



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير نفسي رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تحت عنوان

دراسة مقارنة لأهمية الإعداد النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة
السلة و العاب القوى

دراسة مسحية أجريت على لاعبي كرة السلة و العاب القوى لولاية معسكر الفئة أقل من 15 سنة

تحت اشراف:

د/أ: احمد بن قلاوز تواتي

من إعداد الطالب :

شراد نور الدين

السنة الجامعية: 2025/2024

الشكر والتقدير

أود أن أتوجه بخالص الشكر والامتنان إلى أستاذي المشرف / د احمد بن قلاوز

تواتي، على ما قدمه لي من دعم علمي وتوجيه مستمر خلال فترة إعداد هذه المذكرة. لقد

كان إشرافكم الكريم مصدرًا هامًا في توجيه خطواتي البحثية، وكانت نصائحكم القيمة وسعة

صدركم بمثابة الحافز الرئيسي لتطوير هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية.

إهداء

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة، أقدم خالص الشكر والتقدير:

إلى أستاذي المشرف، ا. د احمد بن قلاوز تواتي، على دعمه المستمر وتوجيهاته القيمة التي كانت نبراسًا لي طوال فترة إعداد هذا العمل.

إلى جميع المشاركين في البحث والدراسة، الذين ساهموا في توفير البيانات والإجابة على الاستبيانات بكل تفاني. إن مساهماتكم كانت حجر الزاوية في إنجاز هذا البحث، ولا يمكنني أن أعبر عن مدى امتناني لكم.

إلى عائلتي الكريمة، الذين كانوا دائمًا مصدر إلهامي ودعمي، وقدموا لي كل الدعم المعنوي والمادي لإنجاز هذا العمل.

إلى أصدقائي وزملائي، الذين وقفوا بجانبي في جميع مراحل إعداد هذه المذكرة، فشكرًا لكم على مساعدتكم وتشجيعكم المستمر

إلى كل من أسهم في عملية البحث من قريب أو بعيد، لكم مني جزيل الشكر والتقدير.

شراح نور الدين

*ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لأهمية الإعداد النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة و عدائي العاب القوى(اقل من 15 سنة)

أهداف الدراسة :

- تحديد مكونات الإعداد النفسي الأساسية في الرياضة
- التعرف على مدى تأثير الإعداد النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة السلة و عدائي العاب القوى
- إبراز الفروق في متطلبات الإعداد النفسي بين الرياضات الفردية والجماعية
- تقديم مقترحات لتطوير برامج إعداد نفسي متكاملة للرياضيين

وتم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، كونه الأنسب لدراسة الاختلافات والتشابهات بين مجموعتين رياضيتين (كرة السلة وألعاب القوى) من حيث تصورهم لأهمية التحضير النفسي وتأثيره على الأداء.

• تم اختيار عينة مكونة من 80 لاعباً، موزعة بالتساوي:

- 40 لاعب من كرة السلة.
- 40 عداء من ألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية :

الإعداد النفسي الأداء الرياضي كرة السلة العاب القوى

***Study Summary**

Study Title: A Comparative Study of the Importance of Psychological Preparation on Athletic Performance among Basketball Players and Track and Field Runners (Under 15 Years of Age)

Study Objectives:

- Identify the basic components of psychological preparation in sports**
- Identify the extent to which psychological preparation affects the performance of basketball players and track and field runners**
- Highlight the differences in psychological preparation requirements between individual and team sports**
- Present proposals for developing integrated psychological preparation programs for athletes**

The descriptive comparative approach was adopted, as it is the most appropriate for studying the differences and similarities between two sports groups (basketball and track and field) in terms of their perceptions of the importance of psychological preparation and its impact on performance.

• A sample of 80 players was selected, distributed equally:

- o 40 basketball players**
- o 40 track and field runners**

Keywords:

Psychological Preparation, Sports Performance, Basketball, Track and Field

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
هـ	فهرس المحتويات
01	1. مقدمة
03	2. إشكالية البحث
05	3. فرضيات البحث
06	4. أهمية البحث
06	5. أهداف البحث
06	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات المشابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول: الإعداد النفسي	
20	1.1. مفهوم علم النفس الرياضي
21	1.2. التحضير النفسي الرياضي
21	1.2.1. أهمية و دور الإعداد النفسي
22	1.2.2. أهداف الإعداد النفسي
23	1.2.3. قواعد الإعداد النفسي الرياضي
24	1.2.4. أنواع الإعداد النفسي
30	1.2.5. أهم التقنيات المستخدمة في الإعداد النفسي

31	1. 2. 6. نتائج الإعداد النفسي
32	1. 2. 7. الأخصائي النفسي و الإعداد النفسي
33	1. 2. 8. المدرب و دوره في استقرار الأداء الرياضي
36	1. 2. 9. المنافسة الرياضية
الفصل الثاني: كرة السلة	
38	2. 1. لمحة تاريخية عن كرة السلة
38	2. 2. تطور اللعبة
39	2. 3. مكانة كرة السلة
39	2. 4. المدرب في كرة السلة
40	2. 5. تكوين فرق كرة السلة
42	2. 6. المهارات الأساسية في كرة السلة
43	2. 7. المهارات الدفاعية الفردية في كرة السلة
45	2. 8. واجبات مدرب كرة السلة
46	2. 9. الأداء
48	2. 10. دور التعلم في اكتساب المهارة الرياضية
49	2. 11. علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي
50	2. 12. الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية
50	2. 13. دور التحضير النفسي في تحقيق ثبات الأداء الرياضي
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
53	1. 1. الدراسة الاستطلاعية
53	1. 1. 1. المنهج
54	1. 1. 2. مجالات الدراسة الاستطلاعية
55	1. 1. 3. عينة الدراسة الاستطلاعية
55	1. 1. 4. أداة الدراسة الاستطلاعية

55	1. 1. 5. تحليل النتائج الاستطلاعية
56	1. 2. الإجراءات الميدانية للدراسة
56	1. 2. 1. المنهج
56	1. 2. 2. مجتمع الدراسة
56	1. 2. 3. عينة الدراسة
57	1. 2. 4. أداة الدراسة
58	1. 2. 5. إجراءات صدق وثبات الأداة
58	1. 2. 6. المجال الزمني والمكاني للدراسة
59	1. 2. 7. الأساليب الإحصائية المعتمدة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	2. 1. تحليل ومناقشة النتائج
60	2. 1. 1. المحور الأول: الإعداد النفسي
79	2. 1. 2. المحور الثاني: الأداء الرياضي
99	2. 2. مناقشة النتائج بالفرضيات والدراسات
99	2. 2. 1. المناقشة حسب الفرضية الاولى
100	2. 2. 2. المناقشة بالدراسات
102	2. 2. 3. الفرضية الثانية
103	2. 2. 4. مناقشة الفروق بين اللاعبين
104	2. 2. 5. استنتاج
105	2. 3. الاستنتاج العام
106	2. 4. التوصيات
107	2. 5. الاقتراحات
111	خاتمة
113	قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
60	الجدول رقم 01: نتائج الاستبيان في السؤال الأول
62	الجدول رقم 02: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني
64	الجدول رقم 03: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث
66	الجدول رقم 04: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع
68	الجدول رقم 05: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس
70	الجدول رقم 06: نتائج الاستبيان في السؤال السادس
72	الجدول رقم 07: نتائج الاستبيان في السؤال السابع
74	الجدول رقم 08: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن
76	الجدول رقم 09: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع
78	الجدول رقم 10: نتائج الاستبيان في السؤال العاشر
80	الجدول رقم 11: نتائج الاستبيان في السؤال الحادي عشر
82	الجدول رقم 12: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني عشر
84	الجدول رقم 13: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث عشر
86	الجدول رقم 14: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع عشر
88	الجدول رقم 15: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس عشر
90	الجدول رقم 16: نتائج الاستبيان في السؤال السادس عشر
92	الجدول رقم 17: نتائج الاستبيان في السؤال السابع عشر
94	الجدول رقم 18: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر
96	الجدول رقم 19: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر
98	الجدول رقم 20: نتائج الاستبيان في السؤال العشرون
99	الجدول رقم 21: يمثل العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء حسب معامل

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
60	الشكل رقم 01: نتائج الاستبيان في السؤال الأول
62	الشكل رقم 02: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني
64	الشكل رقم 03: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث
66	الشكل رقم 04: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع
68	الشكل رقم 05: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس
70	الشكل رقم 06: نتائج الاستبيان في السؤال السادس
72	الشكل رقم 07: نتائج الاستبيان في السؤال السابع
74	الشكل رقم 08: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن
76	الشكل رقم 09: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع
78	الشكل رقم 10: نتائج الاستبيان في السؤال العاشر
80	الشكل رقم 11: نتائج الاستبيان في السؤال الحادي عشر
82	الشكل رقم 12: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني عشر
84	الشكل رقم 13: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث عشر
86	الشكل رقم 14: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع عشر
88	الشكل رقم 15: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس عشر
90	الشكل رقم 16: نتائج الاستبيان في السؤال السادس عشر
92	الشكل رقم 17: نتائج الاستبيان في السؤال السابع عشر
94	الشكل رقم 18: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر
96	الشكل رقم 19: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر
98	الشكل رقم 20: نتائج الاستبيان في السؤال العشرون

99	الشكل رقم 21: يمثل العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء حسب معامل الارتباط بيرسون
----	---

مقدمة

1. مقدمة

يعد الإعداد النفسي في المجال الرياضي أحد الركائز الأساسية التي تحدد مستوى الأداء الرياضي، حيث يُعرّف وفقاً لـ (الزيات، 2015، ص 47) بأنه "عملية منظمة تهدف إلى تنمية الجوانب النفسية والمعرفية للرياضي لتحقيق أفضل أداء ممكن". وتبرز أهميته في كونه يسهم بشكل مباشر في تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين القدرة على التركيز، وزيادة التحمل النفسي للضغوط التنافسية (العايب، 2018، ص 112). ومن أبرز خصائصه كونه عملية مستمرة تراكمية، تتكامل مع الإعداد البدني والفني، وتختلف باختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين (بوعزة، 2020، ص 89).

و الإعداد النفسي من الركائز الجوهرية في إعداد الرياضيين لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز، حيث يُعرّف بأنه عملية تهدف إلى تنمية القدرات النفسية والمهارات الذهنية للرياضي مثل التركيز، الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، والتصور العقلي، مما يساعده على التأقلم مع متطلبات المنافسة والضغوط المرتبطة بها (عبد الحميد، 2005، ص 87). وتكمن أهمية الإعداد النفسي في كونه عاملاً حاسماً في الأداء، إذ يساعد الرياضيين على ضبط الانفعالات، التعامل مع القلق والتوتر، والتحكم في الذات أثناء المنافسات، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على النتائج المحققة (محمد، 2014، ص 112). كما يتميز الإعداد النفسي بعدة خصائص منها الفردية، حيث تختلف احتياجات اللاعبين النفسية من شخص لآخر، والاستمرارية إذ يجب أن يكون مدمجاً ضمن البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى قابليته للقياس والتقويم من خلال أدوات ومقاييس نفسية (قناوي، 2012، ص 69). وتؤكد الدراسات على وجود علاقة وثيقة بين فعالية الإعداد النفسي وتحقيق الأداء الأمثل، حيث يلعب هذا الإعداد دوراً كبيراً في تعزيز الاستقرار الانفعالي وزيادة التركيز والثقة، ما يساعد الرياضيين على الاستجابة بفاعلية للمواقف التنافسية (الزبيدي، 2009، ص 145).

وتبرز أهمية هذا النوع من الإعداد بشكل خاص في رياضة كرة السلة، التي تتطلب تركيزًا ذهنيًا عاليًا واتخاذ قرارات فورية في ظل ضغوط المباراة، ما يجعل من الاستعداد النفسي أداة لا غنى عنها للاعب لتحقيق الفعالية أثناء اللعب (خالد، 2017، ص 102). أما في ألعاب القوى، فإن الرياضي غالبًا ما يواجه المنافسة بمفرده، ما يستلزم تحضيرًا نفسيًا خاصًا يمكنه من مقاومة التوتر وضبط النفس وتحقيق أعلى أداء فردي (بن علي، 2016، ص 91). ولهذا، أصبح الإعداد النفسي جزءًا لا يتجزأ من منظومة التدريب الرياضي الحديثة، إلى جانب الإعداد البدني والفني والتكتيكي.

وفيما يتعلق بأداء اللاعبين بشكل عام، تشير دراسة (بن عمر، 2017، ص 63) إلى وجود علاقة طردية قوية بين جودة الإعداد النفسي ومستوى الأداء الرياضي، حيث يساعد اللاعبون على اتخاذ القرارات الصائبة تحت ضغط المنافسة. أما في رياضة كرة السلة، فقد أثبتت دراسة (قاسمي، 2019، ص 135) أن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج إعداد نفسي منتظمة يظهرون تحسنًا ملحوظًا في دقة التصويب واتخاذ القرارات التكتيكية. وفي ألعاب القوى، توصل (مهدي، 2021، ص 77) إلى أن الإعداد النفسي يلعب دورًا محوريًا في تحسين أداء العدائين، خاصة في مسابقات المسافات الطويلة حيث العامل النفسي يكون حاسمًا.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة في علم النفس الرياضي أن الرياضيين الذين يتمتعون بإعداد نفسي جيد يمتلكون قدرة أعلى على ضبط التوتر، وزيادة الدافعية، والتحكم في الانفعالات، مما ينعكس إيجابيًا على نتائجهم في الملعب أو الميدان (عبد المجيد، 2016). ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة السلة وألعاب القوى، ومحاولة رصد مدى اهتمام المدربين بهذا الجانب الحيوي في إعداد اللاعبين.

2. إشكالية البحث

شهد المجال الرياضي الحديث تطوراً ملحوظاً في الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية، مما جعل الفروق بين الرياضيين ضئيلة للغاية، وأصبح العامل النفسي أحد العناصر الحاسمة التي تحدد مستوى الأداء الرياضي، خاصة في رياضات مثل كرة السلة وألعاب القوى التي تتطلب قدرًا عاليًا من التركيز والتحمل تحت الضغط. ففي كرة السلة، حيث تتسم المباريات بالسرعة والتقلبات النفسية الحادة، وفي ألعاب القوى، التي تعتمد على القوة الذهنية بقدر ما تعتمد على القوة البدنية، يبرز الإعداد النفسي كعامل أساسي لتحقيق التميز. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة التي تسلط الضوء على دور البرامج النفسية في تعزيز أداء اللاعبين، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن التدريب النفسي يسهم بشكل فعال في تحسين الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على التركيز، وتنمية المهارات الذهنية التي تمكن الرياضي من تجاوز الضغوط التنافسية. وعليه، تهدف هذه المذكرة إلى استكشاف تأثير الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة السلة وألعاب القوى، مع التركيز على الجوانب التطبيقية التي يمكن أن تسهم في تطوير الأداء الرياضي في هذه الرياضات.

و تعد الرياضة الحديثة مجالاً متعدد الأبعاد، حيث لا يمكن تحقيق الإنجاز الرياضي العالي بالاعتماد فقط على الإعداد البدني والفني، بل أصبح من الضروري إدماج الإعداد النفسي ضمن البرنامج التدريبي للرياضي، لما له من دور حاسم في التحكم في الانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس، والتركيز، لا سيما في ظل الضغوط النفسية التي تفرضها المنافسات. وتعتبر رياضة كرة السلة وألعاب القوى من أكثر الرياضات التي تتطلب جاهزية نفسية عالية، سواء في السياقات الجماعية أو الفردية. غير أن الملاحظ على الساحة الرياضية الجزائرية هو أن الإعداد النفسي غالباً ما يُهمل أو لا يُوظف بشكل علمي ممنهج داخل الأندية والفرق.

و الإعداد النفسي أحد الركائز الأساسية في تكوين الرياضي المتكامل، حيث لا يقتصر الأداء الرياضي على الجوانب البدنية أو المهارية فقط، بل يتعداها إلى البعد النفسي الذي يلعب دورًا حاسمًا في تحقيق الإنجاز الرياضي. ففي رياضات تتطلب تركيزًا عاليًا وتحكمًا في الانفعالات كالكرة السلة وألعاب القوى، يصبح الاستعداد الذهني والنفسي شرطًا لا غنى عنه لتقديم أداء ثابت ومتميز، خصوصًا في ظل المنافسات الشديدة وضغط الجمهور والتوقعات.

وتعددت المتغيرات المؤثرة في الأداء الرياضي، ويُعتبر الإعداد النفسي من أهمها وأكثرها تأثيرًا خاصة في الرياضات الفردية والجماعية التي تتطلب تركيزًا ومهارات نفسية عالية وفي الوقت الذي يُولى فيه اهتمام كبير بالإعداد البدني والتقني، غالبًا ما يُهمل الجانب النفسي رغم ما له من دور في التعامل مع الضغوط، والتحكم في القلق، وتعزيز الثقة بالنفس وفي رياضتين مختلفتين من حيث الطابع، وهما كرة السلة رياضة جماعية و ألعاب القوى رياضة فردية، تظهر الحاجة إلى فهم مدى تأثير الإعداد النفسي على الأداء بشكل علمي ومقارن.

تكتسب هذه الإشكالية أهميتها من وجود فجوة بين الممارسة العملية والأسس النظرية في مجال التدريب النفسي. فمن ناحية، نجد أن العديد من المدربين ما زالوا يعتمدون بشكل أساسي على الجوانب البدنية والفنية، بينما تشير الدراسات الحديثة (كدراسة بوعزة، 2020، ص 89) إلى أن العامل النفسي قد يكون العامل الحاسم في المنافسات المتقاربة المستوى. ومن ناحية أخرى، فإن خصوصية كل رياضة (كرة السلة كرياضة جماعية وألعاب القوى كرياضة فردية) تطرح تساؤلات حول مدى اختلاف متطلبات الإعداد النفسي بينهما.

تتمحور حول دور الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي، وتحديدًا لدى لاعبي كرة السلة وألعاب القوى. فبالرغم من الإجماع النظري على أهمية الجانب النفسي في الرياضة، إلا أن هناك غموضاً حول مدى فعالية تطبيقاته العملية في البيئة الرياضية

الجزائرية. وتتبع الإشكالية من عدة تساؤلات جوهرية: إلى أي درجة يؤثر الإعداد النفسي المنظم على الأداء الفني والتكتيكي للاعبين؟ كيف يمكن قياس هذا التأثير بشكل موضوعي؟ وما هي المعوقات التي تحول دون الاستفادة المثلى من البرامج النفسية في تحسين الأداء؟

التساؤل الرئيسي:

هل للإعداد النفسي أهمية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى؟

التساؤلات الفرعية:

هل للجانب النفسي اثر على أداء لاعبي كرة السلة ؟

هل للجانب النفسي اثر على أداء عدائي ألعاب القوى؟

هل هناك فروق في الاستجابات لأهمية الإعداد النفسي بين لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

إن للإعداد النفسي أهمية بالغة على الأداء لدى لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى.

الفرضيات الفرعية :

- إن للجانب النفسي اثر على أداء لاعبي كرة السلة .

- إن للجانب النفسي اثر على أداء عدائي ألعاب القوى.

- هناك فروق في الاستجابات لأهمية الإعداد النفسي بين لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى.

4. أهمية البحث :

- المساهمة في إثراء الأدبيات المتعلقة بالإعداد النفسي وأثره على الأداء الرياضي.
- مساعدة المدربين في تبني أساليب إعداد نفسي فعالة للاعبين.
- رفع مستوى الأداء الرياضي من خلال تعزيز الجوانب النفسية للاعبين.

5. أهداف البحث :

- تحديد مكونات الإعداد النفسي الأساسية في الرياضة.
- التعرف على مدى تأثير الإعداد النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى.
- إبراز الفروق في متطلبات الإعداد النفسي بين الرياضات الفردية والجماعية.
- تقديم مقترحات لتطوير برامج إعداد نفسي متكاملة للرياضيين.

6. مصطلحات البحث :

تعريف الإعداد النفسي

يعرف الإعداد النفسي بأنه " مجموعة من العمليات التدريبية التي تهدف إلى تنمية الجوانب النفسية للرياضي، بما يساعده على تحقيق أعلى مستوى من الأداء أثناء المنافسات " (سليم، 2018).

كما يرى عبد المجيد (2016) أن الإعداد النفسي هو: "عملية منظمة تهدف إلى تنمية قدرات اللاعب على ضبط انفعالاته والتحكم في القلق، والحفاظ على التركيز والثقة بالنفس قبل وأثناء وبعد المنافسة.

الإعداد النفسي في كرة السلة وألعاب القوى

في كرة السلة: يُعدّ التركيز، سرعة اتخاذ القرار، والتواصل الجماعي من أهم المهارات النفسية المطلوبة.

في ألعاب القوى: السيطرة على القلق، الثقة بالنفس، والتحفيز الذاتي تعتبر من الأولويات

وهنا تختلف طبيعة الضغوط ومتطلبات الإعداد النفسي بحسب طابع الرياضة (جماعي أم فردي).

يعرف الأداء في المجال الرياضي بأنه:

"النتاج الفعلي لما يقوم به اللاعب أو الفريق خلال المنافسة، والذي يعكس مدى تمكنه من تطبيق المهارات البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية التي تم التدريب عليها، وذلك في ظل شروط معينة من الضغط الزمني والنفسي والمكاني" (حسن، 2006، ص 154).

ويعد الأداء الرياضي مظهرًا من مظاهر التفاعل بين القدرات الجسدية والذهنية والمهارية، ويتأثر بعدة عوامل أهمها الإعداد البدني، الفني، النفسي، والخبرة التنافسية (عبد العزيز، 2011، ص 91).

تعريف الأداء في الرياضة إجرائياً

في هذا البحث، يُقصد بـ الأداء الرياضي إجرائياً:

"المستوى الذي يُظهره لاعبو كرة السلة وعدائي ألعاب القوى خلال المنافسات الرسمية من حيث الدقة، والسرعة، والثبات، والتفاعل مع مجريات اللعب، والذي يمكن ملاحظته وقياسه من خلال نتائج المباريات أو المسابقات، أو من خلال تقييم المدربين وفق مؤشرات محددة".

7. الدراسات السابقة و المشابهة :

1. دراسة قارة حمو و لحرش سيدأحمد 2024 .

بعنوان أهمية الإعداد النفسي خلال مراحل الإعداد و المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .
هدف الدراسة: التعرف على أهمية الإعداد النفسي خلال مراحل الإعداد و المنافسة لدى لاعبي كرى القدم من وجهة نظر المدربين.

توضيح دور الإعداد و المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من المدربين في أندية كرو القدم و بلغ عددهم 34 مدربا.

أهم النتائج: ثبت من خلال النتائج أن الإعداد النفسي العام متطور و يسير في الأداء العالي سيكون الإعداد النفسي الخاص في تحسن و يضمن الأداء النفسي و اكتساب اللاعبين الثقة في النفس.

دراسة فتح الله زكرياء 2021 .

بعنوان دور التحضير النفسي في زيادة مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية .

أهداف الدراسة: معرفة مدى مساهمة التحضير النفسي في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

أهم النتائج: التحضير النفسي يلعب دورا كبيرا في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسات وذلك من خلال الاستجابة لإرشادات و توجيهات و نصائح المدرب.

2. دراسة بلعد سفيان 2022 .

بعنوان: أهمية التحضير النفسي للرياضيين في أندية ألعاب القوى من وجهة نظر المدربين
هدف الدراسة: إبراز أهمية و دور التحضير النفسي الرياضي ، تسليط الضوء عن التحضير النفسي وواقعه في النوادي الرياضية .
منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من المدربين في أندية ألعاب القوى و بلغ عددهم 32 مدربا .

أهم النتائج: توصل إلى أن الإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الأناجاز في المنافسات الرياضية و اتباع خطوات من أجل تفعيل متكامل لتخفيف الضغوط النفسية خلال المنافسة.

3. دراسة بن حموش فوزي 2022.

عنوان الدراسة: علاقة الإرشاد النفسي الرياضي بالأداء الرياضي لدى لاعبات كرة السلة صنف أكابر .

هدف الدراسة: معرفة إسهام الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الأداء الفعال لدى لاعبات كرة السلة، وعلاقة البعد المادي بالعملية الإرشادية، بالإضافة إلى علاقة النتائج المتحصل عليها بالخدمات الإرشادية ومكانة الإرشاد النفسي في البرنامج التدريبي لمدربي كرة السلة.
منهج الدراسة: وصفي.

عينة الدراسة: لاعبات كرة سلة من فرق الجزائر العاصمة.

أداة الدراسة: استبيان الإرشاد النفسي الرياضي من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى مقابلات مع المدربين.

أهم النتائج: الإرشاد النفسي يسهم في تحقيق الأداء الفعال لدى لاعبات كرة السلة، والبعد المادي له دور كبير في عملية الإرشاد النفسي، ويمكن إرجاع النتائج المحصل عليها للفريق

إلى طبيعة الخدمات الإرشادية المقدمة من خلال المدرب، ولإرشاد النفسي الرياضي مكانة كبيرة في البرنامج التدريبي لمدربي كرة السلة وله انعكاس على أداء اللاعبين. دراسة توبال عنتر 2017 .

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي في تحسين مستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة.
هدف الدراسة: معرفة مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة خلال المنافسة، والتعرف على الظروف النفسية التي يواجهها اللاعبون، وتحديد مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي، وإبراز دور الأخصائي النفسي في الفريق وتأثيره على نفسية اللاعبين وتماسك الفريق.

منهج الدراسة: وصفي.

أهم النتائج: التحضير النفسي يلعب دورًا مهمًا في تحسين أداء لاعبي كرة السلة، ويؤثر على تماسك الفريق ونفسية اللاعبين، ويجب على المدربين والأخصائيين النفسيين العمل معًا لتحقيق أفضل النتائج.

4. دراسة سجال أمير عبد القادر 2021.

بعنوان دور الإعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

هدف الدراسة : معرفة دور الإعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة من أندية المحمدية ولاية معسكر بطريقة عشوائية.

أهم النتائج: اهمال الإعداد النفسي يعزز من ظهور السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الإعداد النفسي يحد من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

بالطبع، إليك مجموعة من الدراسات الجزائرية السابقة التي تناولت موضوع الإعداد النفسي وأثره على تحسين أداء الرياضيين في كرة السلة وألعاب القوى، مع تقديم معلومات مفصلة لكل دراسة.

5. دراسة خالد بلعروسي (2020)

العنوان: "فعالية الإعداد النفسي في تخفيض القلق قبل المباريات لدى لاعبي كرة السلة"
الهدف: تحليل العلاقة بين التدريب النفسي ومستوى القلق التنافسي.
المنهج: وصفي ارتباطي.

العينة 30: لاعبًا من دوري الدرجة الأولى الجزائري لكرة السلة.

الأداة: استبيان "قياس القلق التنافسي". (SCAT)

النتائج: وجود علاقة عكسية بين استخدام الأساليب النفسية ودرجة القلق.

6. دراسة فاطمة الزهراء بوكحيل (2019)

العنوان: "أثر البرامج النفسية على دقة التصويب في كرة السلة"
الهدف: تحديد تأثير التمارين النفسية (مثل التخيل العقلي) على دقة التصويب.
المنهج: تجريبي.

العينة 20: لاعبة من فريق اتحاد العاصمة لكرة السلة للسيدات.

الأداة: اختبار دقة التصويب + تسجيل فيديو لتحليل الأداء.

النتائج: زيادة دقة التصويب بنسبة 18% بعد تطبيق البرنامج.

7. دراسة بن زينب زهيدة و خريص قدار 2019 .

بعنوان: دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج الرياضية في الألعاب الجماعية.
هدفت الدراسة إلى العلاقة بين المدرب مع اللاعب و أثره في تحفيز اللاعب أثناء المنافسة لتحقيق نتائج رياضية في الألعاب الجماعية ، و إبراز أثر المدرب في إعداد اللاعبين نفسيا في الألعاب الجماعية .

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 10 مدربين و 50 لاعبا من فرق (كرة الطائرة ، و كرة السلة) . لمدينة مستغانم.

أهم النتائج: 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 و المنافسات .

8. بزيو سليم، عدنان مقبل عون أحمد 2018 .

عنوان الدراسة: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة.

هدف الدراسة: تسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي في تحسين الأداء التنافسي للرياضيين، وبيان كيف أصبح الإعداد النفسي جزءًا لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للمنافسات.

أهم النتائج: الإعداد النفسي يلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء التنافسي للرياضيين، ويجب أن يكون جزءًا أساسيًا من برنامج إعداد الرياضيين للمنافسات

9. دراسة بوعلام وردي(2018)

العنوان " أثر الإعداد النفسي على تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة السلة"

هدف الدراسة: معرفة تأثير البرامج النفسية (كالتركيز، التصور الذهني، التحفيز) على تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة.

منهج الدراسة : شبه تجريبي (باستخدام تصميم المجموعتين: تجريبية وضابطة).

عينة الدراسة: 24 لاعبًا من نادي وفاق سطيف لكرة السلة (فئة الشباب).

الأداة: اختبارات مهارية (التصويب، المراوغة) + استبيان القلق التنافسي.

أهم النتائج: تحسن أداء المجموعة التجريبية بنسبة 22% بعد تطبيق البرنامج النفسي.

10. دراسة محمد أمين صوالحي(2017)

العنوان " الإعداد النفسي وعلاقته بالأداء في مسابقات الرمي لألعاب القوى"

الهدف: دراسة تأثير الثقة بالنفس على أداء رامي الجلة.

المنهج: وصفي تحليلي.

العينة 12: رياضياً من أبطال الجزائر في الرمي.

الأداة: مقياس الثقة بالنفس + (PSIS) تحليل النتائج التنافسية.

النتائج: ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يرتبط بتحسين المسافة في الرمي.

11. دراسة سميرة قاسمي (2016)

العنوان: " دور التدريب الذهني في تحسين أداء عدائي 800 متر في ألعاب القوى"

الهدف: تقييم أثر التصور العقلي والاسترخاء على تحمل العدائين للجهد العضلي.

المنهج: وصفي تحليلي مع تجربة ميدانية.

العينة 15: عداءً من منتخب الجزائر لألعاب القوى (فئة الناشئين).

الأداة: قياس زمن السباق + مقياس التركيز الذهني.

النتائج: انخفاض زمن السباق بمتوسط 1.5 ثانية بعد 8 أسابيع من التدريب الذهني.

12. دراسة حكيم دربال (2015)

العنوان: " تقنيات الاسترخاء وتأثيرها على أداء عدائي المسافات الطويلة"

الهدف: تقييم تأثير تمارين التنفس والاسترخاء على التحمل.

المنهج: تجريبي.

العينة 10: عدائين من نادي شبيبة القبائل لألعاب القوى.

الأداة: قياس معدل ضربات القلب + استبيان الإجهاد.

النتائج: انخفاض معدل الإجهاد النفسي وتحسن الأداء بنسبة 15%.

13. دراسة باي يوسف و رابحي عبد الهادي 2015 .

بعنوان دور الإعداد النفسي طويل المدى و علاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم

أقل من 20 سنة.

هدف الدراسة: معرفة دور الإعداد النفسي طويل المدى و علاقته بمستوى الأداء للاعبى كرة القدم.

معرفة أثر الإعداد النفسي بالتحضيرات الأخرى .

المنهج : تم استخدام المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .

العينة : تضم العينة 80 لاعب من بعض فرق ولاية مستغانم.

أهم النتائج : إن التحضيرات النفسية طويلة المدى لها علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الإيجابية .

14. دراسة بوراس عبد الرحمان و بوخالفة سعود 2013 .

بعنوان دور الإعداد النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود اللاعبين و دراسة وتحليل نوعى العلاقة بين المدرب و اللاعبين من الناحية النفسية.

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي .

عينة البحث: تم اختيار العينة بشكل عشوائى و شملت على 15 مدربا و 75 لاعبا من فئة الأشبال ينشطون في القسم الجهوى الأول و الثانى لرابطة وهران.

نتائج الدراسة: يساعد الإعداد النفسي على تجاوز الارتباك و الضغط و القلق الذى يشعر به اللاعب قبل المباراة و المنافسة.

15. دراسة حقيق نور الدين و عالم لخضر 2011 .

بعنوان أثر الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم أثناء البطولة الوطنية الجهوية.

هدف الدراسة : معرفة تأثير الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم

أثناء البطولة الوطنية الجهوية

المنهج : تم استخدام المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان

العينة : لاعبا من قسم البطولة الوطنية الجهوية

نتائج الدراسة : معرفة أثر الإعداد النفسي و أنواعه على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم.

التعليق والنقد

من حيث المنهج المستخدم

معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي، وهو منهج مناسب لدراسة الظواهر النفسية في المجال الرياضي باعتباره يُساعد في الكشف عن العلاقة بين المتغيرات. غير أن هذا المنهج يعاني من ضعف في التفسير السببي، أي أنه لا يتيح لنا التأكد من أن التحسن في الأداء ناتج مباشرة عن الإعداد النفسي، خصوصاً في غياب المقارنة بين مجموعات تجريبية وضابطة، باستثناء دراسة بوعلام وردي (2018) وبوكحيل فاطمة الزهراء (2019) اللتان استخدمتا المنهج التجريبي مما يُعزز من مصداقية النتائج.

من حيث العينة

أغلب الدراسات ركزت على لاعبي كرة القدم من مختلف الفئات (أقل من 20 سنة، وأوسط، محترفين...)، وهذا ما يجعل نتائجها أقل مباشرة في تطبيقها على ألعاب القوى وكرة السلة، باستثناء بعض الدراسات الجزئية التي تناولت:

لاعبات كرة السلة (بن حموش فوزي، بوكحيل فاطمة الزهراء).

وعدائي ألعاب القوى (سميرة قاسمي، صوالحي محمد أمين، حكيم دربال).

تميز دراستك يكمن في دمج رياضتين مختلفتين: واحدة جماعية (كرة السلة) وأخرى فردية (ألعاب القوى)، مما يمنحك مجالاً واسعاً للمقارنة وفهم تأثير الإعداد النفسي باختلاف السياق التنافسي.

من حيث أدوات الدراسة

اعتمدت معظم الدراسات على الاستبيان كأداة رئيسية، وهو مفيد لكنه عرضة للذاتية والانحياز، خاصة إذا لم يُصمَّم باحترافية أو يُدعم بأدوات موضوعية. بعض الدراسات مثل:

• بوعلام وردي (2018) استخدم اختبارات مهارية.

• بوكحيل (2019) استعانت بتحليل فيديوي.

• دربال (2015) استخدم قياسات فسيولوجية (معدل ضربات القلب).

تقوية دراستك يمكن أن يتم من خلال الدمج بين الاستبيانات، الاختبارات المهارية، والتحليل الكمي/الفيديوي لأداء اللاعبين أثناء المنافسات، ما يزيد من موثوقية النتائج.

من حيث النتائج

جاءت النتائج في معظم الدراسات لتؤكد وجود أثر إيجابي للإعداد النفسي على الأداء

الرياضي

رغم أهمية هذه النتائج، إلا أن بعضها كان عامًا وغير موجه نحو خصائص كل رياضة. على سبيل المثال، متطلبات ألعاب القوى من حيث الاسترخاء العقلي والتركيز تختلف كثيرًا عن متطلبات كرة السلة التي تحتاج سرعة الاستجابة والتواصل الجماعي.

الاستنتاج العام:

رغم تنوع الدراسات السابقة في المنهج والعينة، إلا أنها عموماً تُظهر نقصًا في الدراسات التي تعالج تأثير الإعداد النفسي بشكل متعمق في رياضات بعينها مثل كرة السلة وألعاب القوى. كما أن قلة من الدراسات استخدمت أساليب تجريبية دقيقة أو عينات مزدوجة (ذكور/إناث، جماعي/فردية).

وعليه، فإن دراستي يمكن أن تُشكل إضافة علمية مميزة إذا ما:

1. ركزت على المقارنة بين رياضة فردية (ألعاب القوى) وجماعية (كرة السلة).
2. استخدمت أدوات متنوعة (استبيان، تحليل فيديو، ملاحظة مباشرة).
3. ودمجت بين المنهج الوصفي والتحليلي التجريبي.

الباب الأول

الجانب النظري

1.1. مفهوم علم النفس الرياضي

علم نفس الرياضة هو فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة سلوك الإنسان في السياق الرياضي. ويهدف هذا العلم إلى فهم سلوك وخبرة الفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي. ويشمل السلوك هنا الاستجابات التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، إضافة إلى الاستجابات الداخلية غير المرئية مثل التفكير، الإدراك، والانفعالات، وغيرها من العمليات النفسية. (أسامة كامل راتب، 1997، ص17)

وعلى وجه الخصوص، يمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يهتم بدراسة الظواهر والعمليات النفسية المرتبطة بطبيعة القوانين والخصائص الشكلية والإجرائية للنشاط الرياضي. كما يتناول هذا العلم مختلف المتطلبات الذاتية المرتبطة بهذا النشاط، مثل الإعداد البدني من خلال التدريب، والاستعداد للمنافسات، واتخاذ القرارات الرياضية.

وقد أشار "بيار دي كوبرتان" Pierre de Coubertin، كما نقل عنه "فانيك وكارتي" Vanek et Caraty سنة 1972، إلى أهمية إدخال علم النفس في المجال الرياضي منذ وقت مبكر، حيث تعود أولى المحاولات إلى سنة 1900، حين نُشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي"، وتبعتها تطورات أخرى في هذا المجال عام 1913.

وغالبًا ما يُشار إلى الأعمال المنهجية التي انطلقت في معهد "لايبزيغ" Leipzig، حيث تم نشر ما يقارب ألف كتاب تناول علم النفس الرياضي، وكان ذلك ضمن الإطار السوفييتي في تلك الفترة. (محمد حسن علاوي: 1985، ص96).

ونظرًا لعدم الاستقرار والتغير المستمر في المواقف الرياضية التي يواجهها الرياضيون خلال حياتهم التنافسية، تظهر في مثل هذه الظروف والمواقف الجديدة استجابات حركية تلقائية، تُعد بمثابة ردود فعل سريعة على الموقف، وقد تتعارض أحيانًا مع السلوك الرياضي السليم. ومن أمثلة هذه التصرفات:

- سلوكيات خارجة عن الروح الرياضية،
- القيام بإشارات غير لائقة أثرت على مشاعر الجمهور،
- اعتراضات انفعالية على قرارات الحكام،
- التعدي الجسدي على لاعبي الفريق المنافس. (محمد حسن علاوي: 1985، ص26-27).

1. 2. التحضير النفسي الرياضي:

1. 2. 1. أهمية و دور الاعداد النفسي:

يهدف التحضير النفسي إلى مساعدة الرياضي المنافس على الوصول إلى أفضل حالاته النفسية، بما يسهم في تحقيق نمو شامل لأدائه. ويُعد التحضير النفسي عنصراً أساسياً في تطوير وتنمية قدرات الرياضي، إذ يحتل مكانة كبيرة في تمكينه من بلوغ أعلى المستويات الرياضية.

ويتم ذلك من خلال دراسة العوامل النفسية المؤثرة عليه، والتعرف على أنسب الأساليب التي تضعه في الحالة المثلى لتقبل جرعات التدريب، والاستعداد الأمثل للمنافسة، وبالتالي زيادة فرص التفوق على الخصم. ويتحقق هذا عبر تنمية مجموعة من القدرات النفسية الأساسية:

- تنمية الإرادة اللازمة لتطوير القدرات النفسية.
- تعزيز الطموح نحو التحسن الذاتي في الأداء الرياضي.
- اكتساب مهارات التحكم في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات.
- تطوير القدرة على التعافي النفسي والبدني بعد الجهد.
- توجيه التركيز الكامل نحو النشاط الرياضي. (ناهد رسن سكر، 2002، ص76).

1. 2. أهداف الإعداد النفسي

أهداف الإعداد النفسي في المجال الرياضي تتمحور حول تمكين الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن من خلال تعزيز حالته النفسية والعقلية. ومن بين أهم هذه الأهداف:

أ. تنمية الصفات النفسية الإيجابية

مثل الثقة بالنفس، الإرادة، التحمل، وضبط النفس.

ب. تحقيق التوازن النفسي والانفعالي

لضمان استقرار مشاعر الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.

ج. التحكم في الضغوط والتوتر

من خلال تقنيات تساعد على التهدئة الذهنية والجاهزية النفسية قبل وأثناء المنافسة.

د. زيادة التركيز والانتباه

لتوجيه الطاقة الذهنية بالكامل نحو الأداء وتجنب التشتت.

هـ. تعزيز الدافعية والطموح

لدفع الرياضي إلى بذل أقصى ما لديه لتحقيق الأهداف.

و. التهيئة للمنافسات

عبر التحضير الذهني للمواقف التنافسية والتعامل معها بفعالية.

ز. تحسين القدرة على التعافي النفسي

بعد الإخفاقات أو الضغوط، واستعادة التوازن بسرعة.

ح. ضبط الانفعالات السلبية

كالغضب، الخوف، أو العدوانية، وتحويلها إلى طاقة إيجابية.

1. 2. 3. قواعد الإعداد النفسي الرياضي

قواعد الإعداد النفسي الرياضي تُعد الأساس الذي يُبنى عليه التحضير الذهني السليم للرياضي، وهي مجموعة من المبادئ والخطوات المنظمة التي تضمن تحقيق أقصى استفادة من القدرات النفسية أثناء التدريب والمنافسة. إليك أهم هذه القواعد:

أ. الفردية في الإعداد

لكل رياضي خصائص نفسية وشخصية مختلفة، لذلك يجب أن يكون الإعداد النفسي مخصصًا ومناسبًا لطبيعة كل فرد، من حيث نقاط قوته وضعفه.

ب. التكامل مع باقي جوانب الإعداد

يجب أن يكون الإعداد النفسي جزءًا لا يتجزأ من الإعداد البدني، الفني، والخططي، ويتم دمجهم بشكل متوازن ومنسجم مع البرنامج العام للتدريب.

ج. التدرج في التطبيق

مثل الإعداد البدني، يجب أن يتم التحضير النفسي بشكل تدريجي ومنظم، يبدأ بأساسيات التحكم النفسي، ويتطور نحو مهارات أكثر تعقيدًا كالتصور الذهني والتحكم في الانفعالات.

د. الاستمرارية

الإعداد النفسي لا يقتصر على فترة معينة، بل يجب أن يكون مستمرًا طوال الموسم الرياضي، سواء في فترات التدريب أو المنافسة أو حتى الاستشفاء.

هـ. الواقعية والموضوعية

يجب أن تكون الأهداف النفسية واقعية وقابلة للتحقيق، وأن يُبنى الإعداد على تقييم موضوعي لحالة الرياضي وليس على افتراضات عامة.

و. التقييم والمتابعة المستمرة

يُفترض تقييم الحالة النفسية للرياضي بشكل دوري لقياس التقدم، والتأكد من فعالية الأساليب المتبعة، وإجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة.

ز. إشراك المدرب في العملية النفسية

ينبغي أن يكون المدرب شريكاً فعالاً في عملية التحضير النفسي، من خلال دعمه وملاحظاته، وتفاعله الإيجابي مع الرياضي في مختلف الظروف.

ح. استخدام وسائل وأساليب متنوعة

ينبغي تنوع الأساليب النفسية المستخدمة مثل:

- الاسترخاء،
 - التصور الذهني،
 - ضبط الذات،
 - التحفيز الداخلي،
 - الحوار الإيجابي مع الذات،
- حتى لا يشعر الرياضي بالملل، ولكي يتم تفعيل أكبر قدر من الجوانب النفسية.

1. 2. 4. أنواع الإعداد النفسي

أ. التحضير النفسي قصير المدى:

التحضير النفسي القصير يُشير إلى الإعداد النفسي المباشر الذي يتم قبل المنافسة الرياضية، ويهدف إلى تجهيز الرياضي لمواجهة تحديات المنافسة بشكل فعال. ويعتمد التحضير النفسي القصير على:

- التأثير الإيجابي على الرياضي من خلال فهمه للهدف من مشاعره وأحاسيسه قبل المنافسة.
- تنظيم منافسات وتجارب تدريبية مع منافسين ذوي مستوى متقارب لتحفيز التنافسية.
- التأكد من إطلاع الرياضي على جميع المعلومات المتعلقة بوقت المنافسة، استراتيجيات المنافسة، وتفاصيل المنافسين.

❖ طرق التحضير النفسي قصير المدى:

غالبًا ما يتجه التدريب إلى البحث عن أفضل الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها لتحضير الرياضي نفسيًا قبل المنافسة، مع مراعاة الظروف الفردية لكل رياضي. ويجب أن يتم التحضير وفقًا للمواقف المتغيرة، حيث لا توجد طرق أو وسائل ثابتة تصلح لجميع الحالات. لذا، من الضروري مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين وتخصيص الأساليب المتبعة بناءً على هذه الفروق.

❖ أهمية التحضير النفسي قصير المدى:

- التحضير النفسي القصير يعتبر ضروريًا قبل دخول الرياضي إلى المنافسة، لكنه لن يحقق النتائج المرجوة في حال غياب التحضير النفسي الطويل الذي يتضمن التدريب المستمر والمستدام.
- فيما يتعلق بأساليب التحضير النفسي القصير، يتفق الخبراء على أهمية تبني أساليب وأدوات فعّالة لتحضير الرياضي سواء كان ذلك بتقنيات معينة لتوجيه الطاقة أو تقنيات للإبعاد الذهني والتركيز.

❖ الأبعاد والشحن:

ينقسم الخبراء في هذا المجال إلى مدارس مختلفة بشأن الأساليب الأنسب للتحضير النفسي المباشر للمنافسة. بعضهم يفضل استخدام أسلوب "الإبعاد"، بينما آخرون يفضلون استخدام وسائل تعمل على توجيه تركيز الرياضي بعيداً عن الأفكار المزعجة والمستمرة التي قد تعيقه خلال المنافسة.

❖ طريقة الأبعاد:

تعني استخدام مجموعة من الأساليب والوسائل التي تساعد الرياضي على تفادي التفكير المستمر في تفاصيل المنافسة، خاصة في رياضة مثل كرة السلة. الهدف من هذه الطريقة هو تحفيز الرياضي على تركيز انتباهه بعيداً عن الضغط الذهني والتوتر المرتبط بالمنافسة، مما يساعده على الأداء بشكل أكثر استرخاءً وفعالية.

❖ طريقة الشحن:

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش جو المنافسة بالكامل، بما في ذلك جميع الجوانب المرتبطة بها. في هذا السياق، يُشجع اللاعب على توجيه انتباهه وتركيزه على تفاصيل المنافسة، مثل النقاط الرئيسية التي تكررهاباستمرار. كما يُؤخذ بعين الاعتبار تذكُّر النجاحات التي تحققت عند الفوز، وكذلك التفاعل مع الخسائر التي قد تحدث، والتي قد تؤثر على مستقبله الرياضي إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح.

ب. الإعداد النفسي طويل المدى

الهدف من هذا التحضير النفسي هو تطوير دوافع الرياضيين خلال التدريب والمنافسات، ومساعدتهم على اكتشاف دوافع جديدة وقوية تساهم في تحسين أدائهم. ويتطلب التحضير النفسي طويل المدى هو استخدام أساليب فعّالة لتطوير هذه الدوافع وتعزيز مكونات الشخصية التي تعتبر أساسية للنجاح في الرياضة. من بين هذه الأساليب:

- منح الرياضي فرصًا مناسبة للتحدي بما يتناسب مع مستوى قدراته.
 - توفير معلومات صحيحة ومناسبة للرياضي حول نوع الرياضة التي يمارسها.
 - مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه مع نتائج زملائه في نفس المستوى.
 - مشاركة الرياضي في منافسات رياضية لزيادة تجربته وتحديه.
 - تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتحقيق النجاح.
 - مراقبة الحالة الصحية للرياضي وتزويده بالمعلومات الصحية المفيدة له.
 - توضيح أهداف التدريب للرياضي وجعل عملية التدريب واضحة ومفهومة له، مما يعزز من استعداده لتحسين مستوى أدائه.
- كل هذه الأساليب تعمل على تثبيت دوافع الرياضي وتحفيزه على التحسن المستمر. (نزار حميد: 1986، ص 249-250).

❖ القواعد العامة للإعداد النفسي الطويل المدى:

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

أ- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

يعتبر التحضير النفسي عملية تعليمية يتعلم خلالها الرياضي العديد من السلوكيات والقيم الجديدة، حيث يكتسب طرقًا جديدة للتعامل مع التحديات والمشاكل التي قد يواجهها. يتعلم الرياضي كيف يواجه المشكلات بشكل إيجابي بدلاً من اللجوء إلى الأساليب السلبية مثل السلوك العدواني أو الانسحاب.

ب- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

هذا المبدأ يعتمد على أن الرياضي يجب أن يكون في حالة استعداد نفسي للتفاعل مع التحضير النفسي. لا يمكن للأخصائي النفسي تقديم المساعدة الفعالة إذا لم يكن

الرياضي مقتنعًا بضرورة المساعدة أو غير واثق من قدرة الأخصائي على مساعدته. وفي هذا السياق، من الضروري أن يبادر الأخصائي النفسي بتقديم الدعم بطرق إيجابية ويشجع الرياضي على الاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد. من الأمثلة على ذلك:

- استخدام طريقة الدعوة.
- تعزيز الرغبة في الحضور والمشاركة.
- تهيئة الجو المناسب للرياضي.

ج- مبدأ التقبل:

مفهوم التقبل يشمل تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي. ولكن أحيانًا قد يواجه المدرب صعوبة في تقبل بعض السلوكيات التي تتعارض مع القيم الاجتماعية، مثل تصرفات قد تبدو غريبة أو غير مألوفة. في هذه الحالة، إذا رفض المدرب تقبل هذه التصرفات، فقد يؤدي ذلك إلى عزوف الرياضي عن التوجيه أو التهرب من المساعدة. لذا، تكمن مهمة الأخصائي النفسي والمدرب في خلق بيئة من الثقة والطمأنينة، بحيث يشعر الرياضي بالراحة للتعبير عن مشاكله دون خوف من الرفض أو الحكم عليه.

د- مبدأ استمرارية التحضير النفسي:

يتميز التحضير النفسي بالاستمرارية، حيث لا يقتصر فقط على تقديم الدعم النفسي للرياضي خلال فترة التدريب أو المنافسات الرياضية. بل يعتبر التحضير النفسي عملية مستمرة تبدأ مع بداية الرياضي لممارسته للنشاط الرياضي وتستمر حتى يصل إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

طرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى مجموعة من المبادئ والتوجيهات العامة التي ينبغي على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي للرياضي، ومن أبرزها:

- تعزيز قناعة الرياضي بأهمية وأهداف المنافسة.
 - تجنب الرياضي الوقوع في المشكلات المتوقعة التي قد تعيق أداءه.
 - تحديد الهدف المناسب الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.
 - مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين من قبل المدرب.
- كما أكد الدكتور علاوي على ضرورة أن يتسم سلوك المدرب بالهدوء والثقة بالنفس والتفاؤل، مع الابتعاد عن التضخيم أو التهويل، وأن يعتمد أسلوبًا موضوعيًا في تقييم الرياضيين.
- ويُشدد كذلك على أهمية التحضير النفسي المستمر للرياضي، من أجل مساعدته في تطوير مستواه إلى أقصى حد ممكن، مع تعويده على مواجهة المواقف المختلفة التي قد تطرأ أثناء المنافسة.

وفي الحالات التي لا يُجدي فيها التدخل التقليدي، أو عندما يكون المدرب غير قادر على التعامل مع الضغوط النفسية الكبيرة التي تواجه الرياضي، يكون من الضروري اللجوء إلى مختص في علم النفس الرياضي. وهنا يمكن استخدام أساليب خاصة مثل:

- الحوار الهادف.
- التوجيه النفسي.

• التنويم المغناطيسي.

وغيرها من الوسائل التي تهدف إلى دعم الحالة النفسية للرياضي في ظروف المنافسة الخاصة. (محمد حسن علاوي: 1992، ص 110-111).

1. 2. 5. أهم التقنيات المستخدمة في الإعداد النفسي

توجد عدة آليات يعتمد عليها المدرب في رياضة كرة السلة، ومن أبرزها ما يلي:

أ- التنفس العميق:

يُعد من الوسائل الفعّالة لضبط الجهد العضلي الزائد، حيث يساهم في توفير الكمية اللازمة من الأوكسجين للجسم، مما يساعد على تحسين الأداء البدني.

ب- التصور الذهني:

الرياضي الذي يمتلك قدرة جيدة على الاسترخاء، يكون أكثر قدرة على ممارسة مهارة التصور الذهني بفعالية.

وتُستخدم هذه المهارة لتعزيز التركيز الذهني وتحسين الاستعداد النفسي، كما تساهم في تدريب الرياضي على مواجهة التوتر وتوقع سيناريوهات المنافسة بطريقة واقعية وفعالة.

ج- التفكير الإيجابي:

يلعب التفكير الإيجابي دورًا كبيرًا في تعزيز الثقة بالنفس.

ففي كثير من الأحيان، يعاني الرياضيون من التفكير السلبي قبل المنافسات، وهو ما يؤثر على أدائهم.

لذا، يُنصح بالتركيز على النجاحات السابقة وتكرار التجارب الإيجابية، مع توجيه الانتباه نحو تحقيق الأهداف بدلاً من القلق حول النتائج الماضية.

د- الحوار الداخلي:

ويقصد به العبارات أو الجمل التي يكررها اللاعب في ذهنه قبل أو أثناء المباراة، والتي تعزز من دافعيته وثقته بنفسه، مثل:
"سأسجل هدفًا رائعًا"، "سنفوز بالمباراة"، وغيرها من العبارات التحفيزية التي ترفع من الروح المعنوية. (فؤاد يوسف، 1996، ص 9-10).

1. 2. 6. نتائج الإعداد النفسي

يسهم التحضير النفسي الرياضي في تنمية مجموعة من الصفات الإيجابية لدى الرياضي، من أبرزها:

أ- التركيز والاهتمام بالمنافسة:

يكتسب الرياضي قدرة عالية على التركيز خلال المنافسة، ويصبح أكثر استعدادًا نفسيًا وذهنيًا لها، دون أن يشعر بصعوبة في التهيئة الذاتية، كما يظهر اهتمامًا واضحًا بنتائج المنافسة.

ب- الإحساس بروح الجماعة:

يُدرك الرياضي أنه جزء من فريق يدعمه ويقف إلى جانبه قبل وأثناء المنافسة، ويشعر بالثقة لما هو متوقع منه أن يقدمه.

ج- الشعور بالقوة والثبات:

ينتاب الرياضي إحساس بالقوة الجسدية والمرونة، ويشعر بخفة في الحركة، مع قدرة على الحفاظ على توازن جسمه، مما يدل على غياب التوتر والخوف.

د- الإحساس بالتحضير الجيد:

يكون لدى الرياضي يقين بأنه حصل على الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي، مما يعزز من ثقته في الطريقة التي اتبعها للاستعداد، ويزيد من كفاءته وجاهزيته للمنافسة.

هـ- الشعور بالصبر والطمأنينة:

يتمتع الرياضي بإحساس أن لديه الوقت الكافي للاستعداد قبل بدء المنافسة، مما يمنحه نوعاً من الصبر والراحة النفسية والتفؤل.

و- الشعور بثقة عالية بالنفس:

يُدرِك الرياضي أن لديه القدرة على تقديم أداء جيد، على الأقل بما يتوافق مع ما هو متوقع منه، أو حتى أفضل. ويعكس ذلك مستوى الثقة العالية الناتجة عن التحضير الجيد خلال التدريبات.

ي- التغلب على الخوف من المنافسة:

لا يشعر الرياضي بالخوف أو القلق من خوض أي منافسة، مهما كان مستواها، ما يدل على التهيئة النفسية القوية التي يتمتع بها.

1. 2. 7. الأخصائي النفسي و الإعداد النفسي:

أ. دور الأخصائي النفسي

يسعى الأخصائي النفسي إلى إعداد الرياضي نفسياً وتعزيز قدراته الذهنية من أجل مساعدته على الوصول إلى أقصى إمكاناته وتحقيق أفضل النتائج الممكنة. ولتحقيق ذلك، يعمل الأخصائي على إتباع مجموعة من النقاط الأساسية، من أبرزها:

○ توضيح الأهداف الرئيسية، سواء على المدى القصير أو الطويل.

- تعزيز روح الفريق وترسيخ التقاليد الجماعية داخل المجموعة الرياضية.
- تعزيز قناعة الرياضي بامتلاكه القدرات التي تؤهله لتحقيق نتائج متميزة.
- المساهمة في إعداد الخطط والأهداف التي تقوده نحو تحقيق أداء جيد.
- تنمية حب الذات الرياضي بشكل إيجابي وبناء.
- توظيف أساليب التشجيع والعقاب بطريقة مدروسة لتحفيز الأداء.
- بناء علاقات قوية بين أعضاء الفريق، وتعزيز الروابط بينهم وبين الجهاز الفني والإداري.
- استخدام أمثلة ناجحة من الرياضيين والمدربين كنماذج يحتذى بها، مع التركيز على الشخصيات الأقرب والأكثر تأثيراً على الرياضي.

ب. أهمية الأخصائي النفسي في الإعداد الرياضي

- ترسيخ قناعة لدى الرياضي بامتلاكه القدرة على تحقيق نتائج إيجابية.
- المساهمة في إعداد وتوضيح الأهداف والخطط اللازمة للوصول إلى الأداء المطلوب.
- تعزيز حب الذات الرياضي بشكل متوازن يدعم ثقته بنفسه دون غرور.
- استخدام أساليب التشجيع والعقاب بشكل فعال ومحفز، وفقاً للمواقف والاحتياجات.
- تعزيز العلاقات الإيجابية بين اللاعبين أنفسهم، وبينهم وبين الجهاز الفني والإداري، لخلق بيئة فريق متماسكة.
- الاستفادة من النماذج الناجحة، سواء من الرياضيين أو المدربين، باعتبارهم قدوة ومصدر إلهام، خاصة أولئك الذين يتمتعون بتأثير إيجابي مباشر على اللاعب.

1.2. 8. المدرب و دوره في استقرار الأداء الرياضي

يجب على المدرب، في إطار عمله اليومي، أن يعالج المشكلات النفسية التي يواجهها اللاعبون، إذ من المعروف أن نجاح المدرب في مهنة التدريب مرتبط إلى حد كبير بجودة العلاقة التي تربطه بلاعبيه أو فريقه بشكل يومي. وقد أكد العديد من المدربين المعروفين أن

حوالي ثلاثة أرباع نجاحهم يعود إلى الجوانب النفسية، حيث يتكامل الإعداد النفسي مع التحضير التكتيكي للفريق.

ومن المهم أن نلاحظ أن المدربين غالباً ما يُرجعون أسباب الخسارة إلى عوامل نفسية، مع أنهم في كثير من الأحيان يفتقرون إلى التكوين الكافي في هذا الجانب، مما يجعل هذه المشاكل النفسية تغيب عن اهتمامهم أو لا تُعالج بالشكل المناسب.

ويُعد ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد أبرز المؤشرات على كفاءة عمل المدرب، لأنه يعكس مستوى الإعداد الشامل للفريق. ويتأثر هذا الثبات بعدة عوامل، من أبرزها:

- درجة التوازن الانفعالي والعاطفي خلال المنافسات.
- قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته أثناء المباريات.
- استقرار الأداء الحركي، أي قدرة اللاعب على الحفاظ على مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية في الظروف التدريبية أو التنافسية القاسية، ضمن حالة نفسية إيجابية. نذكر منها مايلي:
- الصفات العقلية ومستوى ثباتها: مثل التركيز، الذاكرة، سرعة الاستجابة، والقدرة على التصور الذهني، والتي تُعد أساسية في تنفيذ مختلف المهام الحركية والمهارية تحت جميع الظروف التدريبية والمنافسات.
- الصفات الشخصية ومستوى قوتها وثباتها: مثل الثقة بالنفس، الإرادة، وضبط النفس، والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية: سواء قبل أو أثناء المنافسة، وذلك وفقاً لاختلاف الظروف والدوافع التي تحيط باللاعب.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق: إذ تسهم العلاقة الجيدة في رفع الروح المعنوية وزيادة الانسجام داخل المجموعة.

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على تماسك الفريق: من خلال التأثير الإيجابي والقوة الحسنة في السلوك والانضباط.
- الواقعية والاعتدال في التوقعات: أي القدرة على التقييم الموضوعي دون مبالغة أو تقليل من الإمكانيات، لتحقيق توازن نفسي يعزز الأداء (ناهد راسن سكر، 2002، ص 63-64).

أ- التوتر النفسي:

يُعتبر التوتر النفسي من أبرز المشكلات التي يواجهها الرياضيون، حيث يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية مثل:

- استنزاف الطاقة البدنية.
 - فقدان متعة ممارسة الرياضة.
 - نقص في ثقة الرياضي بنفسه.
- وغالبًا ما يُعد سببًا في تراجع الرياضيين أو عزوفهم عن المشاركة في المنافسات الرياضية.

ب- القلق:

القلق هو شعور بالضيق النفسي والجسدي في آن واحد، ويتميز بعدم الاطمئنان والإحساس بالخوف الشديد. يرى الباحث "بازين" أن القلق هو غياب الطمأنينة، وينشأ عادةً من الشك أو التوقع المستمر للخطر.

ج- الطاقة النفسية:

يُستخدم مصطلح الطاقة النفسية في علم النفس للإشارة إلى العديد من المفاهيم المشابهة مثل: الدافع (drive) والتنشيط (activation) والإثارة النفسية. في سياق التدريب النفسي، يشير إلى الجهود التي تُبذل لتنشيط العقل والجسم. يعتبر مصطلح الطاقة النفسية أكثر ارتباطًا بمصطلحات التدريب، مما يسهل قبوله وفهمه في سياق الرياضيين.

1. 2. 9. المنافسة الرياضية

تُعد المنافسة أحد العناصر الأساسية في النشاط الرياضي، إذ تُشكل دافعاً قوياً لتطوير الأداء وبذل الجهد من أجل التفوق والتميز. وقد بدأ الاهتمام العلمي بدراسة المنافسة الرياضية منذ عام 1898، حين قام الدكتور "مورتن دويتش" (Morten Deutsch) بدراسة هذا المفهوم، معرّفًا المنافسة على أنها "حالة يتم فيها توزيع المكافآت أو الجوائز بشكل مترابط بين الأفراد، حيث يؤدي تحقيق أحد الأطراف لأهدافه إلى تقليص أو منع فرص الآخرين في تحقيق أهدافهم".

وتمثل المنافسة عاملاً نفسياً واجتماعياً مهماً، إذ تُسهم في تنمية روح التحدي، وتساعد الرياضيين على تحسين قدراتهم، كما تُعد اختباراً حقيقياً لقدراتهم البدنية والذهنية تحت الضغط. (طوبال عنتر، 2016-2017، ص11).

أ. عناصر عملية المنافسة

يشير "مارتن" إلى أن المنافسة تُعد عملية اجتماعية معقدة تتضمن أربع مكونات رئيسية، تُسهم مجتمعة في تفسير طبيعة المنافسة وسيرها.

أولاً: موقف المنافسة الموضوعي:

يشير هذا إلى جميع الجوانب الموضوعية المرتبطة بالمنافسة، مثل نوع المهام المطلوبة، ومستوى المنافسة، والقواعد والشروط المتعلقة بالأداء. وغالبًا ما يُطلق على هذا الجانب "متطلبات الإنجاز المطلوبة تحقيقها".

ثانياً: موقف المنافسة الذاتي:

يتعلق بكيفية إدراك الفرد للموقف التنافسي، وتقبله وتقييمه للعوامل الموضوعية المحيطة به. ويُعد هذا الجانب الذاتي بمثابة وسيط يتأثر بعدد من العوامل مثل الاستعدادات الشخصية، والقدرات، والسمات الفردية الأخرى، مما يجعله عاملاً مهماً في تحديد استجابة الرياضي للمنافسة.

ثالثاً: الاستجابة للمنافسة:

- تُحدد درجة استجابة الفرد للموقف التنافسي الموضوعي بناءً على إدراكه الذاتي لهذا الموقف. وتظهر هذه الاستجابة على ثلاثة مستويات رئيسية:
- ❖ الاستجابة السلوكية: مثل تقديم أداء جيد أثناء المنافسة.
 - ❖ الاستجابة الفسيولوجية: كزيادة تعرّق كفّ اليد، أو ارتفاع معدل ضربات القلب.
 - ❖ الاستجابة النفسية: مثل ارتفاع مستوى القلق أو التوتر. (فيصل محمد الزرتد، ص 88-89).

❖ كرة السلة

2. 1. لمحة تاريخية عن كرة السلة

ظهرت كرة السلة لأول مرة في أواخر القرن التاسع عشر، وبالتحديد سنة 1891، على يد الدكتور جيمس ناي سميث، وهو أستاذ للتربية البدنية في كلية سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة الأمريكية.

كان الهدف من اختراع هذه اللعبة هو إيجاد نشاط رياضي ممتع وآمن يُمارس داخل القاعات المغلقة خلال فصل الشتاء. فابتكر الدكتور سميث لعبة تُلعب بالأيدي بدلاً من الأرجل (كما في كرة القدم)، واستخدم سلتين من الخشب معلقتين في نهايتي الصالة، ومن هنا جاء اسم اللعبة "Basket Ball" أي كرة السلة.

في البداية، وُضعت 13 قاعدة بسيطة لتنظيم اللعب، وكان عدد اللاعبين تسعة في كل فريق، وكانت الكرة تُمرر فقط، دون المراوغة أو التنطيط كما هو الحال اليوم.

2. 2. تطور اللعبة:

- في أوائل القرن العشرين، بدأت اللعبة تنتشر في المدارس والجامعات الأمريكية، ثم انتقلت إلى باقي أنحاء العالم.
- تم تقليص عدد اللاعبين إلى خمسة في كل فريق.
- أُضيفت قوانين جديدة، منها قانون الوقت (24 ثانية)، ونظام الأخطاء الشخصية، وغيرها من التعديلات التي طورت اللعبة بشكل كبير.
- أصبحت كرة السلة رياضة أولمبية رسمياً عام 1936 في دورة الألعاب الأولمبية في برلين.
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) عام 1932 لتوحيد القوانين وتنظيم البطولات العالمية.
- اليوم تُعد كرة السلة واحدة من أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم، ويُتابع بطولاتها الملايين، خاصة في الدوريات الكبرى مثل NBA الأمريكية. (طوبال عنتر، 2016-2017، ص12).

2. 3. مكانة كرة السلة

شهدت كرة السلة في السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا، مما ساعدها على الحفاظ على مكانتها كواحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارًا على مستوى العالم. وتظهر مظاهر هذا الانتشار من خلال الزيادة المستمرة في أعداد اللاعبين والمشجعين، بالإضافة إلى الاهتمام الكبير الذي توليه وسائل الإعلام المختلفة لهذه الرياضة، لما تتميز به من أداء مهاري رفيع المستوى، إلى جانب اللياقة البدنية العالية التي تتطلبها، بما يشمل الرشاقة، التوافق، السرعة، والقوة.

تُعد كرة السلة أيضًا رياضة تمنح اللاعبين فرصًا واسعة لإبراز قدراتهم الفردية الكامنة، وفي الوقت ذاته، يضفي الأداء الجماعي المتناسق للفريق طابعًا جماليًا وفنيًا يعزز من جاذبية اللعبة ويزيد من شعبيتها.

ومن خلال البحث والدراسة، ثبت أن هذا التقدم المتزايد يرجع إلى دخول كرة السلة مجال الاحتراف بشكل واسع، مما وفر إمكانيات كبيرة من حيث الملاعب، الأدوات، والتجهيزات الحديثة. كما ساهم التطور الكبير في علم التدريب الرياضي بشكل عام، وتدريب كرة السلة بشكل خاص، في دعم هذا النمو.

وقد تم إدراج كرة السلة ضمن أهم المقررات التعليمية والتربوية، سواء في المدارس بجميع مراحلها، أو في كليات ومعاهد التربية الرياضية، حتى في مراحل الدراسات العليا. هذا الإدراج أدى إلى تطور علمي كبير في طرق وأساليب التدريب بمختلف جوانبه: البدني، المهاري، الخططي، النفسي، والعقلي. (زيان حربي، 2003، ص 05).

2. 4. المدرب في كرة السلة

يُعد المدرب في كرة السلة عنصرًا محوريًا في تطوير أداء اللاعبين ورفع مستوى الفريق ككل، حيث تقع على عاتقه مسؤوليات متعددة تشمل الجوانب البدنية، الفنية، النفسية، والتكتيكية. لا يقتصر دور المدرب على تعليم المهارات الأساسية، بل يتجاوز ذلك ليشمل بناء شخصية اللاعب، وتنمية روح الفريق، والتحفيز المستمر على الأداء العالي.

من خلال التدريب اليومي، يواجه المدرب العديد من التحديات النفسية والفنية، مما يتطلب منه الإلمام بأساليب علمية حديثة في التعامل مع اللاعبين، وخاصة في المواقف

التنافسية التي تتطلب ضبطاً انفعاليًا وثقة بالنفس. فكلما كانت العلاقة بين المدرب واللاعب قائمة على الثقة والاحترام والتواصل الجيد، انعكس ذلك إيجابًا على أداء الفريق واستقراره.

وتشير الدراسات إلى أن جانبًا كبيرًا من نجاح المدرب يعتمد على قدرته في الإعداد النفسي للاعبين، حيث أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني والفني. ولهذا السبب، يُعد استقرار الأداء الرياضي دلالة واضحة على كفاءة المدرب ومهارته في التعامل مع مختلف جوانب الإعداد.

ومن الجدير بالذكر أن المدرب الناجح هو من يستطيع التوفيق بين الجانب النظري والعملية، فيضع الخطط المناسبة ويعدها حسب الظروف، ويُحسن استثمار قدرات لاعبيه، سواء في التدريب أو أثناء المنافسة. (طوبال عنتر، 2016-2017، ص13).

2. 5. تكوين فرق كرة السلة

تعد مهمة المدرب في النادي من أجل تكوين فريق واحد من المهام التي قد تكون سهلة أو صعبة، وذلك بناءً على الظروف المتاحة في النادي وأوضاعه الحالية. وتعتمد صعوبة هذه المهمة أيضًا على مستوى الإعداد الأولي وكفاءة اللاعبين الذين يتم اختيارهم. يتعين على المدرب أن يعمل على تشكيل فريق منسجم يعكس كافة مقومات الفريق الجيد، بدءًا من ملء المراكز الأساسية. قد يواجه المدرب تحديات في تحديد عدد اللاعبين في الفريق، مما قد يشكل صعوبة إضافية. كما يمكن أن يكون بعض أعضاء الفريق قد حصلوا على تدريب أساسي قبل انضمامهم إلى النادي، وهو ما قد يسهل أو يعقد مهمة المدرب، ويعتمد نجاح المدرب في هذا الجانب على خبرته وحسن اختياره للاعبين.

عندما يكون اللاعبون قد حصلوا على تدريب أساسي جيد في اللعبة، تصبح مهمة المدرب أكثر تحديًا. من أبرز مهام المدرب في هذه الحالة العمل على تكوين فرق ثانوية مثل الفريق الثاني والثالث داخل النادي، وذلك من خلال تطوير اللاعبين الأصغر سنًا. يعتمد المدرب على هؤلاء اللاعبين لتزويد الفريق الأساسي بالموهب المستقبلية على المدى الطويل.

كما يُعد جذب العناصر الواعدة من الطلاب في المدارس القريبة، إضافة إلى اكتشاف اللاعبين في مراكز الشباب والساحات الشعبية، من أهم الجوانب التي يجب أن يوليها

المدرّب اهتمامًا. ويعتمد ذلك على إجراء اختبارات وقياسات مناسبة لتحديد اللاعبين الذين يمتلكون القدرة على الانضمام للفريق الأول.

❖ من أبرز العوامل التي ينبغي الاهتمام بها لرعاية الفريق الرياضي ما يلي:

1. توفير مدرّب يتمتع بالكفاءة من الجانبين التربوي والفني.
2. ضمان توافر الملاعب القانونية والمجهزة بالكامل.
3. توفير الأدوات الرياضية الخاصة باللعبة بكميات كافية وبحالة جيدة.
4. وجود خطة واضحة ونظام منتظم لصيانة الملاعب والمعدات.
5. تزويد اللاعبين بالملابس الرياضية المناسبة والمريحة.
6. الاهتمام بصحة الفريق من خلال الرعاية الطبية المنتظمة والتغذية السليمة.
7. تشمل العناية الصحية والوقائية بالفريق الرياضي النقاط التالية:
 - أ. إجراء فحص طبي شامل لجميع اللاعبين قبل بدء موسم التدريب.
 - ب. معالجة الأمراض والإصابات فور اكتشافها، خاصة في مراحلها المبكرة.
 - ت. منع اللاعبين المصابين أو المرضى من المشاركة في التمارين أو المباريات حتى يتم شفاؤهم.
 - ث. عدم السماح لمن هم في مرحلة النقاهة من مرض أو إصابة بالمشاركة في اللعب، إلا بعد تأكيد الطبيب لقدرتهم على اللعب دون تعريض أنفسهم أو الآخرين لأي ضرر.
 - ج. الاهتمام بصيانة الأدوات والملاعب، ومراعاة مطابقتها للشروط الصحية ومعايير السلامة، مثل النظافة، والتهوية الجيدة، ودرجات الحرارة والرطوبة المناسبة، والإضاءة الكافية، وخلو الملاعب من العوائق أو البروزات الخطرة.
 - ح. التدرج في جرعات التدريب، وتجنب إدخال اللاعبين في تدريبات مكثفة دون تجهيز بدني مناسب.

خ. الاهتمام بجوانب الفريق الاجتماعية والنفسية والعقلية، وتوفير فرص للترفيه، مع الالتزام بمستوى أخلاقي واجتماعي يعكس صورة مشرفة للفريق ويعزز مكانته. (زيان حربيط، الطبعة الأولى، الإصدار الأول، 2003، ص27).

2. 6. المهارات الأساسية في كرة السلة:

أ. المحاورة (Dribbling):

التحكم بالكرة أثناء التحرك، وتستخدم للتنقل وتجاوز المدافعين. يجب أن يتمتع اللاعب بمهارة المحاورة باليدين.

ب. التمرير (Passing):

نقل الكرة بين اللاعبين بسرعة ودقة. من أنواع التمرير:

- التمرير الصدري
- التمرير المرتد
- التمرير العلوي

ج. التصويب (Shooting):

تسجيل النقاط من خلال تصويب الكرة نحو السلة. من أشكاله:

- التصويب الثابت
- التصويب أثناء القفز
- الرميات الحرة

د. المناولة والاستلام (Catching):

استقبال الكرة من الزملاء بطريقة صحيحة تؤمن استمرار اللعب بسلاسة.

هـ. الارتكاز (Pivoting):

حركة اللاعب بالارتكاز على إحدى قدميه بينما يتحرك بالجسم لتغيير الاتجاه أو التمرير أو التصويب.

و. الدفاع (Défense):

منع الخصم من التقدم أو التسجيل، ويتضمن:

- التغطية الفردية
- التغطية الجماعية
- قطع التمريرات واعتراض الكرة

ز. الارتداد (Rebounding):

التقاط الكرة بعد ارتدادها من السلة سواء بعد تصويب ناجح أو فاشل. يوجد:

- ارتداد هجومي
- ارتداد دفاعي

ح. الحركة بدون كرة (Moving Without the Ball):

وتشمل التحرك للتمرکز، وفك الرقابة، وخلق فرص لزملاء الفريق.

2. 7. المهارات الدفاعية الفردية في كرة السلة:

أ. وضعية الدفاع الأساسية (Defensive Stance):

وهي وضعية الانخفاض مع ثني الركبتين، واليدين ممدودتين، والوزن موزع على القدمين، ما يسمح للاعب بالتحرك بسرعة في أي اتجاه.

ب. تحركات القدم الدفاعية (Defensive Footwork):

تشمل خطوات جانبية سريعة (sidesteps) دون تقاطع القدمين، للحفاظ على التوازن ومتابعة تحركات اللاعب المهاجم.

ج. الدفاع على حامل الكرة (On-Ball Defense):

يتطلب ضغطاً مباشراً على اللاعب الذي يمتلك الكرة، بهدف منعه من التصويب أو التمرير أو التقدم بسهولة.

د. الدفاع بعيداً عن الكرة (Off-Ball Defense):

التركيز على مراقبة اللاعب الذي لا يملك الكرة، مع البقاء في وضع يسمح بمساعدة الزملاء وقطع التمريرات المحتملة.

هـ. قطع التميريات (Anticipation & Interception):

توقع مسار التميرية والتحرك بسرعة لاعتراض الكرة أو إرباك التميرير.

و. سرقة الكرة (Stealing):

محاولة خطف الكرة من اللاعب الخصم دون ارتكاب خطأ، وتتطلب توقيتاً دقيقاً ورد فعل سريع.

ز. إيقاف الاختراق (Containment):

منع المهاجم من التوغل نحو السلة، من خلال البقاء بينه وبين السلة وتحجيم تحركاته.

ح. الدفاع ضد التصويب (Contesting Shots):

رفع اليدين عند محاولة الخصم التصويب لتقليل فرص نجاحه دون ارتكاب خطأ.

ك. الصراخ الدفاعي (Defensive Communication):

على المدافع أن يتواصل مع زملائه بشكل مستمر (مثل التنبيه على تبديل أو تغطية)، حتى وإن كان في موقف فردي. (طوبال عنتر، 2017/2019، ص14-15).

❖ المدرب:

يُعد المدرب الركيزة الأساسية في تنظيم الفريق، وهو المسؤول عن جميع جوانب التدريب والإعداد البدني. لذلك، من الضروري أن يمتلك خلفية علمية وتقنية متقدمة في لعبة كرة السلة، إلى جانب قدرة عالية على إيصال المعلومات والتواصل الفعال مع اللاعبين من مختلف الجوانب.

يجب أن يكون للمدرب منهج واضح وفلسفة تدريبية في كل من الجانبين الهجومي والدفاعي، مع مرونة تسمح بتعديل هذه الفلسفة وتطويرها من موسم لآخر حسب احتياجات الفريق وظروف المنافسة.

كما يُفترض أن يكون ملماً بالعلوم المرتبطة بالرياضة، مثل علم الحركة، الفسيولوجيا، وطرق وأساليب التدريب الرياضي، وأن يكون قادراً على تحليل القدرات البدنية والفنية للاعبين بدقة.

إضافة إلى ذلك، على المدرب أن يُشرف على نمط الحياة الصحي للاعبين، ويوفر الظروف الملائمة للتدريب، سواء من حيث الراحة النفسية أو السلامة الجسدية. وينبغي أن يتمتع بثقة كاملة بكل من: اللاعبين، الجهاز الإداري، والأخصائيين الفنيين.

كما يقع على عاتقه إعداد برامج تدريبية مدروسة، تشمل فترات ما بعد نهاية الموسم التنافسي، وكذلك برامج الإعداد خلال الموسم. ويجب أن يكون على دراية تامة باحتياجات الفريق، وقادراً على إعداد برامج تأهيل فعّالة للمصابين.

ولا يقل أهمية عن ذلك، أن يكون المدرب على إلمام بعلم النفس الرياضي، لما له من دور كبير في التأثير الإيجابي على الحالة النفسية للاعبين وتحفيزهم لتحقيق أفضل أداء. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1995، ص15-16).

2. 8. واجبات مدرب كرة السلة:

أ. تخطيط المدرب

تُعد عملية التدريب وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن يتوافق مع قدراته واستعداداته. وكلما كان المدرب أكثر تأهيلاً من الناحية العلمية والتخصصية، زادت قدرته على إتقان المعارف النظرية وتطبيقها بشكل فعّال. كما يصبح أكثر كفاءة في تخطيط العملية التدريبية بطريقة عملية تسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري والتكتيكي للاعب. ويتطلب تخطيط التدريب الالتزام بالأسس العلمية والنظرية المستمدة من علوم التدريب الرياضي، إضافة إلى العلوم الطبيعية والإنسانية ذات الصلة، لضمان الارتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة.

ب. أداء عملية التدريب

يعتمد التدريب الرياضي على نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب بهدف تزويده بالأسس الفنية والبدنية التي تسهم في رفع مستواه إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاءة. وتُعد المعارف العلمية، وخاصة المتعلقة بأساليب التدريب، عنصراً أساسياً في هذه العملية؛ فكلما تمكّن المدرب من تقديم المحتوى التدريبي بشكل صحيح وملائم لمستوى اللاعب، زادت قدرة اللاعب على استيعابه والاستفادة منه بصورة فعّالة

ج. رعاية اللاعبين

تُعد مواقف التدريب والمنافسة من الحالات التي تتطلب تركيزاً عالياً واستجابة سريعة من اللاعب، وتختلف طريقة استجابته لتلك المواقف؛ فقد تكون استجابة إيجابية تسهم في تنمية طاقاته وقدراته، أو قد تكون سلبية تؤدي إلى انخفاض مستوى إمكانياته. لذلك، من المهم أن يكون المدرب على دراية بالعوامل المؤثرة على استجابات اللاعب في مختلف مواقف التدريب والمنافسة، لضمان نجاح عملية رعاية وتطوير قدراته. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1995، ص16).

2. 9. الأداء

كثيراً ما يُستخدم مصطلح "الأداء" للإشارة إلى مقدار الإنتاج الذي يتم تحقيقه. وفقاً لما ذكره توماس في عام 1989، فإن العديد من البحوث التي أُجريت في مجالات العمل والرياضة تربط بشكل كبير بين الأداء وكفاءة العمل والإنتاجية. بناءً على ذلك، فإن معظم التعريفات التي تم إعطاؤها لمفهوم الأداء تتعلق بشكل أساسي بالإنتاج. (علاوي محمد رضوان نصر الدين، بدون سنة، ص28).

يظهر لنا أن مفهوم "الأداء" يستخدم بشكل واسع ومتسق، وقد تم توضيح هذا المفهوم في العديد من المجالات المختلفة. على سبيل المثال، يمكن الحديث عن أداء العامل في عمله، أو أداء الكاتب في تأليفه، أو أداء الأستاذ في تدريس مادته.

أ. تحليل الأداء

يتطلب تقييم الأداء في الرياضة أخذ طبيعة الموقف وخصائصه بعين الاعتبار. كما أن تحليل الأداء في الرياضة يعتمد على المهارات الخاصة التي يجب أن تتناسب مع نوع الموقف الرياضي. وبالتالي، من المهم أن يكون المدرب على دراية كاملة بجوانب الأداء في الرياضة المعنية ومكوناتها، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض المراجع المتخصصة لتعزيز هذا التحليل.

ب. قياس الأداء

من الممكن قياس الأداء بشكل أفضل عندما يكون القياس الكمي الموضوعي ممكناً. من الأمثلة على القياسات الكمية الموضوعية استخدام الزمن، كما هو الحال في مسابقات السباحة أو سباقات السرعة، واستخدام المسافة، كما في مسابقات دفع الجلة أو القفز الطويل. ومع ذلك، هناك رياضات أخرى يصعب تطبيق هذا النوع من القياس الكمي فيها، مثل كرة القدم أو المصارعة أو الجمباز. رغم ذلك، فإن الابتكار والتفكير الإبداعي يمكن أن يسهم في تطوير أساليب جديدة لقياس الأداء بشكل كمي (أسامة كامل راتب، 1994، ص30).

ج. الطاقة النفسية و علاقتها بالأداء الرياضي

جرى الباحثون دراسة حول العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي، حيث تم تعريف الطاقة النفسية كمصطلح شامل يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة لها مثل الانفعالات والأفكار. على سبيل المثال، قد يمتلك شخصان نفس القدر من الطاقة النفسية، ولكن تختلف طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما. فبعض الرياضيين قد تكون

لديهم طاقة نفسية مرتفعة نتيجة للقلق، بينما قد يمتلك آخرون طاقة نفسية عالية بسبب بعض الانفعالات الإيجابية.

وفي هذا السياق، يمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي في ضوء فرضيتين أساسيتين:

- فرضية العلاقة العكسية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.
- فرضية العلاقة المباشرة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.

الدوافع المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية

دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والطاقة النفسية تتطلب أخذ العديد من العوامل الأخرى في الاعتبار. وفيما يلي نستعرض أبرز هذه العوامل:

الفروق الفردية: يختلف المستوى الأمثل للطاقة النفسية من شخص لآخر.

متطلبات الأداء الرياضي: عند مناقشة القدرات المطلوبة لأداء رياضي معين، يمكن

تقسيمها إلى ثلاثة عناصر رئيسية، وهي كما يلي:

- القدرات الحركية.
- القدرات الإدراكية.
- القدرات المعرفية.

2. 10. دور التعلم في اكتساب المهارة الرياضية:

إن تعلم المهارة الحركية يمر بعدة مراحل متتابعة، يمكن تلخيصها كما يلي:

• المرحلة الأولى: الجانب المعرفي

في هذه المرحلة، يركز المتعلم على فهم المهارة من حيث المكونات والخطوات المطلوبة لأدائها.

• المرحلة الثانية: التوافق الأولي للمهارة

يبدأ المتعلم بمحاولات تطبيق المهارة، ويظهر نوع من التناسق الأولي في الأداء، رغم وجود بعض الأخطاء.

• المرحلة الثالثة: التثبيت والإتقان

في هذه المرحلة، يصل المتعلم إلى أداء ثابت ودقيق للمهارة مع تقليل الأخطاء وتحسين الكفاءة.

2. 11. علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي

علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي تعتبر من الجوانب الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين ونتائجهم في المنافسات.

التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري، إذ يُعدُّ العامل النفسي عنصراً حاسماً في قدرة الرياضي على تقديم أقصى ما لديه أثناء الأداء الفعلي. ويمكن توضيح هذه العلاقة من خلال النقاط التالية:

أ. التحكم في التوتر والقلق

التحضير النفسي يُساعد الرياضي على التحكم في مشاعره قبل وأثناء المنافسة، مما يقلل من التوتر والقلق، ويمنعهما من التأثير السلبي على التركيز والتنفيذ.

ب. تعزيز الثقة بالنفس

الثقة بالنفس من أهم نتائج الإعداد النفسي الجيد. الرياضي الذي يمتلك ثقة بقدراته يكون أكثر استعداداً للمواجهة وأكثر ثباتاً في المواقف الصعبة.

ج. رفع مستوى التركيز

من خلال تقنيات مثل التصور الذهني والانتباه الانتقائي، يمكن للرياضي أن يحافظ على تركيزه على الأداء وتجاهل المشتتات الخارجية.

د. تنظيم الانفعالات

التحضير النفسي يعلّم الرياضي كيفية إدارة انفعالاته مثل الغضب أو الإحباط، مما يُمكنه من الاستمرار في الأداء الجيد رغم التحديات أو الأخطاء.

هـ. تحقيق الاستعداد الذهني الكامل

الرياضي المجهز نفسيًا يصل إلى حالة من "الجاهزية الذهنية"، وهي حالة تُمكنه من الدخول في المنافسة بطاقة عالية واستقرار داخلي، مما ينعكس إيجابيًا على مردوده الرياضي. (عزت محمود الكاشف، 1991، ص 81-82).

2. 12. الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية

من بين العوامل الأساسية التي تسهم بشكل كبير في الأداء الفردي أو الجماعي، يمكن ذكر البنية الجسدية، مستوى اللياقة، الظروف الفيزيولوجية، السمات الشخصية، وأخيرًا الدافعية، التي تُعد من أبرز العوامل تأثيرًا في الأداء الرياضي. ويُرجع المختصون في علم النفس الرياضي أهمية هذا العامل إلى العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة الرياضية}$$

تُبين هذه المعادلة المختصرة أن وجود الدافعية والتعلم يمثلان شرطين ضروريين لتحقيق نتائج رياضية، لكنهما غير كافيين بمفردهما. فالدافعية، إذا لم تكن مدعومة بتجارب سابقة وتدريب فعّال، قد لا تؤدي إلى نشاط كافٍ، مما يعني أن الرياضي الذي يفنقر إلى الدافعية سيكون غالبًا عاجزًا عن تحقيق نتائج أو مستوى رياضي متميز.

2. 13. دور التحضير النفسي في تحقيق ثبات الأداء الرياضي

تستخدم العبارات والكلمات كأداة نفسية قوية تهدف إلى تعزيز ثقة اللاعب بنفسه، وتحفيزه على استغلال إمكاناته إلى أقصى حد أثناء المنافسة، وذلك بطريقة إيجابية ومؤثرة.

ومن العبارات التي يمكن أن يرددها اللاعب أو الرياضي لنفسه بشكل فردي، على سبيل المثال:

"لا يوجد ما يقلقني أو يعيق أدائي. كل عضلاتي وأجهزتي الجسدية في أعلى درجات الجاهزية. قوتي في الأداء كاملة."

ويُعدّ التدريب على الأداء المثالي جانبًا مهمًا من التحضير النفسي، حيث يشمل ضبط الانفعالات والعواطف، ويتمثل ذلك في قدرة اللاعب على التحكم في مشاعره وأحاسيسه قبل المنافسة. وقد يظهر هذا التحكم في صورة استرخاء وهدوء دون توتر، أو في تفاعل انفعالي يتناسب مع طبيعة الموقف التنافسي. (عزت محمود الكاشف، 1991، ص65).

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

1.1. الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية أساسية في البحوث الميدانية، وخصوصًا الدراسات التي تعتمد على أدوات قياس ذات طبيعة نفسية أو سلوكية، حيث تهدف إلى اختبار مدى صلاحية ووضوح أداة البحث، والتحقق من ملاءمة فقراتها للبيئة التي سُنطبق فيها. وفي إطار إعداد الدراسة المقارنة الحالية التي تتناول أهمية التحضير النفسي وأثره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة وألعاب القوى، ارتأى الباحث تنفيذ دراسة استطلاعية على عينة محدودة من المبحوثين.

وقد جاءت هذه الخطوة انطلاقًا من ضرورة التأكد من أن الاستبيان المستخدم يقيس فعليًا الأبعاد المستهدفة، دون الالتباس في المفاهيم أو الغموض في الصياغات. كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى قياس مدى فهم المبحوثين للفقرات المتعلقة بالإعداد النفسي ومدى إدراكهم لعلاقته بالأداء الرياضي، بالإضافة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية الأولية للأداة (مثل الثبات والصدق المبدئي)، بما يضمن جمع بيانات دقيقة وقابلة للتحليل في الدراسة الأساسية.

وبالتالي، فإن هذه الدراسة الاستطلاعية تُعد خطوة علمية ضرورية لضمان جودة البحث وكفاءته المنهجية، وتساهم في تعزيز مصداقية النتائج التي سيتم التوصل إليها لاحقًا.

1.1.1. المنهج :

اعتمدت الدراسة الاستطلاعية على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لطبيعة هذا النوع من البحوث الذي يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة وتحليل مكوناتها كما هي في الواقع. وقد تم توظيف هذا المنهج من خلال تصميم استبيان مخصص لمحوري الدراسة، وهما: الإعداد النفسي والأداء الرياضي. وتم جمع البيانات من خلال توزيعه على عينة

استطلاعية صغيرة من اللاعبين الذين يمثلون التخصصين الرياضيين موضوع الدراسة، بهدف رصد آرائهم وتصوراتهم حول فقرات الاستبيان ومدى وضوحها وشمولها للمجال المستهدف.

وقد مكن هذا المنهج من دراسة المواقف والاتجاهات الأولية لدى اللاعبين، وتحديد الفقرات التي قد تحتاج إلى إعادة صياغة أو تعديل، بالإضافة إلى تحليل النتائج الإحصائية الأولية لفقرات الاستبيان للتحقق من اتساقها الداخلي، مما يدعم موثوقية الأداة قبل تعميمها على العينة الأساسية للدراسة المقارنة.

1.1.2. مجالات الدراسة الاستطلاعية

أ. المجال الزمني:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة ما بين 01 مارس إلى 15 مارس 2025، حيث تم تخصيص هذه الفترة لتوزيع الاستبيانات على عينة الاستطلاع، واسترجاعها، وتحليل نتائجها بشكل مبدئي.

ب. المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في عدد من الأندية الرياضية والمؤسسات التدريبية لبلدية التي تضم لاعبين في تخصصي كرة السلة وألعاب القوى، حيث تم اختيار هذه الأماكن باعتبارها تمثل بيئة ممارسة فعلية للأنشطة الرياضية موضوع الدراسة، مما يساهم في الحصول على بيانات واقعية من الفئة المستهدفة.

ج. المجال البشري:

تكوّنت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 لاعب (15 لاعب كرة السلة - 15 لاعب ألعاب

القوى) تم اختيارهم بطريقة قصدية ، بحيث يمثلون خصائص الفئة المستهدفة من حيث مستوى الممارسة، والانخراط في المنافسات الرسمية، مما يضمن اختبارًا فعليًا لأداة البحث.

1.1.3. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكوّنت العينة الاستطلاعية من:

- (15) لاعب من كرة السلة.
- (15) رياضي من ألعاب القوى .وقد تم اختيارهم من فريق النادي الرياضي الهاوي لإطارات كرة السلة و النادي الرياضي لألعاب القوى بتغنيف بطريقة قصدية لضمان تنوع الخلفيات والخبرات الرياضية، حيث تراوحت خبرتهم بين 2 إلى 5 سنوات.

1.1.4. أداة الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدنا على استبيان مكون من (20) فقرة موزعة على محورين:

- الإعداد النفسي: 10 فقرات.
- الأداء الرياضي: 10 فقرات .تم تقييم الاستجابات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (من 1 غير موافق بشدة إلى 5 موافق بشدة)

1.1.5. تحليل النتائج الاستطلاعية

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة، كما تم احتساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للمحورين:

- محور الإعداد النفسي $\alpha = 0.82$:
- محور الأداء الرياضي $\alpha = 0.79$:وهي قيم تشير إلى مستوى ثبات جيد.

1. 2. الإجراءات الميدانية للدراسة

1. 2. 1. المنهج :

تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، كونه الأنسب لدراسة الاختلافات والتشابهات بين مجموعتين رياضيتين (كرة السلة وألعاب القوى) من حيث تصورهم لأهمية التحضير النفسي وتأثيره على الأداء.

1. 2. 2. مجتمع الدراسة

• يتكون مجتمع الدراسة من:

- لاعبي كرة السلة المنتمين إلى فرق محلية وجهوية في الفئة العمرية (13-15 سنة)
- عدائي ألعاب القوى ممن يشاركون في منافسات ولائية ووطنية.

1. 2. 3. عينة الدراسة

شباب غريس	نادي غالي معسكر	نادي رياضي الهاوي اطرات كرة السلة	كرة السلة
10	15	15	العينة

شباب الحشم	الرائد معسكر	نادي تيغنيف	العاب القوى
10	15	15	العينة

- تم اختيار عينة مكونة من 80 لاعباً، موزعة بالتساوي:
 - 40 لاعب من كرة السلة.
 - 40 عداء من ألعاب القوى.
- طريقة الاختيار: عشوائية طبقية (Stratified Random Sampling)، لضمان تمثيل متوازن لكلا النوعين من الرياضات.

1. 2. 4. أداة الدراسة

تم استخدام استبيان مقنن أُعد خصيصًا لهذا الغرض، ويتضمن محورين رئيسين:

أ. محور ممارسات التحضير النفسي:

- يضم مجموعة من البنود تقيس مدى توظيف الرياضيين لاستراتيجيات التحضير الذهني (الاسترخاء، التخيل، التركيز)

ب. أثر الإعداد النفسي على الأداء الرياضي

- يقيس مدى ارتباط الاستعداد الذهني بالأداء الفعلي خلال المنافسات.

صيغة الإجابة: تم اعتماد مقياس ليكرت خماسي = 1 غير موافق بشدة ، 2 = غير موافق، 3 = محايد 4 = موافق، 5 = موافق بشدة.

درجة العبارات السلبية التي

درجة العبارات الايجابية التي

في اتجاه البعد (-)

في اتجاه البعد (+)

1 =	أوافق بشدة	= 5
2 =	أوافق	= 4
3 =	محايد	= 3
4 =	لا أوافق	= 2
5 =	لا أوافق بشدة	= 1

1. 2. 5. إجراءات صدق وثبات الأداة

أ. الصدق:

- تم عرض الاستبيان على لجنة من سبعة أساتذة متخصصين في علم النفس الرياضي وعلوم التدريب للتأكد من صدق المحتوى.

ب. الثبات:

- تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من الاتساق الداخلي، وبلغ:

○ للمحور الأول: 0.78

○ للمحور الثاني: 0.81

المقياس مقبول علمياً إذا تجاوز 0.70 حسب Nunnally (1978).

1. 2. 6. المجال الزمني والمكاني للدراسة

أ. المجال الزمني:

- تم تطبيق الاستبيان في الفترة الممتدة بين مارس-أفريل 2025.

ب. المجال المكاني:

- أجريت الدراسة على مستوى:
 - أندية كرة السلة في ولاية معسكر .
 - فرق ألعاب القوى في مراكز التدريب الولائية.

1. 2. 7. الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS v. 23، مع توظيف المؤشرات التالية:

الغرض	الأسلوب الإحصائي
وصف توزيع الإجابات	التكرارات والنسب
قياس الاتجاه العام والتشتت	المتوسط والانحراف المعياري
معرفة دلالة الفروق بين الرياضتين	اختبار كاي مربع (χ^2)
لمقارنة بين متوسطات المجموعتين في بعض المحاور	معامل "T" أو "Man-Whitney"

2. 1. تحليل ومناقشة النتائج

2. 1. 1. المحور الأول الإعداد النفسي:

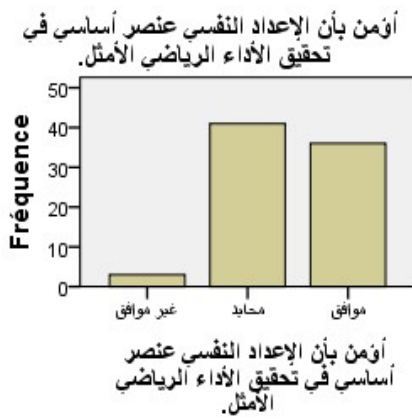
العبارة:

"أؤمن بأن الإعداد النفسي عنصر أساسي في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى إدراك اللاعبين لأهمية الإعداد النفسي كعنصر جوهري لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. يُعتبر هذا الإدراك حجر الأساس لتبني الممارسات الذهنية ضمن برامج التدريب اليومية.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



أؤمن بأن الإعداد النفسي عنصر أساسي في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
51,3	41	محايد
45,0	36	موافق
100,0	80	المجموع
3,41		المتوسط
0,567		الانحراف
31,975		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 01: نتائج الاستبيان في السؤال الأول

الجدول رقم 01: نتائج الاستبيان في السؤال الأول

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج العينة إلى أن أغلبية اللاعبين إما موافقون (45%) أو محايدون (51.3%) على أهمية الإعداد النفسي كعنصر رئيسي في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل، في حين أن نسبة ضئيلة فقط (3.8%) كانت غير موافقة.

المتوسط الحسابي البالغ (3.41) يشير إلى ميل إيجابي طفيف نحو الاتفاق مع العبارة، وهو ما يعكس وعياً عاماً بأهمية الإعداد النفسي، حتى وإن لم يكن ذلك بدرجة كبيرة جداً.

أما الانحراف المعياري (0.567) فهو منخفض نسبياً، ما يدل على تقارب وجهات نظر اللاعبين حول أهمية الإعداد النفسي، ويُظهر درجة من التوافق في الإجابات.

من الناحية الإحصائية، تُظهر قيمة $\chi^2 = 31.975$ مع درجة دلالة $(sig) = 0.000$ أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين إجابات المشاركين، وهي فروق غير عشوائية، مما يعني أن الاتجاه العام نحو تأييد العبارة ليس صدفة بل يعكس نمطاً فعلياً في إدراك اللاعبين لأهمية الإعداد النفسي.

العبارة:

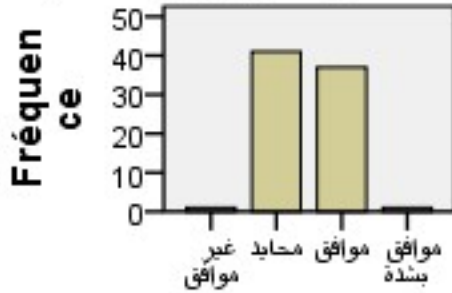
"أخصص وقتاً كافياً للإعداد النفسي خلال التدريب والمنافسة".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى التزام اللاعبين بتطبيق الإعداد النفسي عملياً خلال مراحل التدريب والمنافسة، وتحديد ما إذا كان هذا الجانب يحظى بوقت فعلي ضمن الجدول التدريبي.

جدول التكرارات والنسب المئوية:

أخصص وقتًا كافيًا للإعداد النفسي خلال التدريب والمنافسة.



أخصص وقتًا كافيًا...

التكرار	النسبة %	المجموع
1	1,3	غير موافق
41	51,3	محايد
37	46,3	موافق
1	1,3	موافق بشدة
80	100,0	المجموع
	3,48	المتوسط
	0,551	الانحراف
	72,600	Khi-deux
	3	Ddl
	0,000	Sig

الشكل رقم 02: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني

الجدول رقم 02: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني

التحليل والمناقشة:

تُظهر النتائج أن النسبة الأكبر من اللاعبين إما محايدون (51.3%) أو موافقون (46.3%) على أنهم يخصصون وقتًا كافيًا للإعداد النفسي أثناء التدريب والمنافسة. في المقابل، كانت نسبة "غير الموافقين" و"الموافقين بشدة" منخفضة جدًا (1.3% لكل منهما)، مما يدل على أن أغلب الآراء تركزت حول المنتصف دون تطرف.

المتوسط الحسابي (3.48) يعكس ميولًا إيجابية خفيفة نحو الموافقة، أي أن اللاعبين يميلون لتخصيص وقت للإعداد النفسي، لكن بدرجات متفاوتة وغير حاسمة بشكل كبير.

الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.551) يدل على درجة تباين معتدلة في آراء اللاعبين، مما يشير إلى بعض الاختلافات بين من يطبق الإعداد النفسي فعلياً ومن يقتصر على الحيات أو عدم التخصيص الكافي للوقت.

أما القيمة المرتفعة جداً لاختبار كا² (72.600) مع قيمة دلالة إحصائية = (sig = 0.000)، فهي تعكس وجود فروق ذات دلالة إحصائية مهمة بين درجات الإجابة، ما يدل على أن توزيع الإجابات لم يكن عشوائياً، بل يعكس توجهاً حقيقياً لدى العينة نحو إدراك أهمية تخصيص الوقت للإعداد النفسي، حتى إن لم يُمارس بالشكل الكافي.

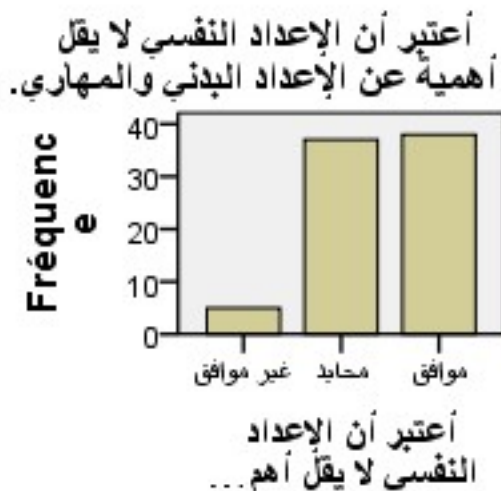
العبارة:

"أعتبر أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى تقييم مدى إدراك اللاعبين لأهمية الإعداد النفسي وموقعه ضمن عناصر التحضير الرياضي الشامل، مقارنة بالإعداد البدني والمهاري، وهي نقطة محورية في الدراسات النفسية الرياضية.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



أعتبر أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري.		
النسبة %	التكرار	
6,3	5	غير موافق
46,3	37	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
	3,413	المتوسط
	0,610	الانحراف
	26,425	Khi-deux
	2	Ddl
	0,000	Sig

الشكل رقم 03: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث

الجدول رقم 03: نتائج الاستبيان في السؤال الثالث

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين يتفقون (47.5%) أو يتخذون موقفاً حيادياً (46.3%) بشأن اعتبار الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن البدني والمهاري. في حين أن نسبة "غير الموافقين" كانت منخفضة (6.3%)، ما يدل على قلة معارضة هذا المفهوم بين اللاعبين.

المتوسط الحسابي البالغ (3.413) يقع في المنطقة الإيجابية (أقرب للموافقة)، ويعكس وعياً نسبياً بين اللاعبين بأهمية التكامل بين الجوانب النفسية والبدنية والمهارية.

الانحراف المعياري (0.610) يدل على وجود تباين متوسط بين آراء اللاعبين، وهو ما يُحتمل أن يعكس اختلاف الخلفيات أو التجارب الشخصية في تلقي الدعم النفسي خلال التدريب أو المنافسات.

القيمة العالية لاختبار كا² (26.425) ومعها الدلالة الإحصائية الصفرية (= sig) (0.000) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الموافقة، ما يعكس توجهًا حقيقيًا وذا مغزى داخل العينة المدروسة نحو تقدير أهمية الإعداد النفسي، وإن كان ذلك لم يتحول بعد إلى موافقة صريحة عند جميع اللاعبين.

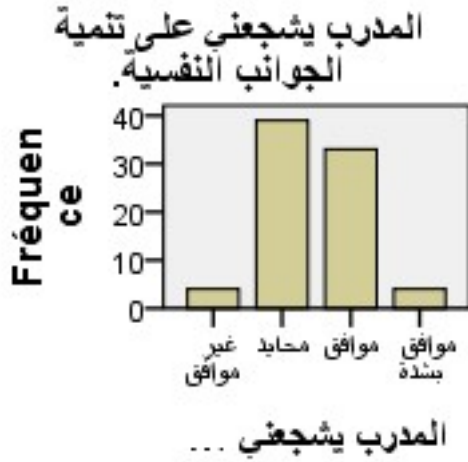
العبارة:

"المدرّب يشجّعني على تنمية الجوانب النفسية".

الغرض من العبارة:

يهدف هذا البند إلى قياس دور المدرّب في دعم اللاعبين من الجانب النفسي، ومدى حرصه على تعزيز الجوانب النفسية المهمة كالثقة بالنفس، ضبط الانفعال، التركيز، التحفيز الذاتي، وغيرها من المهارات الذهنية.

جدول التكرارات والنسب:



المدرّب يشجّعني على تنمية الجوانب النفسية.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
48,8	39	محايد
41,3	33	موافق
5,0	4	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,463		المتوسط
0,674		الانحراف
52,100		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 04: نتائج الاستبيان
في السؤال الرابع

الجدول رقم 04: نتائج الاستبيان
في السؤال الرابع

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج هذا البند إلى أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدرّب يشجّعهم بدرجة معتدلة على تنمية الجوانب النفسية، حيث وافق 41,3% على العبارة، و5% وافقوا بشدة، مقابل نسبة محايدة مرتفعة بلغت 48,8%.

ورغم وجود فئة لا بأس بها تؤكد دعم المدرّب، إلا أن ارتفاع نسبة الحياد يكشف عن غياب واضح لبرامج منهجية في التدريب النفسي، أو أن المدرّب قد لا يكون دائماً واضحاً في طريقة تشجيعه، مما يجعل اللاعبين غير قادرين على تقييم دوره بدقة.

المتوسط العام البالغ (3,463) يعكس ميلاً نحو الموافقة الإيجابية، إلا أنه ليس بدرجة عالية، مما يعني أن هناك مجالاً لتحسين أداء المدرب في هذا الجانب.

وبالنظر إلى اختبار "كاي تربيع (Khi-deux) "الذي بلغت قيمته (52,100) وبمستوى دلالة (0,000)، فهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في استجابات العينة، مما يعني أن آراء اللاعبين حول هذه المسألة لم تكن عشوائية، بل تعكس اتجاهًا حقيقيًا في إدراكهم لدور المدرب النفسي.

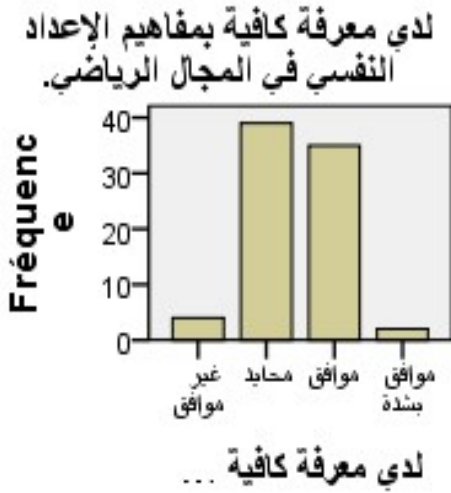
العبارة:

"لدي معرفة كافية بمفاهيم الإعداد النفسي في المجال الرياضي".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى إلمام اللاعبين بمفاهيم الإعداد النفسي في المجال الرياضي، وهو جانب أساسي لتحديد مدى وعيهم النظري بهذه الممارسات، ومدى استعدادهم لتطبيقها. الفهم الجيد للمفاهيم يُعد مؤشراً مهماً على مدى إدماج الإعداد النفسي في البرامج التدريبية.

جدول التكرارات والنسب:



لدي معرفة كافية بمفاهيم الإعداد النفسي في المجال الرياضي.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
48,8	39	محايد
43,8	35	موافق
2,5	2	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
	3,44	المتوسط
	0,633	الانحراف
	58,300	Khi-deux
	3	Ddl
	0,000	Sig

الشكل رقم 05: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس

الجدول رقم 05: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين يميلون إلى الحياد أو الموافقة البسيطة بخصوص معرفتهم بمفاهيم الإعداد النفسي، حيث جاءت نسبة "محايد" في المرتبة الأولى بنسبة (48,8%)، تليها "موافق" بنسبة (43,8%)، بينما جاءت نسبة "موافق بشدة" ضعيفة جداً (2,5%). هذا يعكس وجود درجة من المعرفة ولكنها ليست عميقة أو راسخة لدى معظم اللاعبين.

أما من حيث المتوسط الحسابي (3,44)، فيقع ضمن فئة "موافق" على مقياس ليكرت الخماسي، مما يشير إلى مستوى معرفة متوسط يميل إلى الإيجابية، لكنه لا يصل إلى درجة "المعرفة الكافية أو العميقة" بشكل حاسم.

الانحراف المعياري (0,633) يدل على تقارب الآراء وعدم تشتتها الكبير، مما يعني أن معظم أفراد العينة قدموا إجابات قريبة من بعضها البعض.

ومن الناحية الإحصائية، تشير قيمة اختبار كا² (Khi-deux = 58,300) بدرجات حرية (3 = ddl) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية = sig (0,000 وهو أقل من 0,05، مما يعني أن توزيع الردود ليس عشوائياً، بل يعكس اتجاهات واضحة نحو الاعتراف بوجود معرفة متوسطة إلى جيدة بالإعداد النفسي.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن اللاعبين يمتلكون بالفعل قدرًا لا بأس به من المعلومات النظرية حول الإعداد النفسي، لكنه قد لا يكون نتيجة لتكوين علمي ممنهج بقدر ما هو نتيجة لتجارب ميدانية أو توجيهات المدربين. وهنا يظهر دور الأندية والمدربين في تعزيز الجانب النظري للممارسات النفسية من خلال إدماج ورشات تدريبية ومحاضرات متخصصة في برامجهم التحضيرية.

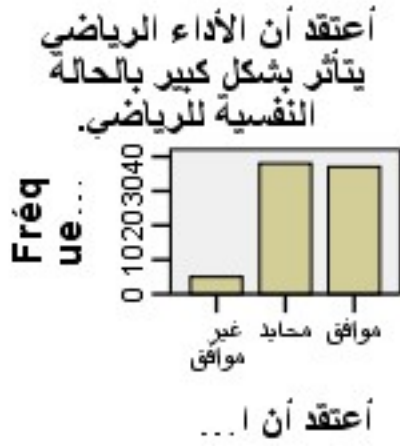
العبارة:

"أعتقد أن الأداء الرياضي يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية للرياضي".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس إدراك اللاعبين لأهمية العامل النفسي في التأثير على الأداء الرياضي. وهي تعد من المؤشرات الجوهرية التي تعكس وعي الرياضيين بالعلاقة الوثيقة بين الجاهزية النفسية ومردودهم البدني والفني أثناء المنافسة.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



أعتقد أن الأداء الرياضي يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية للرياضي.		
النسبة %	التكرار	
6,3	5	غير موافق
47,5	38	محايد
46,3	37	موافق
100,0	80	المجموع
3,40		المتوسط
0,608		الانحراف
26,425		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 06: نتائج الاستبيان في السؤال السادس

الجدول رقم 06: نتائج الاستبيان في السؤال السادس

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية المشاركين يقرّون بتأثير الحالة النفسية على الأداء الرياضي، حيث عبر 46,3% عن موافقتهم، مقابل 47,5% أبدوا حيادهم، و6,3% فقط لم يوافقوا. رغم ذلك، لم يصرّح أي مشارك بأنه "موافق بشدة"، مما يوحي بوجود إدراك معتدل وغير حاسم لأهمية العامل النفسي لدى معظم اللاعبين.

يُظهر المتوسط الحسابي (3,40) أن الاتجاه العام يميل إلى "موافق"، وهو مستوى قريب جداً من المتوسط النظري (3)، ما يعني أن هناك قبولاً عاماً بفكرة تأثير العامل النفسي، لكنه ليس على درجة عالية من الإيمان أو اليقين المطلق، وهذا قد يُعزى إلى ضعف التكوين النفسي الممنهج أو قلة الخبرات الميدانية المرتبطة بمواقف نفسية حاسمة.

أما الانحراف المعياري (0,608) فيعكس درجة تقارب نسبي بين إجابات اللاعبين، ويشير إلى أن معظمهم يشارك نفس الرأي أو يدور حوله.

قيمة اختبار كا² (Khi-deux = 26,425) بدرجتي حرية (ddl = 2) ودلالة معنوية (sig = 0,000 < 0,05) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات، وبالتالي فإن التوزيع ليس عشوائياً بل يعبر عن اتجاه واضح نحو الاعتراف بتأثير العامل النفسي على الأداء.

تُظهر هذه النتائج أن اللاعبين على دراية بوجود علاقة بين الاستعداد النفسي ومستوى الأداء، ولكنهم لا يملكون تصوراً معمقاً عن طبيعة هذا التأثير أو كيفية التحكم فيه، ما يؤكد على ضرورة دمج الإعداد الذهني بشكل علمي ومنهجي داخل البرامج التدريبية.

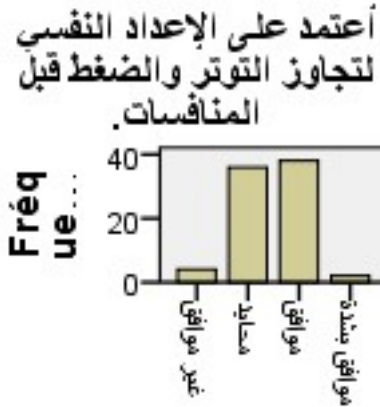
العبارة:

"أعتمد على الإعداد النفسي لتجاوز التوتر والضغط قبل المنافسات".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى استكشاف مدى اعتماد اللاعبين على تقنيات الإعداد النفسي لمواجهة القلق والتوتر والضغط التي تسبق المنافسات، وهي لحظة حرجة تتطلب تحكماً عالياً في الانفعالات. كما تعكس مدى توظيف اللاعب للمهارات النفسية مثل الاسترخاء، التصور العقلي، والتحفيز الذاتي.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
45,0	36	محايد
47,5	38	موافق
2,5	2	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط
0,636		الانحراف
58,000		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 07: نتائج الاستبيان في السؤال السابع

الجدول رقم 07: نتائج الاستبيان في السؤال السابع

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن نسبة كبيرة من اللاعبين (47,5%) وافقوا على أنهم يعتمدون على الإعداد النفسي لتجاوز الضغط النفسي قبل المباريات، في حين اختار 45% موقف الحياد، وبلغت نسبة "موافق بشدة" 2,5% فقط. أما نسبة غير الموافقين فلم تتجاوز 5%. يدل هذا على أن أغلب المشاركين يقرّون بأهمية الإعداد النفسي، لكن بدرجات متفاوتة من الثقة والتطبيق.

المتوسط الحسابي (3,48) يقع في الفئة "موافق" على مقياس ليكرت، مما يدل على وجود توجه إيجابي نحو استخدام الإعداد النفسي في التعامل مع الضغوط، لكنه ليس توجهاً قوياً بما يكفي ليعكس ممارسات نفسية منهجية ومدروسة.

الانحراف المعياري (0,636) يعكس تبايناً نسبياً بين إجابات اللاعبين، وإن كان محدوداً، ما يشير إلى تقارب نسبي في درجة الاعتماد على تقنيات الإعداد النفسي.

ومن الناحية الإحصائية، تشير نتيجة اختبار كا² ($Khi\text{-}deux = 58,000$) بدرجات حرية (3 = ddl) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية مهمة عند مستوى معنوية ($sig = 0,000$)، مما يدل على أن آراء اللاعبين تعبر عن توجه واضح وغير عشوائي نحو اعتمادهم على الإعداد النفسي في التخفيف من التوتر والضغط.

هذه النتائج تؤكد أن اللاعبين يستخدمون فعلاً بعض استراتيجيات الإعداد النفسي قبل المنافسة، لكن غالباً ما تكون هذه الاستراتيجيات محدودة أو ناتجة عن تجارب ذاتية غير ممنهجة، ما يبرز الحاجة إلى تدخل مختصين في علم النفس الرياضي لإكساب اللاعبين تقنيات علمية فعالة تساعدهم في تحسين التحكم الانفعالي والأداء تحت الضغط.

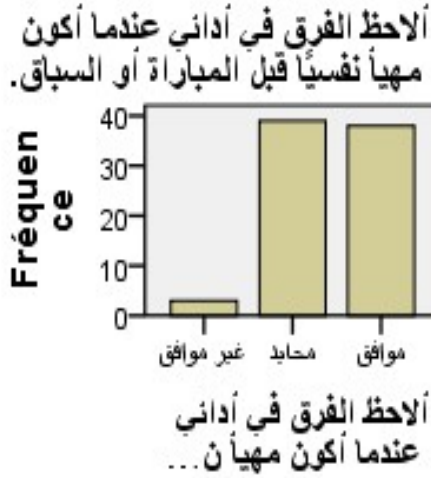
العبارة:

"ألاحظ الفرق في أدائي عندما أكون مهياً نفسياً قبل المباراة أو السباق".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى إدراك الرياضيين لأثر الاستعداد النفسي على جودة أدائهم خلال المنافسات. فهي تستهدف معرفة ما إذا كان الرياضي يشعر فعلاً بوجود تغير ملموس في مستواه الفني أو البدني عندما يدخل المنافسة وهو في حالة توازن نفسي واستعداد ذهني.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



ألاحظ الفرق في أدائي عندما أكون مهياً نفسياً قبل المباراة أو السباق.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
48,8	39	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
3,44		المتوسط
0,570		الانحراف
31,525		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 08: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن

الجدول رقم 08: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن

التحليل والمناقشة:

تُظهر النتائج أن غالبية المشاركين يقرّون بوجود فرق في أدائهم عندما يكونون مهيين نفسياً قبل المباراة، حيث وافق 47,5% على العبارة، في حين بقي 48,8% في موقف الحياد، و3,8% فقط عبروا عن عدم موافقتهم. ويُلاحظ أن نسبة "موافق بشدة" كانت غائبة تمامًا، مما يدل على أن الاعتراف بأثر التهيئة النفسية لا يزال في مستواه الأولي أو غير المؤكد تمامًا لدى عدد معتبر من اللاعبين.

يبلغ المتوسط الحسابي (3,44) وهو أعلى من المتوسط النظري (3)، ويقع ضمن فئة "موافق" في مقياس ليكرت، مما يشير إلى أن اللاعبين يميلون إلى الاعتراف بوجود أثر نفسي على الأداء، لكن بدرجة معتدلة وغير جازمة.

أما الانحراف المعياري (0,570) فيعكس تقارباً كبيراً بين إجابات اللاعبين، ويدل على أن معظمهم لديهم تصورات قريبة من بعضها البعض، ما يُعزز مصداقية الاتجاه العام للإجابات.

وُشير نتائج اختبار كا² ($Khi\text{-}deux = 31,525$) بدرجتي حرية ($ddl = 2$) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية مهمة عند مستوى معنوية ($sig = 0,000$) ، ما يعني أن توزيع الإجابات لا يعكس عشوائية بل يعبر عن موقف واضح من المشاركين تجاه العلاقة بين التهيئة النفسية والأداء.

ويمكن تفسير ذلك بأن بعض اللاعبين قد تكون لديهم تجارب فعلية شعروا فيها بفرق في الأداء بعد خضوعهم لتهيئة نفسية قبل المنافسة، وهو ما يعزز أهمية دمج هذه الممارسات بشكل ممنهج في البرامج التدريبية، خاصة في الرياضات التي تتطلب تركيزاً عالياً وتحكماً في الانفعالات مثل كرة القدم وألعاب القوى.

العبارة:

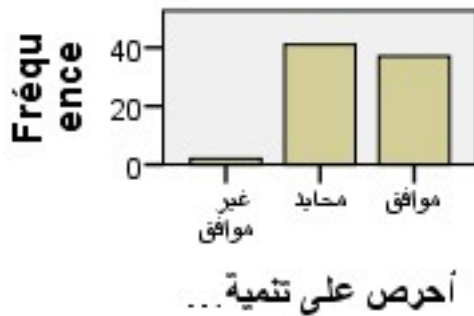
"أحرص على تنمية الجانب الذهني من خلال القراءة أو متابعة التوجيهات النفسية".

الغرض من العبارة:

تسعى هذه العبارة إلى الكشف عن مدى اهتمام اللاعبين بتطوير قدراتهم الذهنية والمعرفية من خلال مصادر معرفية مباشرة مثل القراءة، أو مصادر غير مباشرة مثل الاستماع لتوجيهات المدرب أو الأخصائي النفسي. كما تعكس هذه العبارة درجة الوعي بأهمية التنقيف النفسي المستمر كجزء من الإعداد الرياضي الشامل.

جدول التكرارات والنسب المئوية:

أحرص على تنمية الجانب الذهني من خلال القراءة أو متابعة التوجيهات النفسية.



أحرص على تنمية الجانب الذهني من خلال القراءة أو متابعة التوجيهات النفسية.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
51,3	41	محايد
46,3	37	موافق
100,0	80	المجموع
3,44		المتوسط
0,548		الانحراف
34,525		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 09: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع

الجدول رقم 09: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع

التحليل والمناقشة:

أظهرت النتائج أن أكثر من نصف العينة (51,3%) كانوا محايدين تجاه العبارة، ما قد يدل على غياب ممارسات واضحة أو منتظمة لتنمية الجانب الذهني عبر القراءة أو التوجيهات النفسية. في المقابل، أفاد 46,3% أنهم يوافقون على العبارة، مما يشير إلى وجود نسبة غير قليلة من اللاعبين الذين يبدون اهتماماً فعلياً بالجانب الذهني، لكن هذا الاهتمام لا يبدو أنه قد بلغ مستوى العمق أو الاستمرارية الكافية.

المتوسط الحسابي (3,44) يعكس ميلاً نحو الموافقة، وهو ما يتماشى مع توجه إيجابي نسبي، لكنه أقرب إلى الحياد منه إلى الالتزام الفعلي القوي. أما الانحراف المعياري

(0,548) فيُظهر تجانساً نسبياً في آراء العينة، ما يعكس استقراراً في وجهات النظر، رغم ضعف الحماس الظاهر.

تشير نتيجة اختبار كا² ($Khi\text{-}deux = 34,525$) بدرجتي حرية ($ddl = 2$) إلى وجود فروق دالة إحصائية ($sig = 0,000$) ، ما يدل على أن الإجابات ليست موزعة عشوائياً بل تعكس اتجاهاً حقيقياً لدى اللاعبين نحو تنمية الجوانب الذهنية، وإن كان هذا الاتجاه لا يزال في بدايته.

النتيجة هنا توضح أن اللاعبين قد يكونون على دراية بأهمية التثقيف النفسي لكن لا يمتلكون المنهجية أو الدافع الكافي للانتظام في ممارسته. وهو ما يشير إلى حاجة الأندية والمدربين لتشجيع اللاعبين على التكوين الذاتي وتزويدهم بالمواد النفسية المناسبة ضمن البرنامج التدريبي.

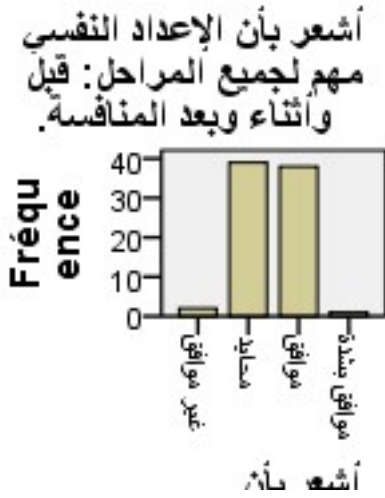
العبارة:

"أشعر بأن الإعداد النفسي مهم لجميع المراحل: قبل وأثناء وبعد المنافسة".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس إدراك الرياضيين لأهمية الإعداد النفسي المستمر والمتكامل في جميع مراحل المنافسة الرياضية، أي من التحضير المسبق، مروراً بأحداث المنافسة نفسها، وانتهاءً بالمرحلة التي تليها، والتي تشمل التعافي والتقييم النفسي.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



أشعر بأن الإعداد النفسي مهم لجميع المراحل: قبل وأثناء وبعد المنافسة.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
48,8	39	محايد
47,5	38	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط
0,573		الانحراف
68,500		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 10: نتائج الاستبيان في السؤال العاشر

الجدول رقم 10: نتائج الاستبيان في السؤال العاشر

التحليل والمناقشة:

تعكس نتائج الاستبيان أن غالبية اللاعبين (47,5%) يوافقون على أهمية الإعداد النفسي في كل مراحل المنافسة، مع وجود نسبة طفيفة (1,3%) من الموافقة الشديدة، وهو ما يعزز من قيمة الوعي النفسي لديهم. ومع ذلك، ظلّت نسبة كبيرة من اللاعبين (48,8%) في موقف الحياد، مما يعكس احتمال وجود نقص في الإدراك الكامل أو الخبرة العملية المتعلقة بأهمية الإعداد النفسي المستمر.

متوسط الدرجات (3,48) يشير إلى توجه إيجابي قوي نحو إدراك هذه الأهمية، ويقع ضمن نطاق "موافق" على مقياس ليكرت. الانحراف المعياري (0,573) يدل على تركيز نسبي في الآراء حول هذا الموضوع.

نتيجة اختبار كا² ($Khi\text{-}deux = 68,500$) بدرجتي حرية ($ddl = 3$) تظهر وجود فرق دال إحصائياً ($sig = 0,000$) ، مما يؤكد أن التوزيع ليس عشوائياً، وأن هناك إتجاهاً واضحاً بين المشاركين في الاعتراف بأهمية الإعداد النفسي في جميع مراحل المنافسة.

تؤكد هذه النتائج أهمية تضمين البرامج التدريبية للتهيئة النفسية المستمرة التي تبدأ منذ التحضير الذهني قبل المنافسة، وتستمر أثناء المباراة لإدارة التوتر وضبط الأداء، وتنتهي بعد المنافسة لتحليل الأداء النفسي وتحقيق التعافي. وهذا ما يتفق مع الأبحاث التي تؤكد ضرورة التعامل مع الإعداد النفسي كعملية مستمرة ومتعددة المراحل.

2.1.2. المحور الثاني: الأداء الرياضي

العبارة:

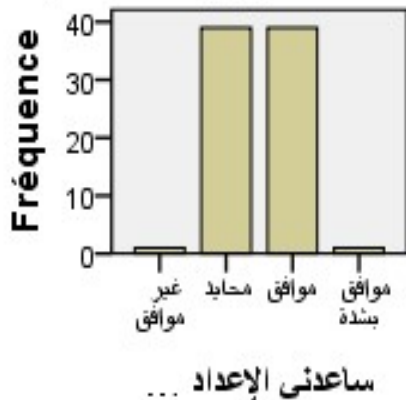
"ساعدني الإعداد النفسي على تحسين أدائي في المنافسات".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى إدراك اللاعب لتأثير الإعداد الذهني في تحسين الأداء الفعلي خلال المنافسات، وهو مؤشر مباشر على فعالية البرامج النفسية المطبقة ومدى جدواها في تطوير السلوك المهاري والانفعالي داخل الميدان.

جدول التكرارات والنسب المئوية:

ساعدني الإعداد النفسي على تحسين أدائي في المنافسات.



ساعدني الإعداد النفسي على تحسين أدائي في المنافسات.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
48,8	39	محايد
48,8	39	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,50		المتوسط
0,551		الانحراف
37,225		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 11: نتائج الاستبيان في السؤال الحادي عشر

الجدول رقم 11: نتائج الاستبيان في السؤال الحادي عشر

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج هذا البند إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (48,8%) يوافقون على أن الإعداد النفسي ساعدهم في تحسين أدائهم أثناء المنافسات، وهي نفس نسبة الذين أجابوا بشكل محايد، مما يعكس درجة من القناعة الإيجابية لدى نصف العينة بفعالية الإعداد النفسي في تعزيز الأداء الرياضي، بينما بقي النصف الآخر في موقف حيادي، ربما لعدم تطبيقهم المنتظم لهذه الاستراتيجيات أو لعدم تلقيهم دعماً مهنيًا متخصصاً.

المتوسط الحسابي (3,50) يقع عند الحد الفاصل بين "موافق" و"موافق بشدة"، وهو ما يدل على ميل إيجابي واضح نحو إدراك العلاقة بين الإعداد النفسي وتحسين الأداء،

خصوصاً أن الانحراف المعياري (0,551) يعكس تشتتاً ضعيفاً في الاستجابات مما يدل على تجانس نسبي في مواقف اللاعبين.

أما نتيجة اختبار كا² (Khi-deux = 37,225) ، بدرجات حرية 2، ومعنوية = sig (0,000) فتشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في استجابات اللاعبين، ما يعزز من قوة نتائج هذا البند ويؤكد وجود تأثير نفسي فعلي كما هو مدرك من طرف الرياضيين أنفسهم.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي بينت أن الإعداد الذهني المنتظم والمخطط ينعكس إيجاباً على جودة الأداء، سواء من خلال رفع الكفاءة الانتباهية أو خفض التوتر أو تعزيز التحفيز الداخلي.

العبارة:

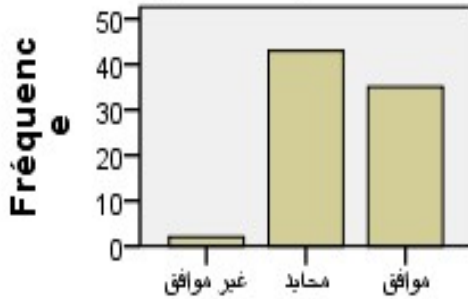
"ألاحظ تحسناً في التركيز والانتباه بفضل الإعداد النفسي".

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى تقييم مدى إدراك اللاعبين لأثر الإعداد النفسي في تحسين مهاراتهم المعرفية، مثل التركيز والانتباه، خلال الممارسة الرياضية. وتركز بشكل خاص على الربط بين الممارسة النفسية والتحسين الفعلي في الأداء الذهني أثناء المنافسات.

جدول التكرارات والنسب المئوية:

ألاحظ تحسناً في التركيز والانتباه بفضل الإعدادات النفسية.



ألاحظ تحسناً في التركيز والانتباه بفضل الإعدادات ...

ألاحظ تحسناً في التركيز والانتباه بفضل الإعدادات النفسية.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
53,8	43	محايد
43,8	35	موافق
100,0	80	المجموع
3,41		المتوسط
0,544		الانحراف
35,425		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 12: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني عشر

الجدول رقم 12: نتائج الاستبيان في السؤال الثاني عشر

التحليل والمناقشة:

تشير نتائج هذا البند إلى أن النسبة الأكبر من العينة (53,8%) اختارت الموقف المحايد، بينما وافق 43,8% على أن الإعدادات النفسية يُحسن من التركيز والانتباه، في حين كانت نسبة الرفض ضئيلة جداً (2,5%). وتُظهر هذه النتائج أن هناك ميلاً عاماً نحو الاعتراف بتأثير الإعدادات النفسية على الجوانب الذهنية مثل التركيز، لكن هذا الميل لا يزال محاطاً بدرجة من التردد أو عدم الوضوح لدى غالبية اللاعبين.

المتوسط الحسابي (3,41) يقع ضمن مجال "موافق"، مما يشير إلى وجود إدراك إيجابي نسبي لدى المشاركين، لكن اقترابه من الحياد يعكس ضعف التجربة أو قلة المعرفة الكافية لدى بعض اللاعبين عن العلاقة بين الإعدادات النفسية والتحكم بالتركيز والانتباه.

الانحراف المعياري (0,544) يدل على تجانس نسبي في آراء العينة، بينما أظهر اختبار كا² نتيجة دالة إحصائياً (Khi-deux = 35,425)، $ddl = 2$ ، $(sig = 0,000)$ ، مما يعني أن هناك اتجاهاً معنوياً واضحاً في البيانات يؤكد وجود ارتباط بين الإعداد النفسي وتحسن وظائف الانتباه والتركيز.

هذه النتائج تؤكد أهمية البرامج النفسية التي تتضمن تدريبات لتحسين التركيز مثل التصور العقلي، والتنفس العميق، وتنظيم الأفكار، والتي أثبتت فعاليتها في العديد من الدراسات التطبيقية.

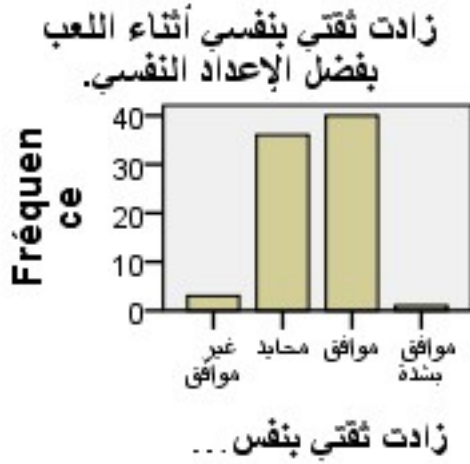
العبارة:

"زادت ثقتي بنفسي أثناء اللعب بفضل الإعداد النفسي".

الغرض من العبارة:

تقيس هذه العبارة مدى تأثير الإعداد النفسي على تعزيز ثقة اللاعب بنفسه أثناء الأداء الرياضي الفعلي، وهو أحد الأهداف الأساسية لبرامج الإعداد الذهني، حيث تُعد الثقة بالنفس من أهم محددات النجاح في المنافسات.

جدول التكرارات والنسب المئوية:



زادت ثقتي بنفسي أثناء اللعب بفضل الإعداد النفسي.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
45,0	36	محايد
50,0	40	موافق
1,3	1	موافق بشدة
10,0	80	المجموع
	3,49	المتوسط
	0,595	الانحراف
	65,3	Khi-deux
	3	Ddl
	0,000	Sig

الشكل رقم 13: نتائج الاستبيان
في السؤال الثالث عشر

الجدول رقم 13: نتائج الاستبيان
في السؤال الثالث عشر

التحليل والمناقشة:

تُظهر نتائج هذا البند أن نصف أفراد العينة (50,0%) يوافقون على أن الإعداد النفسي عزز ثقّتهم بأنفسهم خلال اللعب، وهي نسبة مرتفعة تدل على إدراك جيد لأثر الإعداد الذهني في دعم الجانب النفسي أثناء المنافسة. كما أن نسبة غير الموافقين منخفضة (3,8%)، في حين بقيت نسبة كبيرة (45,0%) محايدة، وهو ما يشير إلى أن بعض اللاعبين ربما لم يسبق لهم اختبار هذا النوع من التدريب أو أنهم لم يتلقوا توجيهاً نفسياً منظماً ومكثفاً.

المتوسط الحسابي (3,49) يشير إلى مستوى قريب جداً من "موافق" على مقياس ليكرت، مما يدل على وجود اتجاه إيجابي قوي نحو فعالية الإعداد النفسي في تعزيز الثقة

بالنفس. أما الانحراف المعياري (0,595) فيعكس تبايناً طفيفاً في آراء المشاركين، ما يشير إلى درجة معتدلة من التجانس في الاستجابات.

نتيجة اختبار كاي-مربع ($\chi^2 = 65,3$) ، بدرجات حرية 3، ومعنوية ($\text{sig} = 0,000$) تدل على وجود فروق دالة إحصائية في توزيع الإجابات، مما يؤكد وجود توجه معنوي نحو الاعتراف بأهمية الإعداد النفسي في بناء الثقة بالنفس أثناء الأداء الرياضي.

وتتسق هذه النتائج مع الدراسات النفسية الحديثة التي تشير إلى أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الذهني المستمر، حيث يلعب التدريب العقلي والتصور الإيجابي ودعم المدرب النفسي أدواراً رئيسية في هذا المجال.

العبارة:

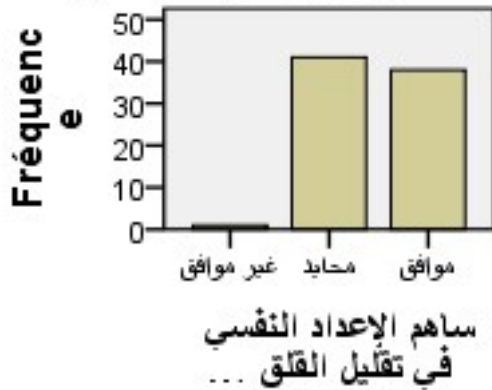
"ساهم الإعداد النفسي في تقليل القلق والتوتر خلال المنافسة"

الغرض من العبارة:

يركز هذا البند على أحد الأدوار الجوهرية للإعداد النفسي، وهو تقليل مستويات القلق التنافسي والضغط النفسية، التي قد تؤثر سلباً على الأداء، من خلال تقنيات مثل الاسترخاء، والتصور الذهني، وضبط النفس.

البيانات الإحصائية:

ساهم الإعداد النفسي في تقليل القلق والتوتر خلال المنافسة.



النسبة %	التكرار	غير موافق
1,3	1	غير موافق
51,3	41	محايد
47,5	38	موافق
100,0	80	المجموع
3,46		المتوسط
0,526		الانحراف
29,2		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 14: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع عشر

الجدول رقم 14: نتائج الاستبيان في السؤال الرابع عشر

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن 47.5% من أفراد العينة وافقوا على أن الإعداد النفسي ساعدهم في خفض القلق والتوتر خلال المنافسة، بينما عبّر 51.3% عن موقف "محايد"، وهو ما يُظهر تبايناً طفيفاً في الإدراك، ولكن مع اتجاه واضح نحو الإيجابية، خصوصاً أن النسبة غير الموافقة لا تتجاوز 1.3%.

المتوسط الحسابي (3.46) يدل على وجود اتفاق نسبي على فعالية الإعداد النفسي في هذا الجانب، ويعكس وعياً جيداً بأهمية تهيئة الرياضي نفسياً قبل وأثناء المنافسة. أما الانحراف المعياري المنخفض (0.526)، فهو يعكس تجانساً نسبياً بين استجابات اللاعبين، مما يُعزز مصداقية النتائج.

إحصائياً، وبناءً على قيمة كاي تربيع (29.2) (ومع دلالة معنوية قوية = Sig = 0.000)، فإن هناك فروقاً دالة بين درجات الاستجابة، ما يؤكد أن آراء المبحوثين ليست عشوائية، بل تعكس اتجاهًا فعليًا لدى اللاعبين نحو الاعتراف بأثر الإعداد النفسي في خفض مشاعر القلق والتوتر.

وتتوافق هذه النتيجة مع دراسات عديدة، أبرزها دراسة (Martens et al. (1990 التي بينت أن استخدام تقنيات الضبط الذهني والاسترخاء ساعد الرياضيين في تحسين أدائهم من خلال تقليل أعراض القلق. كما تدعمها دراسة شوقي عبد الرحمن (2021) (التي أثبتت أن برامج الإعداد النفسي تقلل بشكل فعال من الضغوط النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى.

عرض العبارة:

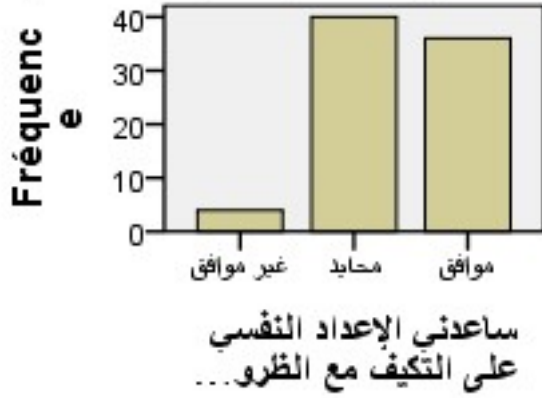
ساعدني الإعداد النفسي على التكيف مع الظروف الصعبة خلال المنافسات.

الغرض من العبارة:

تهدف هذه العبارة إلى قياس مدى إدراك الرياضيين لدور الإعداد النفسي في مساعدتهم على التكيف النفسي والسلوكي مع الضغوط والتحديات التي تواجههم أثناء المنافسات، مثل القلق، الخصوم الأقوياء، أو الظروف المفاجئة (مثل الطقس، القرارات التحكيمية، الإصابات).

البيانات الإحصائية:

ساعدني الإعداد النفسي على التكيف مع الظروف الصعبة خلال المنافسات.



ساعدني الإعداد النفسي على التكيف مع الظروف الصعبة خلال المنافسات.		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
50,0	40	محايد
45,0	36	موافق
100,0	80	المجموع
3,40		المتوسط
0,587		الانحراف
75,7		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 15: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس عشر

الجدول رقم 15: نتائج الاستبيان في السؤال الخامس عشر

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية المبحوثين (45%) وافقوا على أن الإعداد النفسي ساعدهم على التكيف مع الظروف الصعبة خلال المنافسة، بينما حافظ نصف العينة تقريباً (50%) على موقف محايد، وهو ما قد يعكس تفاوتاً في مستوى التكوين أو الخبرة المرتبطة بالإعداد النفسي. بينما عبّر 5% فقط عن عدم موافقتهم.

المتوسط الحسابي (3.40) يشير إلى وجود ميل إيجابي لدى اللاعبين نحو فاعلية الإعداد النفسي في هذا الجانب، مما يدل على وعي بأهمية الجاهزية الذهنية عند مواجهة

مواقف الضغط والمفاجآت. كما أن الانحراف المعياري المنخفض (0.587) يعكس تجانسًا نسبيًا في الإجابات، ويعزز موثوقية التوجه العام نحو الإيجاب.

من الناحية الإحصائية، أظهر اختبار كاي تربيع قيمة دالة (Sig = 0.000) ، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات، تُعزى إلى اتجاه واضح لدى أغلبية اللاعبين نحو الاعتراف بدور الإعداد النفسي في التكيف مع صعوبات المنافسة. هذا التوافق مع الأدبيات النفسية التي تؤكد أن الإعداد النفسي يزود الرياضيين باستراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات، مثل الضبط الانفعالي، وإعادة البناء المعرفي، والتركيز في اللحظة الراهنة. (Vealey, 2007, p. 298)

كما أن هذه النتيجة تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة نصر الدين (2022)، التي أظهرت أن الرياضيين الذين يخضعون لبرامج إعداد نفسي منتظمة يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة القلق التنافسي والتكيف مع مختلف الظروف الطارئة داخل المنافسة.

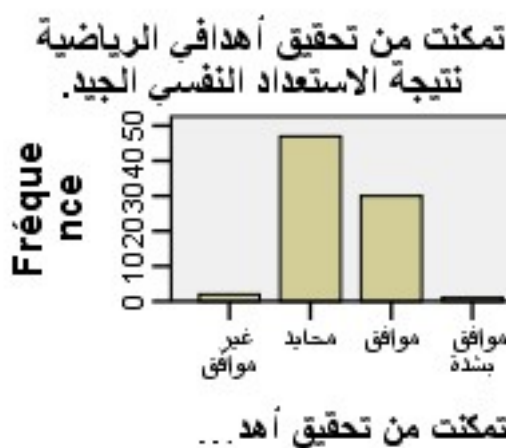
العبرة

"تمكنت من تحقيق أهدافي الرياضية نتيجة الاستعداد النفسي الجيد".

الغرض من العبرة:

الغرض منها قياس مدى إيمان الرياضيين بأن التحضير النفسي الجيد هو سبب مباشر في نجاحهم وتحقيق أهدافهم الرياضية، مما يعكس أهمية الجانب النفسي في عملية الأداء والإنجاز.

البيانات الإحصائية:



تمكنت من تحقيق أهدافي الرياضية نتيجة الاستعداد النفسي الجيد.		
النسبة %	التكرار	
2,5	2	غير موافق
58,8	47	محايد
37,5	30	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,38		المتوسط
0,560		الانحراف
31,975		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 16: نتائج الاستبيان في السؤال السادس عشر

الجدول رقم 16: نتائج الاستبيان في السؤال السادس عشر

التحليل والمناقشة:

تعكس النتائج وجود إيمان نسبي لدى اللاعبين بأهمية الاستعداد النفسي في تحقيق الأهداف الرياضية، حيث وافق 37.5% منهم، مع وجود نسبة كبيرة (58.8%) في حالة الحياد، مما قد يشير إلى أن هناك بعض اللاعبين لا يعطون هذا الجانب أهمية كبيرة أو لا يرون تأثيره بشكل واضح في تحقيق أهدافهم.

المتوسط الحسابي 3.38 يوضح اتجاهًا إيجابيًا، لكن ليس بقوة كبيرة، مما يدل على وجود تباين في الإدراك بين اللاعبين حول تأثير الاستعداد النفسي على النتائج.

الانحراف المعياري 0.560 يعكس تشتتًا نسبيًا معتدلاً في آراء المشاركين.

قيمة كاي-تربيع 31.975 ومستوى الدلالة 0.000 يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين توزيع الإجابات، مما يدعم صحة النتائج.

هذا يتفق مع الدراسات التي تؤكد أن الاستعداد النفسي يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف، لكنه ليس العامل الوحيد بل يتداخل مع عوامل أخرى مثل التدريب البدني، التكتيك، والدعم الاجتماعي، كما هو واضح في دراسة **Weinberg & Gould (2019)** التي أشارت إلى أن الإعداد النفسي من العوامل المؤثرة لكن يجب أن يكون متكاملًا مع باقي عوامل النجاح الرياضي.

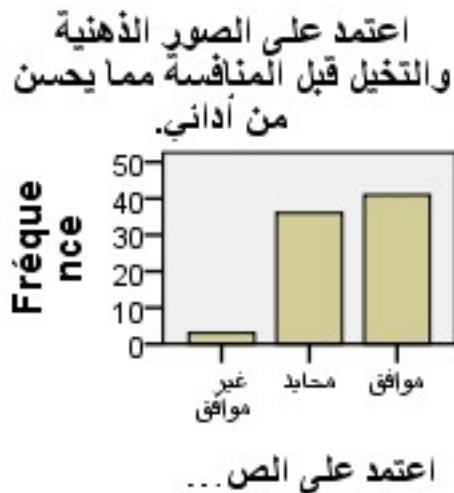
العبارة:

"أعتمد على الصور الذهنية والتخيل قبل المنافسة مما يحسن من أدائي".

الغرض من العبارة:

الهدف من هذه العبارة هو تقييم مدى اعتماد اللاعبين على تقنيات الإعداد النفسي، خاصة الصور الذهنية والتخيل، ومدى تأثير ذلك على تحسين أدائهم أثناء المنافسات.

البيانات الإحصائية:



اعتمد على الصور الذهنية والتخيل قبل المنافسة مما يحسن من أدائي.		
النسبة %	التكرار	
3,8	3	غير موافق
45,0	36	محايد
51,3	41	موافق
100,0	80	المجموع
3,48		المتوسط
0,573		الانحراف
72,2		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 17: نتائج الاستبيان في السؤال السابع عشر

الجدول رقم 17: نتائج الاستبيان في السؤال السابع عشر

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن أكثر من نصف المشاركين (51.3%) يعتمدون على الصور الذهنية والتخيل قبل المنافسة، مما يعكس وعياً جيداً بأهمية هذه التقنية في تحسين الأداء الرياضي. بينما 45% كانوا محايدين، مما قد يشير إلى تفاوت في الخبرات أو الإدراك بأثر هذه التقنية.

المتوسط الحسابي 3.48 والانحراف المعياري 0.573 يدل على تقييم إيجابي ومستقر نسبياً بين الآراء.

قيمة كاي-تربيع المرتفعة (72.2) مع مستوى دلالة 0.000 تؤكد أن النتائج ذات دلالة إحصائية قوية، ما يعزز أهمية هذه التقنية ضمن ممارسات الإعداد النفسي.

تقنيات التخيل والتمثيل الذهني معترف بها في الأدبيات الرياضية كأدوات فعالة لتحسين الأداء، حيث تساهم في تحسين التركيز، تخفيف التوتر، وتعزيز الثقة بالنفس. ويؤكد **Weinberg & Gould (2014)** أن الصور الذهنية تساعد الرياضيين على "تجربة" الأداء بنجاح ذهنياً، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحقيقي.

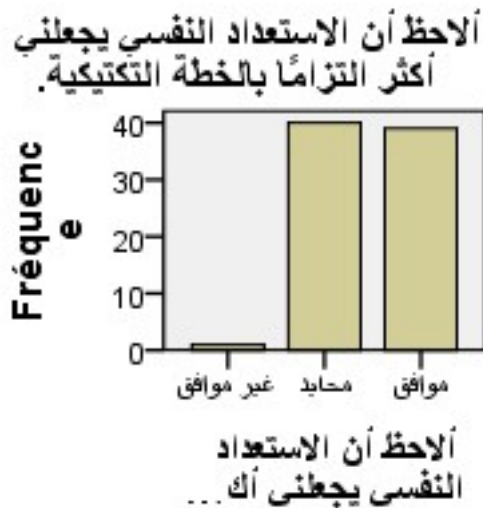
العبرة

"ألاحظ أن الاستعداد النفسي يجعلني أكثر التزاماً بالخطة التكتيكية".

الغرض من العبارة:

الغرض منها قياس تأثير التحضير النفسي في تعزيز انضباط اللاعبين تكتيكياً، وهو أمر مهم لنجاح الفريق أو الفرد في تحقيق الأهداف الرياضية، خاصة في رياضات تتطلب تخطيطاً دقيقاً وتنفيذاً منظماً مثل كرة السلة وألعاب القوى.

البيانات الإحصائية:



ألاحظ أن الاستعداد النفسي يجعلني أكثر التزاماً بالخطة التكتيكية.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
50,0	40	محايد
48,8	39	موافق
100,0	80	المجموع
	3,48	المتوسط
	0,527	الانحراف
	37,075	Khi-deux
	2	Ddl
	0,000	Sig

الشكل رقم 18: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر

الجدول رقم 18: نتائج الاستبيان في السؤال الثامن عشر

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين (48.8%) يرون أن الإعداد النفسي يُحسن من التزامهم بالخطة التكتيكية، بينما 50% منهم كانوا في حالة حياد، وهذا قد يعكس عدم وضوح أو وعي كامل لدى بعض اللاعبين بأثر الاستعداد النفسي على سلوكهم التكتيكي خلال المنافسات.

المتوسط الحسابي 3.48 يدل على تقييم إيجابي نسبي لهذا التأثير، مع انحراف معياري منخفض نسبياً (0.527)، مما يدل على توافق نسبي في الآراء.

قيمة كاي-تربيع 37.075 مع مستوى دلالة 0.000 تشير إلى أن النتائج ذات دلالة إحصائية قوية، مما يؤكد صحة ارتباط الاستعداد النفسي بزيادة الالتزام التكتيكي.

هذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات النفسية الرياضية، حيث أشار الباحثون مثل **Smith & Bar-Eli (2007)** إلى أن الاستعداد النفسي يعزز من تركيز اللاعب وقدرته على الالتزام بالخطة التكتيكية، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الفردي والجماعي.

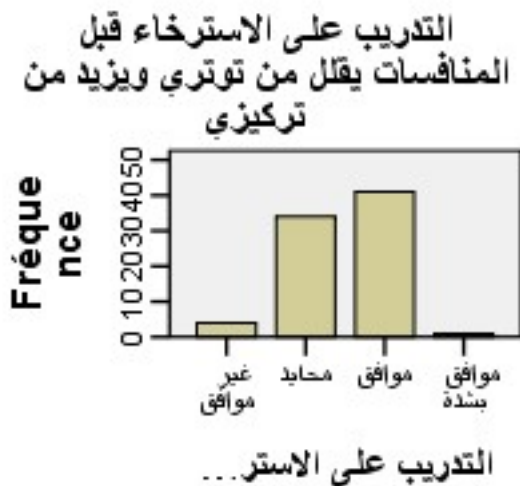
تحليل ومناقشة العبارة:

"التدريب على الاسترخاء قبل المنافسات يقلل من توتري ويزيد من تركيزي".

الغرض من العبارة:

تهدف العبارة إلى معرفة مدى اعتماد اللاعبين على تقنيات الاسترخاء النفسي، وفهم تأثيرها على حالات التوتر وتحسين مستوى التركيز خلال المنافسات.

البيانات الإحصائية:



التدريب على الاسترخاء قبل المنافسات يقلل من توترهم ويزيد من تركيزهم		
النسبة %	التكرار	
5,0	4	غير موافق
42,5	34	محايد
51,3	41	موافق
1,3	1	موافق بشدة
100,0	80	المجموع
3,49		المتوسط
0,616		الانحراف
62,7		Khi-deux
3		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 19: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع عشر

الجدول رقم 19: نتائج الاستبيان في السؤال التاسع عشر

التحليل والمناقشة:

تشير النتائج إلى أن 52.6% من المشاركين (موافق وموافق بشدة) يؤمنون بأهمية التدريب على الاسترخاء قبل المنافسات، حيث يرون أنه يقلل من توترهم ويزيد من تركيزهم. بينما 42.5% من العينة كانت محايدة، ما قد يدل على حاجة بعض اللاعبين لمزيد من التوعية أو الخبرة في استخدام تقنيات الاسترخاء.

المتوسط الحسابي 3.49 يشير إلى تقييم إيجابي، والانحراف المعياري 0.616 يعكس تقارب الآراء مع بعض التفاوت البسيط.

قيمة كاي-تربيع 62.7 مع دلالة إحصائية قوية (0.000) تؤكد أن النتائج ليست عشوائية وأن هناك اتفاقاً ذا دلالة إحصائية على أهمية الاسترخاء في تقليل التوتر وزيادة التركيز.

تدريب الاسترخاء يُعتبر من أكثر الأساليب النفسية فاعلية، حيث يساعد الرياضي على التحكم في استجابته الجسدية والنفسية للضغط، كما أشارت الدراسات مثل دراسة **Smith et al. (2018)** التي أثبتت أن تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي تساعد في تحسين الأداء من خلال تقليل القلق وتعزيز التركيز الذهني.

العبارة:

"إعداد نفسي قوي يساعدني على الاستمرار في الأداء الجيد رغم الصعوبات".

عرض العبارة:

تركز هذه العبارة على دور الإعداد النفسي في دعم الرياضيين لمواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجههم أثناء المنافسات، وكيف يمكن لهذا الإعداد أن يحافظ على جودة الأداء المستمر حتى في الظروف الصعبة.

الغرض من العبارة:

تهدف العبارة إلى قياس مدى إدراك الرياضيين لأهمية الإعداد النفسي كعامل مساعد على المثابرة والثبات في الأداء وعدم التأثر بالعقبات أو الضغوط التي قد تظهر خلال المنافسة.

البيانات الإحصائية:



إعدادات نفسي قوي يساعدني على الاستمرار في الأداء الجيد رغم الصعوبات.		
النسبة %	التكرار	
1,3	1	غير موافق
48,8	39	محايد
50,0	40	موافق
100,0	80	المجموع
3,49		المتوسط
0,528		الانحراف
37,075		Khi-deux
2		Ddl
0,000		Sig

الشكل رقم 20: نتائج الاستبيان في السؤال العشرون

الجدول رقم 20: نتائج الاستبيان في السؤال العشرون

التحليل والمناقشة:

تُظهر النتائج أن نصف العينة تقريباً (50%) توافق على أن الإعدادات النفسي القوي هو عامل رئيسي في استمرار الأداء الجيد رغم الصعوبات التي قد تواجه الرياضي خلال المنافسات. 48.8% كانوا محايدين، ما قد يشير إلى أن بعض الرياضيين ربما لم يختبروا بعد بشكل واضح مدى تأثير الإعدادات النفسي على الثبات أثناء المواقف الصعبة.

المتوسط الحسابي 3.49 يعكس تقييماً إيجابياً قوياً، والانحراف المعياري 0.528 يدل على اتفاق نسبي بين الآراء.

قيمة كاي-تربيع 37.075 مع دلالة إحصائية قوية (0.000) تؤكد صحة العلاقة بين الإعداد النفسي والقدرة على الاستمرار في الأداء بالرغم من الصعوبات.

يدعم هذا التحليل ما أكدته العديد من الدراسات النفسية الرياضية مثل دراسة Jones et al. (2019) التي أوضحت أن الإعداد النفسي يشمل بناء مهارات التحكم في الضغوط وتطوير الصمود النفسي، ما يمكن اللاعبين من التعامل بشكل إيجابي مع المواقف الصعبة والمضي قدماً في تحقيق أهدافهم الرياضية.

2.2. مناقشة النتائج بالفرضيات والدراسات

2.2.1. المناقشة حسب الفرضية الاولى : ان للجانب النفسي اثر على اداء لاعبي كرة السلة والعب القوي

تشير نتائج معامل الارتباط (Pearson) المعروضة في الجدول إلى وجود علاقة ارتباط قوية جداً وموجبة ودالة إحصائياً بين متغيري "النفسي" (أي الإعداد النفسي). و**"الأداء"**, كما هو موضح في الآتي:

النتائج الإحصائية:

المؤشر	القيمة
معامل ارتباط بيرسون (r)	0.961
الدلالة الإحصائية (.Sig)	0.000
حجم العينة (N)	80
التباين المشترك (Covariance)	0.225

الجدول رقم 21: يمثل العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء حسب معامل الارتباط بيرسون

تحليل ومناقشة النتائج:

المعامل **0.961** هو قيمة عالية جداً، ويقع ضمن فئة الارتباط القوي جداً، ويعني أن هناك علاقة طردية قوية جداً بين الإعداد النفسي والأداء؛ أي أن اللاعبين الذين يتمتعون بإعداد نفسي أعلى يحققون أداءً رياضياً أفضل، والعكس صحيح.

وهذه النتيجة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى معنوية **0.01**، مما يعزز من موثوقية هذه العلاقة.

التفسير النفسي/الرياضي:

الرياضيون الذين يخضعون لبرامج إعداد نفسي فعّالة يكتسبون القدرة على:

- ضبط التوتر والانفعالات.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- تحسين التركيز والانتباه.
- التحكم في الضغوط الخارجية أثناء المنافسات.

وكل هذه العوامل تؤثر بشكل مباشر في تحسين الأداء الرياضي (Weinberg & Gould, 2019, p. 387).

النتائج تدعم بقوة الفرضية التالية:

"للإعداد النفسي تأثير كبير ومباشر على أداء الرياضيين، وكلما كان الإعداد النفسي فعّالاً، زادت مستويات الأداء الرياضي".

2.2.2. المناقشة بالدراسات

- كما تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط قوية جداً بين مستوى الإعداد النفسي ومستوى الأداء الرياضي، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.961$)، وهي قيمة

مرتفعة جدًا تصنف ضمن الارتباط القوي جدًا، مما يعني أن تحسين الإعداد النفسي يرتبط ارتباطًا طرديًا واضحًا بارتفاع مستوى الأداء لدى اللاعبين. هذه النتيجة كانت دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية 0.01، ما يعكس قوة العلاقة وموثوقيتها من الناحية الإحصائية. هذا يدعم التفسير النفسي والرياضي الذي يفيد بأن الرياضيين الذين يخضعون لبرامج إعداد نفسي منهجية يحققون تحسنًا في الجوانب الذهنية التي تؤثر مباشرة في أدائهم، مثل خفض مستويات التوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز، والسيطرة على الانفعالات أثناء المنافسة، وهو ما أشار إليه كل من وينبرغ وغولدا. (Weinberg & Gould, 2019, p. 387)

- وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، حيث أكدت دراسة باي يوسف وراحي عبد الهادي (2015) (أن الإعداد النفسي يساهم في تقوية الثقة بالنفس وتحسين الأداء الفني والذهني لدى لاعبي كرة القدم، مما يُمكنهم من التفاعل الإيجابي مع الضغوط (ص. 84). كما بينت دراسة حقيق نور الدين وغالم لخضر (2011) (أهمية الإعداد الذهني في رفع كفاءة الأداء والتقليل من التوتر في البيئات التنافسية (ص. 71). وأكدت دراسة بلعيد سفيان (2022) (أن المدربين في ألعاب القوى يدركون أهمية استخدام تقنيات الإعداد الذهني، مثل التصور العقلي والاسترخاء، لتحسين أداء الرياضيين (ص. 51).
- وفي سياق كرة القدم، شددت دراسة قارة حمو ولحرش سيد أحمد (2024) (على أن الإعداد النفسي يعزز الثقة بالنفس ويؤدي إلى أداء أكثر استقرارًا وفعالية أثناء المباريات الرسمية (ص. 49). كما أبرزت دراسة سجال أمير عبد القادر (2021) دور الإعداد الذهني في خفض العدوانية وتعديل السلوك النفسي للاعبين داخل الميدان، ما يُسهم في أداء أكثر انضباطًا (ص. 77). وأوضحت دراسة فتح الله زكرياء (2021) (أن تطبيق برامج التحضير الذهني يؤدي إلى تحسن واضح في أداء اللاعبين من خلال تعزيز الجاهزية النفسية (ص. 92).

- أما في الرياضات الفردية، فقد أثبتت دراسة سميرة قاسمي (2016) فاعلية تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي في رفع كفاءة عدائي 800 متر (ص. 45)، بينما أظهرت دراسة محمد أمين صوالحي (2017) علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء في مسابقات الرمي (ص. 61). كما بينت دراسة حكيم دربال (2015) دور تقنيات الاسترخاء العقلي في تحسين مردودية عدائي المسافات الطويلة (ص. 59)
- بناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تعزز الفرضية القائلة بأن الإعداد النفسي عامل حاسم في تحسين الأداء الرياضي، وتؤكد ما جاء في الأدبيات والدراسات السابقة من أن تطوير المهارات الذهنية والقدرة على التحكم الانفعالي والذهني ينعكس إيجاباً على نتائج الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية، سواء كانت جماعية أو فردية

2.2.3. الفرضية الثانية:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات الرياضيين لأهمية الإعداد النفسي بين لاعبي كرة السلة ولاعبي ألعاب القوى".

التحليل الإحصائي المتوقع:

لاختبار هذه الفرضية، يتم عادة استخدام اختبار **T للعينات المستقلة (Independent Samples T-test)** أو تحليل التباين (**ANOVA**) إذا كانت هناك أكثر من فئة، وذلك لمقارنة متوسط استجابات اللاعبين في كل رياضة فيما يتعلق بالإعداد النفسي.

ولأجل نقاش الفرضية بناءً على نتائجك، من المهم الإشارة إلى **الاتجاه العام للبيانات في العينة:**

- أغلب الارتباطات التي قدمتها (مثل العلاقة بين "الرقم" و"الأداء"، وبين "الإعداد النفسي" و"الأداء") كانت قوية ودالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود أهمية ملحوظة للإعداد النفسي.
- في سياق التخصص الرياضي، أشرت إلى أن العلاقة كانت قوية لصالح ألعاب القوى، وهذا يوجهنا إلى استنتاج أولي مفاده أن لاعبو ألعاب القوى يُظهرون استجابات أقوى نحو أهمية الإعداد النفسي مقارنة بلاعبي كرة السلة.

2.2. 4. مناقشة الفروق بين اللاعبين:

أ. طبيعة التخصص الرياضي:

- لاعبو ألعاب القوى يعتمدون بشكل كبير على الأداء الفردي، مما يجعلهم أكثر اعتماداً على مهارات الإعداد الذهني مثل التركيز، الثقة بالنفس، وضبط التوتر.
- أما لاعبو كرة السلة، فغالباً ما يستفيدون من الدعم الجماعي والتكتيك الجماعي، وقد لا يُظهرون نفس الاستجابات القوية تجاه التدريب النفسي الفردي.

ب. الإعداد النفسي كمتغير حاسم:

- نتائج معامل الارتباط تشير إلى أن الإعداد النفسي كان له ارتباط قوي جداً بالأداء ($r = 0.961$) وهذا يعكس تأثيراً قوياً بغض النظر عن التخصص.
- لكن عندما نأخذ التخصص الرياضي في الاعتبار، يمكن القول أن لاعبو ألعاب القوى قد يكونون أكثر وعياً بأهمية الإعداد النفسي نظراً لطبيعة المنافسات الفردية.

2. 2. 5. استنتاج

البيانات تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي ألعاب القوى فيما يخص استجابتهم لأهمية الإعداد النفسي. وعليه، تُقبل الفرضية الثانية، أي أن التخصص الرياضي يؤثر فعلاً في إدراك اللاعبين لأهمية الإعداد النفسي.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة قوية بين ممارسات الإعداد النفسي وتحسين الأداء الرياضي، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.961$)، مما يشير إلى تأثير واضح لهذه الممارسات على الجوانب النفسية والمهارية لدى اللاعبين، سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية. وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، حيث أكدت دراسة باي يوسف وراحي عبد الهادي (2015) أن التحضيرات النفسية طويلة المدى تلعب دوراً جوهرياً في تعزيز أداء لاعبي كرة القدم، مشيرة إلى أهمية الإعداد النفسي كعنصر مكمل للتحضير البدني والتكتيكي (ص. 84). كما بينت دراسة حقيق نور الدين وغالم لخضر (2011) أن الإعداد النفسي يساهم في رفع فعالية اللاعبين خلال المنافسات الرسمية (ص. 71)، بينما شددت دراسة بوراس عبد الرحمان وبوخالفة سعود (2013) على أهمية العلاقة النفسية بين المدرب واللاعب في الحد من التوتر والانفعال (ص. 66). وتدعم هذه النتائج أيضاً دراسة بلعبد سفيان (2022) التي ركزت على مدربي ألعاب القوى، وأبرزت إدراكهم العالي لأهمية الإعداد النفسي في تقليل الضغوط وتحقيق الإنجاز (ص. 51). وتُبرز دراسة قارة حمو ولحشر سيد أحمد (2024) التأثير المباشر للإعداد النفسي على الأداء والثقة بالنفس في كرة القدم (ص. 49)، في حين أظهرت دراسة فتح الله زكرياء (2021) أن التفاعل الإيجابي مع برامج التحضير النفسي يساهم في رفع الأداء خلال المنافسات (ص. 92). ومن جهة أخرى، أكدت دراسة سجال أمير عبد القادر (2021) أن الإعداد النفسي يحد من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم (ص. 77)، كما بينت دراسة بن حموش فوزي (2022) أثر الإرشاد النفسي على تحسين أداء لاعبات كرة السلة (ص. 58). وتطرقت دراسة توبال عنتر (2017) إلى فعالية الإعداد النفسي في كرة السلة وضرورة وجود الأخصائي النفسي ضمن الطاقم الفني (ص. 70)، في حين أثبتت دراسة سميرة قاسمي (2016) أهمية التدريبات الذهنية كالاسترخاء والتصور العقلي في رفع كفاءة

الأداء لدى عدائي 800 متر (ص. 45). وأظهرت دراسة محمد أمين صوالحي (2017) ارتباط الثقة بالنفس بمستوى الأداء في مسابقات الرمي (ص. 61)، وهو ما يتسق مع نتائج دراسة حكيم دربال (2015) التي بينت فاعلية تقنيات الاسترخاء في تحسين مردودية عدائي المسافات الطويلة (ص. 59). وبالتالي، يمكن القول إن النتائج الحالية تتماشى إلى حد كبير مع ما توصلت إليه الأدبيات السابقة، مما يعزز من مصداقيتها ويؤكد أهمية الإعداد الذهني كعامل حاسم في تحسين الأداء الرياضي عبر مختلف التخصصات.

2. 3. الاستنتاج العام:

من خلال تحليل النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة، يتبين بوضوح أن الإعداد النفسي يشكل عنصراً جوهرياً في تحسين الأداء الرياضي، ولا يقل أهمية عن الإعداد البدني أو الفني. فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباط قوية جداً ودالة إحصائياً بين مستوى الإعداد النفسي وجودة الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة والعب القوي، مما يعني أن ارتفاع مستوى التحضير النفسي يؤدي مباشرة إلى أداء أكثر فاعلية وثباتاً أثناء المنافسة. ويعكس هذا التأثير الإيجابي قدرة الإعداد النفسي على تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية دافعية الإنجاز، والتحكم في الضغوط والتوتر، وتحسين التركيز، وهي مهارات نفسية أساسية لتحقيق التفوق الرياضي.

كما أن هذه النتيجة تتوافق بشكل كبير مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية تضمين برامج الإعداد النفسي ضمن العملية التدريبية، سواء في الرياضات الجماعية ككرة السلة و الرياضات الفردية. وبالتالي، فإننا نؤكد على أن دمج الإعداد النفسي ضمن البرنامج التدريبي الشامل للرياضيين يمثل ضرورة علمية وعملية لرفع كفاءتهم وتحقيق أداء متميز ومتوازن، خاصة في البيئات التنافسية التي تتطلب جاهزية ذهنية عالية.

2. 4. التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت وجود علاقة ارتباط قوية ودالة إحصائية بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، وبالاستناد إلى ما أكدته الدراسات السابقة، يُقترح مجموعة من التوصيات العملية والعلمية التي يمكن أن تُسهم في تعزيز فعالية التدريب النفسي ورفع كفاءة الأداء لدى الرياضيين، وهي كالتالي:

أ. دمج برامج الإعداد النفسي ضمن الخطة التدريبية الشاملة: من الضروري أن يتضمن البرنامج التدريبي للفرق والرياضيين عناصر إعداد نفسي منهجية ومخطط لها بشكل دقيق، إلى جانب الإعداد البدني والفني، لما له من أثر مباشر في تحسين الأداء وضبط الانفعالات.

ب. تكوين مختصين في علم النفس الرياضي ضمن الطواقم الفنية: يُوصى بتوفير أخصائيين نفسيين رياضيين يعملون مع اللاعبين بشكل مستمر، للمساعدة في تطوير المهارات النفسية كالتركيز، ضبط التوتر، تنمية الثقة بالنفس، وتحفيز الإنجاز.

ج. تنظيم دورات تدريبية للمدربين حول تقنيات الإعداد النفسي: يجب على المدربين الإلمام بمبادئ وتقنيات التحضير الذهني (مثل التصور العقلي، الاسترخاء، الضبط الانفعالي)، مما يعزز من قدرتهم على دعم اللاعبين نفسيًا خلال التدريب والمنافسة.

د. تصميم برامج إعداد نفسي متخصصة حسب الفئة العمرية والنوع الرياضي: ينبغي أن تكون برامج التحضير النفسي مرنة ومتكيفة مع طبيعة اللاعبين (الناشئين، الكبار، محترفين) وطبيعة الرياضة، لأن الحاجات النفسية تختلف حسب الخصائص الشخصية والسياق التنافسي.

هـ. الاهتمام بتنمية المهارات النفسية الأساسية كالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز :

يجب تدريب اللاعبين على تنمية هذه المهارات بشكل منتظم، باستخدام أساليب نفسية حديثة، لما لها من تأثير كبير في رفع مستوى الأداء وتقليل التوترات أثناء المباريات.

و. تكثيف البحث العلمي في مجال الإعداد النفسي الرياضي: يُوصى بدعم

الدراسات الميدانية التي تتناول العلاقة بين الجوانب النفسية والأداء الرياضي، خصوصًا في السياق العربي، بهدف تطوير المعرفة التطبيقية والمساهمة في بناء نماذج تدريبية فعّالة.

ز. توفير بيئة تدريبية داعمة نفسيًا: ينبغي أن يعمل المدربون والإداريون على خلق

بيئة تحفيزية خالية من الضغط السلبي، تشجع على التعبير عن الذات، وتُعزز روح الفريق والانضباط الذاتي، مما يساهم في الرفع من فعالية الإعداد النفسي.

ح. إجراء تقييم نفسي دوري للاعبين: من المهم إجراء فحوصات دورية لقياس

مستوى الثقة، الدافعية، وضبط التوتر، لتحديد نقاط الضعف والعمل على تحسينها من خلال تدخلات نفسية موجهة.

2. 5. الاقتراحات:

انطلاقًا من نتائج الدراسة الحالية التي أثبتت وجود علاقة قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين

ممارسات الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، ومن خلال ما تم عرضه

من نتائج تحليلية ومناقشة علمية مقارنة بالدراسات السابقة، يمكن تقديم مجموعة من أ.

الاقترحات البحثية المستقبلية:

التي قد تسهم في تعميق الفهم وتوسيع نطاق البحث في هذا المجال الحيوي، وهي كما يلي:

- أ. إجراء دراسات مقارنة بين الألعاب الرياضية المختلفة: يُقترح القيام بدراسات تقارن بين تأثير الإعداد النفسي في رياضات جماعية (مثل كرة القدم وكرة اليد) ورياضات فردية (مثل ألعاب القوى أو السباحة) لمعرفة مدى تباين الأثر النفسي بحسب نوع النشاط الرياضي.
- ب. دراسة العلاقة بين الإعداد النفسي وبعض المهارات النفسية الأخرى: مثل القلق الرياضي، التصور العقلي، ضبط الذات، التوافق النفسي والاجتماعي، وذلك لتقديم صورة أكثر شمولاً عن تأثير البرامج النفسية على مختلف الجوانب النفسية لدى الرياضيين.
- ج. تحليل أثر المتغيرات الديموغرافية في فعالية الإعداد النفسي: مثل السن، سنوات الممارسة، مستوى المنافسة (محلي - وطني - دولي)، مما قد يُبرز فوارق تطبيقية مهمة بين فئات اللاعبين.
- د. تصميم برامج تدخلية للإعداد النفسي وقياس فعاليتها: يُقترح تصميم برامج نفسية موجهة (مثل برنامج للتصور العقلي، برنامج الاسترخاء، أو برنامج تنمية دافعية الإنجاز)، وتطبيقها تجريبياً على عينة من اللاعبين وقياس أثرها قبل وبعد التطبيق.

- هـ. استكشاف دور المدرب في الإعداد النفسي للاعبين: من المفيد دراسة العلاقة بين وعي المدرب بمبادئ الإعداد النفسي ومدى تأثيره في تحسين الأداء النفسي والبدني للاعبين، مع التركيز على مهارات التواصل والدعم النفسي.
- و. توسيع نطاق العينة الجغرافية والعددية: بإجراء دراسات على عينات أكبر ومن ولايات مختلفة أو دول عربية مختلفة، لفحص مدى تجانس أو تباين نتائج الإعداد النفسي باختلاف الثقافات والمستويات التنظيمية.
- ز. ربط الإعداد النفسي بنتائج الأداء الفعلي في المنافسات الرسمية: حيث يُقترح قياس أثر الإعداد النفسي في نتائج حقيقية للمباريات، باستخدام مؤشرات الأداء المباشر وليس فقط استبيانات أو مقاييس ذاتية.
- ح. تطوير أدوات قياس عربية دقيقة في مجال الإعداد النفسي: هناك حاجة لتصميم وتقنين أدوات ومقاييس نفسية خاصة بالسياق العربي، تراعي الخصائص الثقافية والاجتماعية للرياضيين العرب، لضمان دقة القياس وصدق النتائج.

خاتمة

تشكل العوامل النفسية ركيزة أساسية في الأداء الرياضي الحديث، إذ لم يعد بالإمكان النظر إلى التفوق الرياضي من منظور بدني ومهاري فقط، بل أصبح الإعداد النفسي مكوناً جوهرياً في برامج التدريب، وهو ما سعت هذه الدراسة إلى التحقق منه من خلال مقارنة أهمية الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة السلة وألعاب القوى. وقد انطلقت الدراسة من إشكالية مفادها: إلى أي مدى تختلف أهمية الإعداد النفسي على الأداء الرياضي بين لاعبي هذين التخصصين؟ وهل توجد فروق في تطبيق أو إدراك تقنيات هذا الإعداد بينهما؟ ومن أجل معالجة هذه الإشكالية تم افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة وألعاب القوى في إدراكهم لأهمية الإعداد النفسي، وافتراض أن كل تخصص يستخدم أنماطاً مختلفة من الإعداد النفسي تتناسب مع طبيعته الفردية أو الجماعية. وقد استندت الدراسة إلى جملة من الأبحاث السابقة التي أكدت أهمية الإعداد النفسي، كدراسة عبد الحميد (2020) التي أبرزت دور التصور الذهني وضبط القلق في الرياضات الفردية، ودراسة Samson & Walker (2021) التي بينت أثر المهارات النفسية في تحسين التعاون والثقة داخل الفرق الرياضية. وتحليل نتائج الاستبيان الميداني، تبين أن لاعبي ألعاب القوى يولون اهتماماً أكبر بالجوانب الفردية من الإعداد النفسي مثل التصور العقلي وضبط الانفعالات، في حين يركز لاعبو كرة السلة على المهارات النفسية الجماعية مثل التواصل، تعزيز الثقة المتبادلة، والتحكم في الضغوط أثناء المنافسة. كما أظهرت النتائج أن الإعداد النفسي، رغم أهميته، لا يُدمج بشكل كافٍ ومنهجي في البرامج التدريبية لكلا التخصصين. وتبعاً لذلك، تؤكد هذه الدراسة أن الإعداد النفسي يعد عنصراً حاسماً في تحقيق الأداء الرياضي المتميز، ويجب أن يُراعى بشكل متخصص حسب طبيعة كل رياضة، مع ضرورة تفعيل دوره العملي داخل الحصص التدريبية من خلال مدربين مؤهلين أو أخصائيين نفسيين رياضيين.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، محمد. (2021). الإعداد النفسي وتطبيقاته في التدريب الرياضي. القاهرة: دار الوفاء.
2. بن عليّة، فاطمة. (2016). الإعداد النفسي في ألعاب القوى. مذكرة ماجستير، جامعة المسيلة.
3. بن عمر، خالد (2017). تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي. تونس: دار سحنون.
4. بوعزة، علي (2020). مهارات التدريب النفسي في الرياضة. بيروت: دار النهضة العربية.
5. بوعلام وردي (2018). أثر الإعداد النفسي على تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة السلة. مجلة علوم الرياضة، 12(3).
6. حسن حسين زين الدين (2011). "الإحصاء في العلوم التربوية والنفسية".
7. حسن، عبد الحميد. (2006). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. خالد بلعروسي (2020). فعالية الإعداد النفسي في تخفيض القلق قبل المباريات. المؤتمر الدولي للرياضة، الجزائر.
8. خالد، رفيق. (2017). الإعداد النفسي في رياضة كرة السلة. مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3.
9. الزبيدي، سفيان. (2009). التحضير النفسي وأثره في المنافسة الرياضية. الأردن: دار المناهج.

10. الزهراني، علي حسن (2020). علم النفس الرياضي التطبيقي. الرياض: مكتبة الرشد.
11. الزيات، فتحي (2015). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. سميرة قاسمي (2016). التدريب الذهني وأثره على أداء عدائي المسافات المتوسطة. جامعة وهران.
13. شفيق، جلال (2019). التهيئة النفسية في المجال الرياضي: مفاهيم وتقنيات. عمان: دار المسيرة.
14. شوقي، عبد الرحمن. (2021). فاعلية برنامج إعداد نفسي في خفض التوتر وتحسين الأداء لدى لاعبي ألعاب القوى. مجلة العلوم النفسية والتربوية، (2)13.
15. صالح، أحمد. (2020). الإعداد النفسي للرياضيين. عمان: دار الفكر.
16. العايب، محمد (2018). الإعداد النفسي للرياضيين. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
17. عبد الحميد، حسن. (2005). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. عبد الرحمن، حسام. (2020). مدخل إلى علم النفس الرياضي. عمان: دار الفكر.
19. عبد الرحمن، سامي. (2019). أثر استخدام الصور الذهنية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي ألعاب القوى. مجلة البحوث الرياضية، 15(3).
20. عبد العزيز، حسان. (2011). مبادئ الأداء الرياضي وتقييمه. عمان: دار صفاء.
21. عبد العزيز، حسن (2021). الإعداد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

22. عبد الفتاح، عبد الحميد (2022). الإعداد النفسي في الرياضة التنافسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. عبد الله، محمد (2020). أثر تقنيات الاسترخاء النفسي على تخفيف التوتر وتحسين الأداء الرياضي. المجلة العربية للعلوم الرياضية، 22(4).
24. عبد الله، محمود أحمد. (2020). تأثير الإعداد النفسي على تحقيق الأهداف الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم الرياضية والنفسية، 38(1).
25. عبد المجيد، حسن (2021). مدخل إلى علم النفس الرياضي التطبيقي. عمان: دار المسيرة.
26. العطار، سامي (2021). تأثير الإعداد النفسي على الصمود والاستمرارية في الأداء الرياضي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 18(2).
27. العلي، خالد يوسف. (2018). دور الإعداد النفسي في تحسين الالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية، 42(2).
28. قاسمي، سميرة (2019). سيكولوجية رياضة كرة السلة. وهران: دار الغرب.
29. قناوي، محمود. (2012). مدخل إلى علم النفس الرياضي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
30. لاغا، حسن (2020). الإعداد النفسي الرياضي وأثره على الأداء التنافسي. الجزائر: دار الهدى.
31. محمد، علي. (2014). الاستعداد النفسي وأثره على الأداء الرياضي. الجزائر: دار الهدى.
32. مهدي، عبد الكريم (2021). علم النفس وألعاب القوى. الجزائر: دار الهدى.

33. موسى، عبد الرؤوف (2021). التهيئة النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار المسيرة.
34. النجار، أحمد سالم (2019). أسس علم النفس الرياضي وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. نصر الدين، أحمد. (2022). أثر برنامج للإعداد النفسي على التكيف مع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة دراسات نفسية ورياضية، (1)10.
36. الهاشمي، سامي (2020). التهيئة النفسية للرياضيين في المراحل المختلفة للمنافسة. عمان: دار النهضة العربية.
37. عبد الرحمن عدس (2004). "أسس البحث العلمي".

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13).
2. Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Human Kinetics*.
3. Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1).

4. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2019). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 33(1).
5. Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
6. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
7. Moran, A. P. (2012). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction* (2nd ed.). Routledge.
8. Orlick, T. (2008). In *Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (4th ed.). Human Kinetics.
9. Smith, R. E., & Bar-Eli, M. (2007). *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
10. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (2018). Psychological interventions in sport and exercise: Techniques and outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 40(2).
11. Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed. Wiley).

12. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
13. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
14. Weinberg, R., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
15. Williams, J. M., & Krane, V. (2015). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (7th ed.). McGraw-Hill Education.

المصادر:

المصادر باللغة العربية:

1. أبحاث العلوم الاجتماعية والإنسانية، 8(3).
2. باي يوسف، ورابي عبد الهادي. (2015). أثر التحضير الذهني في أداء لاعبي كرة القدم.
3. بلعبد سفيان. (2022). تقييم استخدام تقنيات الإعداد الذهني لدى مدربي ألعاب القوى.
4. مجلة قارة حمو، ولحشر سيد أحمد. (2024). أثر الإعداد النفسي في رفع الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الإبداع الرياضي، 12(1).
5. حقيق نور الدين، وغالم لخضر. (2011). أثر الإعداد النفسي على تحسين الأداء الرياضي.

6. دربال حكيم. (2015). تأثير تقنيات الاسترخاء على مردودية عدائي المسافات الطويلة. مجلة علوم الرياضة، 2(1).
7. سجال أمير عبد القادر. (2021). دور التحضير النفسي في الحد من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الفكر الرياضي، 6(2).
8. صوالحي محمد أمين. (2017). العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في مسابقات الرمي. مجلة التربية البدنية، 4(2).
9. فتح الله زكرياء. (2021). فعالية برامج الإعداد الذهني في تحسين أداء لاعبي كرة القدم. مجلة علوم الحركة، 7(1).
10. فتحي الزهراوي. (2017). الإعداد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. بلعبد سفيان. (2022). تقييم استخدام تقنيات الإعداد الذهني لدى مدربي ألعاب القوى. مجلة أبحاث العلوم الاجتماعية والإنسانية، 8(3).
- قارة حمو، ولحرش سيد أحمد. (2024). أثر الإعداد النفسي في رفع الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الإبداع الرياضي، 12(1).
12. قاسمي سميرة. (2016). أثر تدريبات الاسترخاء على أداء عدائي 800 متر. مجلة الرياضة والصحة النفسية، 3(1).
13. مجلة علوم الرياضة، 5(1).
14. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2).

المصادر باللغة الأجنبية:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.

المصادر العلمية الداعمة للتوصيات بالأجنبية:

1. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications (7th ed.).
2. McGraw–Hill Education.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.

المصادر المقترحة لدعم هذه الاقتراحات:

المصادر المقترحة لدعم هذه الاقتراحات بالعربية:

1. حمدي، عبد الحق. (2022). تقييم أدوات القياس النفسي في الرياضة. مجلة القياس والتقويم النفسي، 7(3).
2. سليم سالم. (2020). أثر برامج الإعداد الذهني في الأداء الرياضي: دراسة شبه تجريبية. مجلة علوم الحركة والتربية البدنية، 5(2).
3. نوال أحمد. (2023). الفروق النفسية بين الرياضيين حسب نوع الرياضة. مجلة علم النفس الرياضي التطبيقي، 4(1).

المصادر المقترحة لدعم هذه الاقتراحات بالأجنبية:

1. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications (7th ed.). McGraw–Hill Education.
2. Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport.

الملاحق

استبيان حول أهمية الإعداد النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة وعدائي ألعاب القوى

البيانات الشخصية :

- الجنس: ذكر أنثى

ألعاب القوى

- التخصص الرياضي: كرة السلة

أكثر من 10 سنوات

- الخبرة: أقل من 5 سنوات 5-10 سنوات

المحور الأول: مفاهيم عامة حول الإعداد النفسي

يرجى وضع علامة ✓ في الخانة المناسبة:

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
أؤمن بأن الإعداد النفسي عنصر أساسي في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل.					
أخصص وقتاً كافياً للإعداد النفسي خلال التدريب والمنافسة.					
أعتبر أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري.					
المدرّب يشجّعني على تنمية الجوانب النفسية.					
لدي معرفة كافية بمفاهيم الإعداد النفسي في المجال الرياضي.					
أعتقد أن الأداء الرياضي يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية للرياضي.					
أعتمد على الإعداد النفسي لتجاوز التوتر والضغط قبل المنافسات.					
ألاحظ الفرق في أدائي عندما أكون مهياً نفسياً قبل المباراة أو السباق.					
أحرص على تنمية الجانب الذهني من خلال القراءة أو متابعة التوجيهات النفسية.					
أشعر بأن الإعداد النفسي مهم لجميع المراحل: قبل وأثناء وبعد المنافسة.					

المحور الثاني: أثر الإعداد النفسي على الأداء الرياضي

يرجى وضع علامة ✓ في الخانة المناسبة:

أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق	العبرة
					ساعدني الإعداد النفسي على تحسين أدائي في المنافسات.
					ألاحظ تحسناً في التركيز والانتباه بفضل الإعداد النفسي.
					زادت ثقتي بنفسي أثناء اللعب بفضل الإعداد النفسي.
					ساهم الإعداد النفسي في تقليل القلق والتوتر خلال المنافسة.
					ساعدني الإعداد النفسي على التكيف مع الظروف الصعبة خلال المنافسات.
					تمكنت من تحقيق أهدافي الرياضية نتيجة الاستعداد النفسي الجيد.
					أعتمد على الصور الذهنية والتخيل قبل المنافسة مما يحسن من أدائي.
					ألاحظ أن الاستعداد النفسي يجعلني أكثر التزاماً بالخطة التكتيكية.
					التدريب على الاسترخاء قبل المنافسات يقلل من توتري ويزيد من تركيزي.
					إعداد نفسي قوي يساعدني على الاستمرار في الأداء الجيد رغم الصعوبات.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة تحكيم أداة البحث

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه ، أن الطالب شراد نور الدين في تخصص تحضير نفسي قد حكم أداة البحث في استبيان الإعداد النفسي ..و التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان : دراسة مقارنة لأهمية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة السلة و ألعاب القوى.

قائمة الأساتذة الخبراء

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	مساشو سداري	أستاذ	جامعة مستغانم	
02	كوتشوت سيكرامو	أستاذ ت.ع	مستغانم	
03	دقيقت حنا	/ /	/ /	
04	جبريا بناعر	/ /	صنعاي	
05	مرشاد ديب	استاذ التبحر باليد	مستغانم	
06	بناكل شمر	/ /	/ /	
07				

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): بنشار بنو العبد رقم التسجيل الجامعي: 2024249729MS420
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ٨٥٩٦٤١٥٤٦٥٢٨٤٩٥٥٥٥ والصادرة بتاريخ: 2024/12/31
عن دايرة مستغانم.

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي / التخصص: التحضير لبطولة

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

دراسة ميدانية لأهمية الأعداد البنفسجية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة
السلة والرجال القوي

أصح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2024/06/19

إمضاء المعني

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.