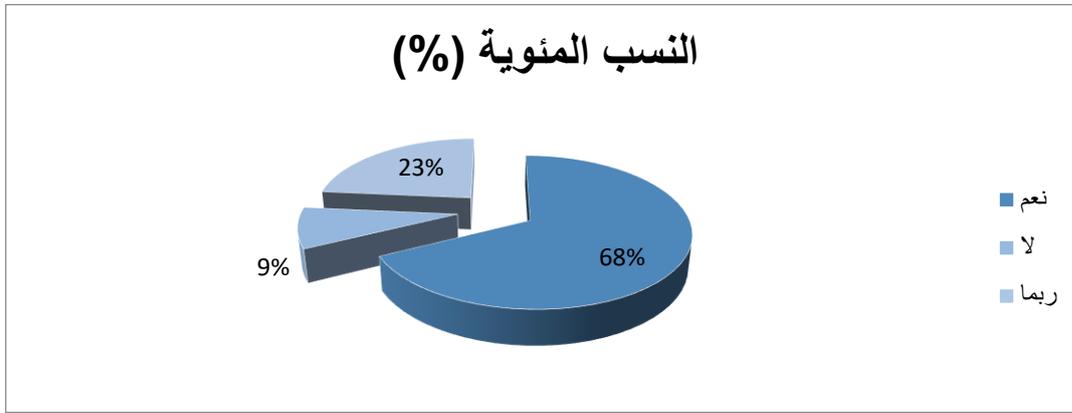
من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 73% يرون أنه يمكنهم ضمان التحضير النفسي كجزء من استراتيجيات التكتيكات والاستعداد للمباريات المهمة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 9% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.12 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه يمكنهم ضمان التحضير النفسي كجزء من استراتيجيات التكتيكات والاستعداد للمباريات المهمة.

**السؤال السابع:** هل لوضع أهداف واقعية وقابلة للقياس في الاعداد للمنافسة أهمية؟

جدول رقم 7: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	23	68				
لا	03	09	19.12	0.05	02	دال
ربما	08	23				
المجموع	34	100				



شكل رقم 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 68% يرون أنه لوضع أهداف واقعية وقابلة للقياس في الإعداد للمنافسة أهمية كبيرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 19.12 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

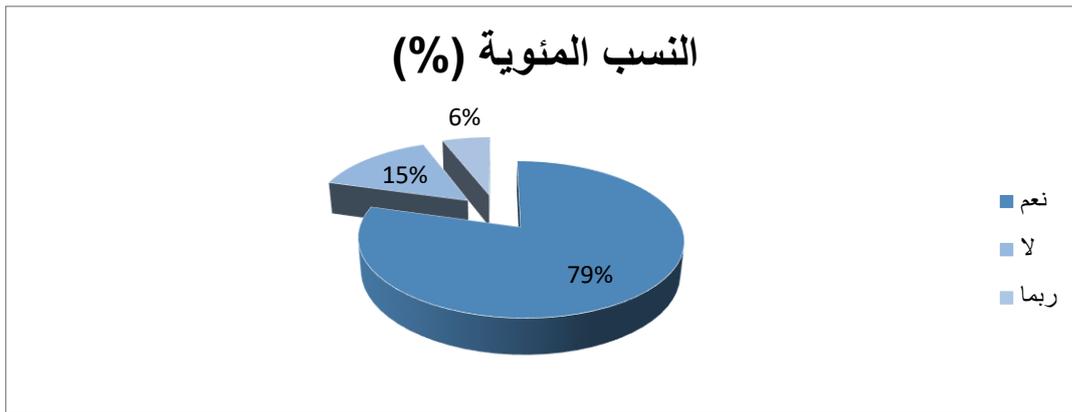
**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه لوضع أهداف واقعية وقابلة للقياس في الإعداد للمنافسة أهمية كبيرة.

**المحور الثالث:** يؤثر التحضير النفسي على تفاعل الفريق ككل خلال المنافسة.

**السؤال الأول:** هل لاحظتم تأثير التحضير النفسي على إستعداد اللاعبين للمنافسة الرياضية؟

**جدول رقم 1:** يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	79	32.88	5.99	0.05	02	دال
لا	05					
ربما	06					
المجموع	100					



**شكل رقم 1:** يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثالث

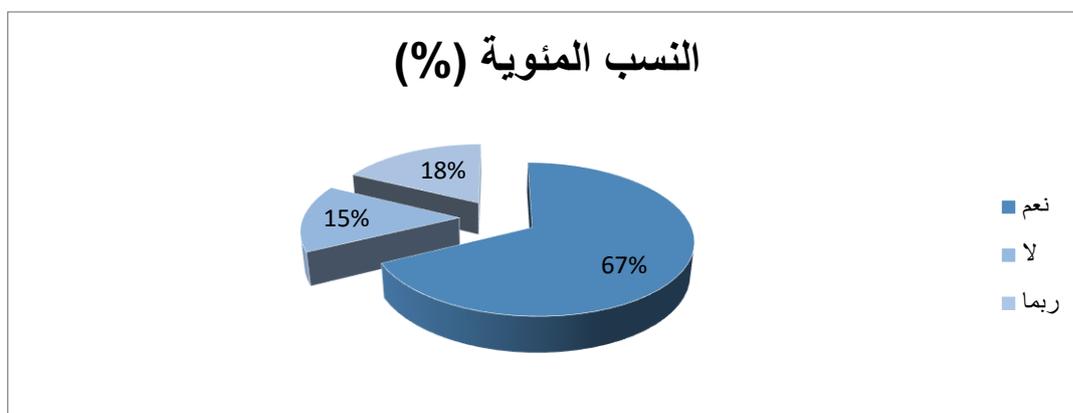
من خلال الجدول رقم 1. نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 79% لاحظوا تأثير التحضير النفسي على إستعداد اللاعبين للمنافسة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% ربما لاحظوا ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.88 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لاحظوا تأثير التحضير النفسي على إستعداد اللاعبين للمنافسة الرياضية.

**السؤال الثاني:** هل تعتبرون أن اللاعبين الذين يخضعون للتحضير النفسي الجيد يظهرون أداءً مختلفاً خلال المنافسة؟

جدول رقم 2: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
23	67	18.06	5.99	0.05	02	دال
05	15					
06	18					
34	100					



شكل رقم 2: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثالث

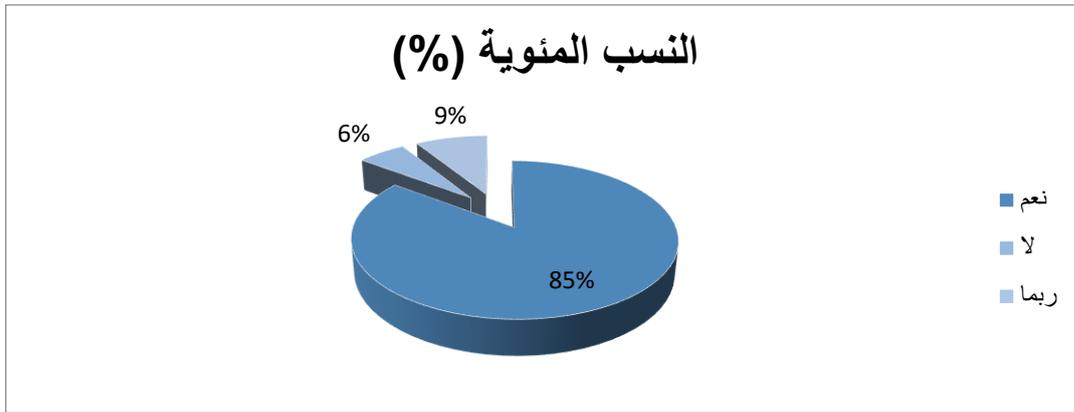
من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 67% يرون أن اللاعبين الذين يخضعون للتحضير النفسي الجيد يظهرون أداءً مختلفًا خلال المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18.06 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللاعبين الذين يخضعون للتحضير النفسي الجيد يظهرون أداءً مختلفًا خلال المنافسة.

**السؤال الثالث:** هل يمكن أن يسهم التحضير النفسي في تعزيز تحمل اللاعبين للضغوطات أثناء المباريات؟

جدول رقم 3: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	29	85				
لا	02	06	41.35	0.05	02	دال
ربما	03	09				
المجموع	34	100				



شكل رقم 3: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثالث

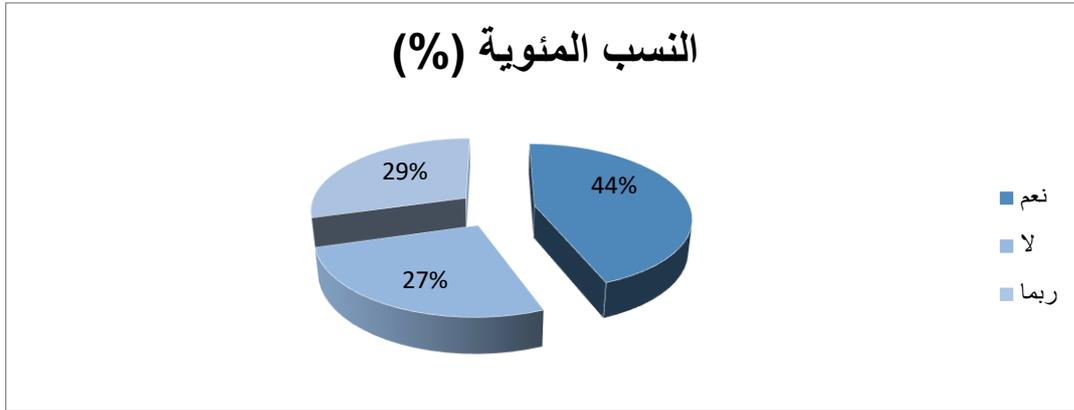
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن التحضير النفسي يسهم في تعزيز تحمل اللاعبين للضغوطات أثناء المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 6% لا يرون أنه يسهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير النفسي يسهم في تعزيز تحمل اللاعبين للضغوطات أثناء المباريات.

**السؤال الرابع:** هل ترون أن التحضير النفسي يلعب دوراً في تقليل الإصابات اللاعبين وتسريع عمليات التعافي؟

جدول رقم 4: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
15	44	1.82	5.99	0.05	02	غير دال
09	27					
10	29					
34	100					



شكل رقم 4: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثالث

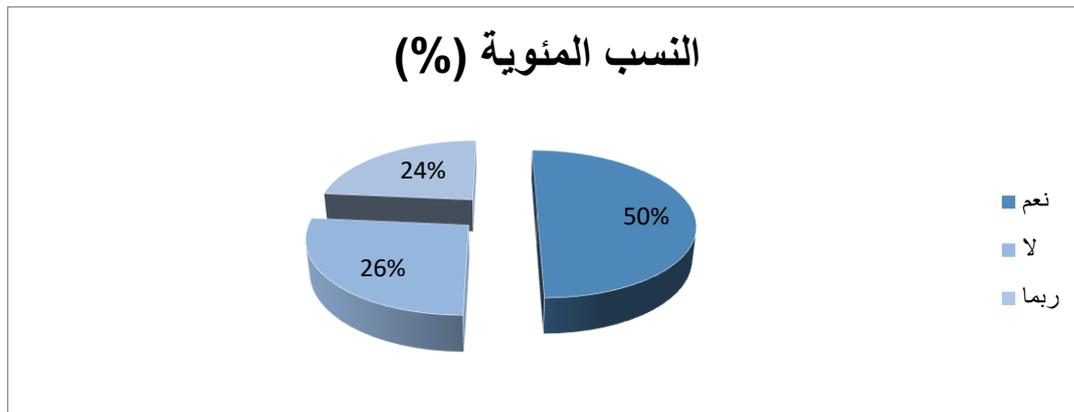
من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 44% يرون أن التحضير النفسي يلعب دورا في تقليل الاصابات اللاعبين وتسريع عمليات التعافي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.82 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 .

خلاصة: هذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.

السؤال الخامس: هل لديكم تجارب ناجحة تشير الى تحسين اداء الفريق بفضل التركيز على الاعداد النفسي؟

جدول رقم 5: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	17	50				
لا	09	26	4.29	0.05	02	غير دال
ربما	08	24				
المجموع	34	100				



شكل رقم 5: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثالث

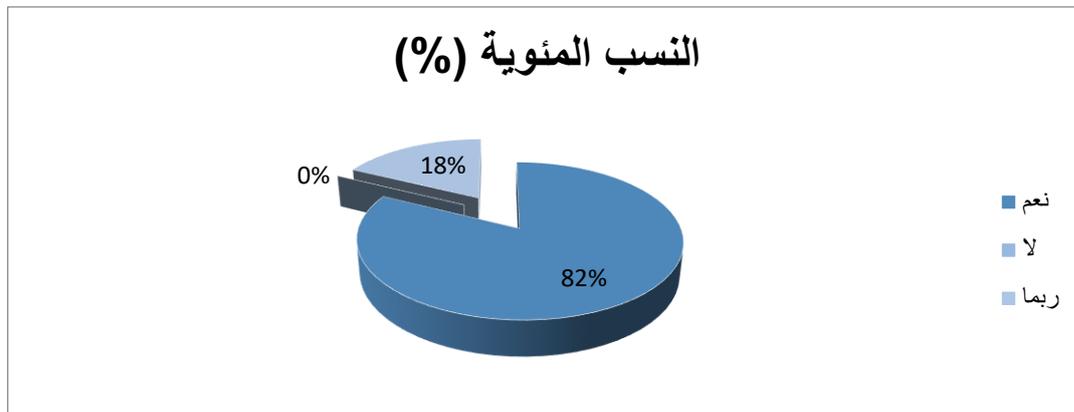
من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 50% يرون أن لديهم تجارب ناجحة تشير إلى تحسين أداء الفريق بفضل التركيز على الإعداد النفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 24% يرون أنه من الممكن أن تكون لديهم تجارب تشير إلى ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.29 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** هذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.

**السؤال السادس:** هل يمكن للتحضير النفسي أن يساعد في تحقيق الاستقرار العاطفي والانضباط الذهني لدى اللاعبين خلال فترات التنافس الطويلة؟

جدول رقم 6: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	82				
لا	00	00	38.35	0.05	02	دال
ربما	06	18				
المجموع	34	100				



شكل رقم 6: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثالث

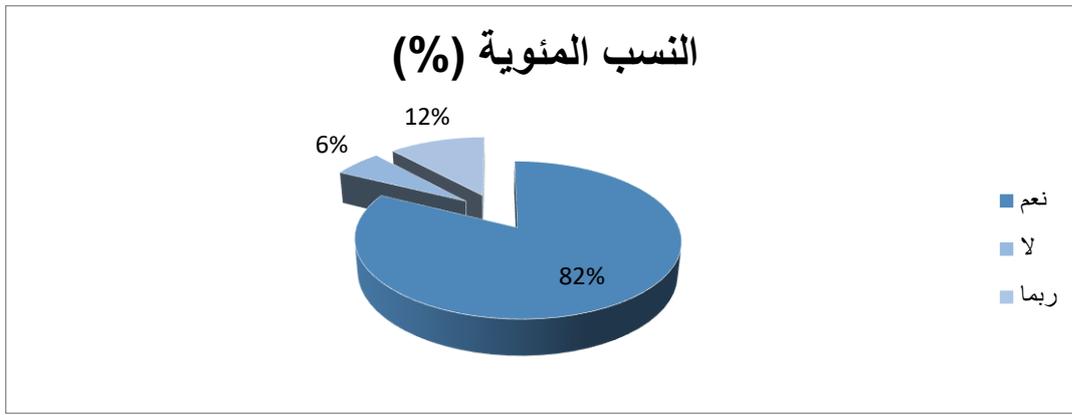
من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 82% يرون أن التحضير النفسي يساعد في تحقيق الاستقرار العاطفي والانضباط الذهني لدى اللاعبين خلال فترات التنافس الطويلة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه من الممكن أن يساعد في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 38.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير النفسي يساعد في تحقيق الاستقرار العاطفي والانضباط الذهني لدى اللاعبين خلال فترات التنافس الطويلة.

**السؤال السابع:** هل ترون أن الاهتمام بالإعداد النفسي يمكن أن يكون عاملاً محورياً في تحقيق النجاح الفردي والجماعي للفريق؟

جدول رقم 7: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	82				
لا	02	06	36.94	0.05	02	دال
ربما	04	12				
المجموع	34	100				



شكل رقم 7: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 82% يرون أن الاهتمام بالإعداد النفسي يمكن أن يكون عاملاً محورياً في تحقيق النجاح الفردي والجماعي للفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 6% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 36.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05.

**خلاصة:** وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الاهتمام بالإعداد النفسي يمكن أن يكون عاملاً محورياً في تحقيق النجاح الفردي والجماعي للفريق.

## ثانيا:مناقشة نتائج الدراسة

### 1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

#### الفرضية العامة:

يكتسي الاعداد النفسي لكرة القدم أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.

- 1- الاعداد النفسي الرياضي يساعد في استقرار اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.
- 2- الاعداد النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية .
- 3- يحقّق الاعداد النفسي الع ام والخاص تأثيرا إيجابيا في الرفع من القدرات المهارية للاعب كرة القدم من أجل القيام بهجوم مضاد.

### 2. مناقشة نتائج الدراسة

#### تحقيق الفرضيات:

- من خلال الدراسة الميدانية والاستطلاعية التي قمنا بها داخل بعض الملاعب الرياضية واختيارنا للعينات المختلفة .
- **العينة الأولى:** المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة حتى 50 سنة لكرة القدم, ولذلك لمعايير الخبرة, وكان اختيارنا لهذه العينة منظّمًا وذلك لتحقيق الدراسة الصحيحة.
- **العينة الثانية:** اللاعبين من مختلف الفئات وتتراوح أعمارهم ما بين 25 سنة حتى 40 سنة.
- ومن خلال الاستبيان والمقابلات التي تمت مع العينة وبعد مساعدتهم لنا في الإجابة على مختلف الأسئلة المتعلقة بأهمية الاعداد النفسي للاعب كرة القدم وأهميته البالغة خلال المنافسة الرياضية.
- **ثُبِتَ لنا:** أن الفرضية العامة التي هي: [ يكتسي الاعداد النفسي للاعب كرة القدم أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية] هي فرضية صحيحة.

## الفرضيات الجزئية:

- 1- الاعداد الجزئي الرياضي يساعد في استقرار أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية .
  - من خلال الاستبيانات وتحديد النتيجة عن طريق الاحصائيات ثبت لنا أن هذه الفرضية صحيحة وأن الاعداد النفسي الجيد يساعد في استقرار أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية , كما أثبت لنا بعض المدربين بأن اخبار اللاعبين بكل كبيرة وصغيرة حول المباراة وما سيحدث من ضغوط نفسية فهذا الاعداد سيساعد على إعطاء الريتم للاعب ويعتبر عامل مهم في تحضيره لما قد يحدث داخل المنافسة الرياضية.
- 2- الاعداد النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة في النفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
  - من خلال الاستبيان والاجابات من طرف المدربين ذوي الخبرة في الملاعب الرياضية نثبت أن هذه الفرضية صحيحة وأن الاعداد النفسي يساهم في بناء الثقة في النفس وذلك من خلال حسن الاستقبال ومعاملة اللاعب وذكر إيجابياته ومميزاته مع شكره على مردوده والتخفيف من الضغوطات, كل هذه العوامل تساعد في بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- 3- يحقق الاعداد النفسي العام والخاص تأثيرا إيجابيا في رفع القدرات المهارية للاعب كرة القدم من أجل القيام بهجوم مضاد.

## 3. خلاصة الاستبيان:

- من خلال الاحصائيات المستخلصة من الاستبيانات والاجابات الصريحة للمدربين واللاعبين ثبت أن الاعداد النفسي العام المتمثل في تطوير مختلف القدرات البدنية والوظيفية للاعب, والتي يتشكل من خلالها الاعداد النفسي الخاص لدى اللاعب, واثبت الدراسة أنه اذا كان الاعداد النفسي العام متطور ويسير في الأداء العالي سيكون الاعداد النفسي الخاص في تحسن ويضمن الأداء التنفسي واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

## قائمة المصادر و المراجع

1. مطبوعات جامعية لكلية السنة الثالثة(ب.س) المعهد الوطني للتكنولوجيا والرياضة، دالي إبراهيم.
  2. محيّمات رشيد، مدى تأثير ممارسة رياضة كرة القدم على سلوك اللاعبين أثناء المباريات، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضة، جامعة الجزائر، 03، 2012.
  3. محمد حسن علاوي، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، 2001.
  4. مجلة الاتحاد العربي للألعاب الأولمبية، الامانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة، المملكة المغربية، 26 أكتوبر، ص126.
  5. كمال الدين عبده درويش وآخرون، الاعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات ونظريات، دار الكتاب للنشر، مصر، ط1. 2003.
  6. فؤاد اليهمي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط4، سنة 1975.
  7. فتح الله زكرياء، دور التحضير النفسي في زيادة مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية، مذكرة ليل شهادة الماستر ، تخصص تحضير نفسي رياضي، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2020-2021.
  8. عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، ط3، 1979.
  9. -عطاب براهيم، تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي جامعة الجزائر، 2013-2014.
  10. -عبد الكبير كمال، تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة، شهادة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر، 2018-2019.
  11. عبد الرؤوف قاسم الروايدة، مفهوم التدريب الرياضي دار الكتاب الثقافي، 2011.
  12. طارق بدر الدين وآخرون، 2001 سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 .
- شرف الدين خليل: الإحصاء الوصفي، شبكة الأبحاث والدراسات الإقتصادية

13. سيبوس مصطفى، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف، ط4، القاهرة، مصر، 1984.
14. سعدون محمد، دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2017-2018.
15. زهواني سفيان، دور التحضير النفسي في تنمية الغنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، المجلد 11، عدد 01.
16. -أمر الله أحمد البساطي التدريبي البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط، تدريب- قياس، د ط، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2001،
17. -اشرف محمود، الاعداد البدني و الاحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج للنشر و التوزيع، الأردن، 2016.
18. -احمد امين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1. 2003،
19. p- swienberg.d.gould: psychologie du sport de l'activité physique.vigot.paris:1997.
20. - Mativieve: psychologie sportive.ed-vigot. France: 1997.

## استنتاج عام:

- ✓ التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.
- ✓ نصائح وتوجيهات وارشادات المدرب لها دور كبير في اقبال اللاعبين على التدريب.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان
- ✓ لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- ✓ تشجيعات المدرب تزيد رغبة اللاعبين في الفوز.
- ✓ إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف من المنافسة
- ✓ أحسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل وأثناء المباراة.
- ✓ أغلب المدربين يؤكدون ان التحضير النفسي أحد عناصر مكونات التدريب.

## خاتمة:

مما سبق ذكره, ومن خلال دراستنا وبحثنا واستخلاصنا لنتائج الدراسة استنتجنا كليًا أن الاعداد النفسي يلعب دورا مهما ويجابيًا في تطوير الحالة النفسية للاعب, فكل ما زاد هذا الاعداد بمختلف الإمكانيات والجوانب المتاحة والمجسدة سيكون أداء اللاعب متطور ومهاري أكثر وكل ما كان هذا الاعداد سلبي وفيه ضغوطات سيكون مردود اللاعب سيء وتعييس, وهذا ان دلّ على شيء انّما يدلّ على أن الاعداد النفسي هو أساس وصول اللاعبين إلى الهدف كونه يعطيهم فورمة رياضية واكتساب الثقة بالنفس والرّوح المساعدة على المنافسة

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن نبدي رأينا من خلال اثباتنا لصحة الموضوع عن طريق البحث والاستشارة لذوي الخبرات , أن للاعداد والتحضير النفسي أثر وأهميّة كبيرة في نجاح وتألق اللاعب.

## تحية طيبة:

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجو منكم الإجابة بكل صراحة وشفافية ووضوح وبتجاوبكم وتعاونكم معنا خير سند لنجاح هذا البحث والأهداف المسطرة.

مع خالص الشكر والتقدير

## قائمة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الرتبة	الامضاء
01	محمد حجار	استاذ	
02	زها محمد	٨	
03	منصوريا لبركي	إستاذة متعاضدة	
04	دوليا منصوريا	سوفيسو	

### ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

هل يؤثر الاعداد النفسي على أداء اللاعبين خلال مراحل الاعداد

نعم

لا

ربما

هل هنالك تقنيات الاعداد النفسي التي يمكن تطبيقها على مراحل الاعداد

نعم

لا

ربما

هل يمكن للتحضير النفسي التكامل في برنامج التدريبي بشكل أفضل

نعم

لا

ربما

استراتيجية محددة لتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم خلال مراحل الاعداد

نعم

لا

ربما

هل للاعداد النفسي أهمية خلال مراحل الاعداد

نعم

لا

ربما

➤ هل هنالك طرق يستخدمونها المدربون لتضمين الاعداد النفسي في برنامج التدريب و ماهي

هل تعتبرون أن هناك اختلافات في أهمية التحضير النفسي بين الفئات العمرية المختلفة للاعبين

نعم

لا

ربما

هل هنالك عقبات تواجه تحقيق أقصى استفادة من التحضير النفسي في برامج التدريب

نعم

لا

ربما

هل لديكم برنامج محدد لتدريب النفسي خلال مواسم الفريق

نعم

لا

ربما

هل ترون ان الاهتمام بالاعداد النفسي يسهم في تحسين تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض داخل و

خارج الملعب

نعم

لا

ربما

➤ كيف يمكن للتحضير النفسي ان يساعد في تطوير مهارات الاسترخاء و ادارة التوتر لى اللاعبين

يؤدي التحضير النفسي الى تحسين اداء اللاعبين ؟

هل يمكن للتدريب النفسي ان يؤثر على مستوى التحضير البدني و الفني للفريق

نعم

لا

ربما

هل لديكم خطة محددة لتدريب اللاعبين على التركيز و الانضباط الذهني اثناء المنافسة

نعم

لا

ربما

هل يمكن للتحضير النفسي ان يساهم في تحقيق اهداف الفريق و تحقيق النجاح في المسابقات

نعم

لا

ربما

هل يؤثر التحضير النفسي على تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض خلال التدريب

نعم

لا

ربما

هل تستخدمون تقنيات محددة لتعزيز الاعداد النفسي لدى اللاعبين

نعم

لا

ربما

هل يمكننا ان نضمن التحضير النفسي كجزء من استراتيجيات التكتيكات و الاستعداد للمباريات المهمة

نعم

لا

ربما

➤ كيف يتعامل المدرب على تؤثر و الضغط النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة

هل لوضع اهداف واقعية و قابلة للقياس في الاعداد للمنافسة اهمية

➤ كيف يمكن للرياضيين الاستفادة من تدريبهم السابقة في تحضير النفسي للمنافسة ؟

➤ كيف يمكن للرياضيين التعامل مع الانتكاسات او زائم المحتملة خلال المنافسة ؟

يؤثر التحضير النفسي على تفاعل الفريق ككل خلال المنافسة

هل لاحظتم تأثير التحضير النفسي على استعداد اللاعبين للمنافسة الرياضية

نعم

لا

ربما

هل تعتبرون ان اللاعبين الذين يخضعون للتحضير النفسي الجيد يظهروم اداء مختلفا خلال المنافسة

نعم

لا

ربما

هل يمكن ان يسهم التحضير النفسي في تعزيز تحمل اللاعبين للضغوطات اثناء المباريات

نعم

لا

ربما

هل ترون ان تحضير النفسي يلعب دورا في تقليل الاصابات اللاعبين و تسريع عمليات التعافي

نعم

لا

ربما

هل لديكم تجارب ناجحة تشير الي تحسين اداء الفريق بفضل التركيز على الاعداد النفسي

نعم

لا

ربما

➤ ماهي العوامل التي تؤثر على قدرة اللاعبين على تحكم في الضغوطات النفسية اثناء المنافسة؟

هل يمكن للتحضير النفسي ان يساعد في تحقيق الاستقرار العاطفي و الانضباط الذهني لدى اللاعبين خلال

فترات التنافس الطويل

نعم

لا

ربما

هل ترون ان الاهتمام بالاعداد النفسي يمكن ان يكون عاملا محوريا في تحقيق النجاح الفردي و الجماعي

للفريق

نعم

لا

ربما