

تخصص: تدريب رياضي

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالأداء الرياضي

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة فئة أكابر -

تحت إشراف الأستاذ :  
\* شريفي مسعود

من إعداد الطلبة :  
❖ شريف رندة  
❖ دباب محمد

السنة الجامعية 2013 / 2014



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين، الحمد لله الذي وفقنا  
فهي دراستنا وبلوغنا لتأيتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، نحمده  
حمدا يليق بجلاله ومعظم سلطانه.

"اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك

الحمد بعد الرضا "

نشكر كل من منحنا ولو لحظة من وقته وأفادنا من تجاربه،  
والأنص الدكتور الفاضل: « شريف مسعود » الذي  
أشرف على تأطيرنا ومتابعة مراحل عملنا، فكانت هذه  
المذكورة بمثابة الثمرة التي تبلور سنوات جهدنا.  
كما نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى أساتذة معهد علوم  
التربية البدنية والرياضية وإلى موظفي الإدارة والمكتبة  
وكل طلبة المعهد STAPS وإلى كل من ساعدنا من بعيد  
أو قريب في إنجاز هذا العمل.



# إهداء

الحمد لله والشكر والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي جاءنا رسول

هاديا مبشرا ونذيرا حاملا لواء العلم ومكارم الأخلاق، صدقنا لما جاء لأول آية من القرآن

الكريم « إقرأ وربك الأكرم » (الآية 3 من سورة العلق)

العلم فيه حياة النفوس كما تحيا البلاد إذا مسها المطر

والعلم يجلو العمي عن قلبه صاحبه

كما يجلو سواد ظلمة القمر.

يكون إهدائي إلى والدي الكريمين وكافة إخواتي وأخواتي دون أن أنسى أصدقائي، ومنهم ميهوبي

محمد، زكي بلاج، سعودي عبد الوهاب، فاهم جمال ولا أنسى أيضا زميلتي شريفة رندة التي ساهمت

وسهرت وساعدتني في تحضير هذا البحث المتواضع ونشكر جميع أساتذتنا الذين كدوا وجدوا صبروا ولم

يبخلوا علينا بما من الله عليهم من علم ومعرفة طيلة ثلاثة سنوات .

والى كل من ذكرهم قلبي ونسأهم قلمي أهدي هذا العمل المتواضع وثمره جمدة إلى كل من ساهم من قريب

أو بعيد في خدمة العلم والمعرفة.

د. راج محمد



# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى اللذان قال فيهما الله تعالى:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"

إلى ينبوع الحياة وشمعتي المشرقة دوماً عمي الحبيبة التي كانت لي الأم والأخت والأسرة

وكل شيء في هذه الدنيا .

إلى من أتى بي إلى هذه الدنيا وإفتقده وأنا صغيرة أبي الجنون رحمة الله عليه.

إلى أخي نصر الدين وأختي مونية وعمي وجدتي وإلى كل الأهل والقارب وإلى الذي ساندني

في مشواري الدراسي محمد دبابج إلى رفقاء الدراسة وكل طلبة معمد STAPS خاصة:

عبد النور بوعيشة، زهواني سفيان، عباس شمرزاد، جيلالي لبنى، قدوري نبيل، دبابج أمين

وكل طلبة فوج كرة السلة.

وإلى كل من تسعهم ذاكرتي وهم في القلب ولم يذكرهم القلم.

شريف زينة



## الفهرس

### الموضوع

### الورقة

- شكر وتقدير ..... أ . . . . .
- إهداء ..... ب . . . . .
- إهداء ..... ج . . . . .
- محتوى البحث ..... د . . . . .
- ملخص البحث ..... و . . . . .
- مقدمة ..... ه . . . . .

### مدخل عام

- الإشكالية ..... 02 . . . . .
- الفرضيات ..... 03 . . . . .
- أهداف الدراسة ..... 04 . . . . .
- أهمية الدراسة ..... 04 . . . . .
- أسباب إختيار الموضوع ..... 05 . . . . .
- تحديد المفاهيم والمساحات ..... 06 . . . . .
- الدراسات السابقة ..... 08 . . . . .

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي

- تمهيد ..... 10 . . . . .
- 1- علم النفس ..... 11 . . . . .
- 2- علم النفس الرياضي ..... 12 . . . . .
- 1-2 مفهوم علم النفس الرياضي ..... 12 . . . . .
- 3- التحضير النفسي الرياضي للمنافسة ..... 13 . . . . .
- 1-3 تعريف التحضير النفسي ..... 13 . . . . .
- 2-3 التحضير النفسي الرياضي ..... 14 . . . . .

14	3-3 أهداف التحضير النفسي . . . . .
15	4-3 قواعد التحضير النفسي . . . . .
16	5-3 أنواع التحضير النفسي . . . . .
16	1-5-3 التحضير النفسي قصير المدى . . . . .
17	1-1-5-3 طرق التحضير النفسي قصير المدى . . . . .
17	2-5-3 التحضير النفسي طويل المدى . . . . .
18	1-2-5-3 المبادئ العامة للإعداد النفسي . . . . .
19	6-3 مبادئ التحضير النفسي . . . . .
19	1-6-3 مبدأ إعتبار التحضير النفسي . . . . .
19	2-6-3 مبدأ الإستعداد . . . . .
20	3-6-3 مبدأ التقبل . . . . .
20	4-6-3 مبدأ الإستمرارية . . . . .
20	7-3 أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي . . . . .
21	1-7-3 التنفس العميق . . . . .
21	2-7-3 التصور الذهني . . . . .
21	3-7-3 التفكير الإيجابي . . . . .
22	4-7-3 الحوار الداخلي . . . . .
23	8-3 نتائج التحضير النفسي . . . . .
24	4- الأخصائي النفسي والتحضير النفسي . . . . .
24	1-4 تعريف الأخصائي . . . . .

24	2-4 دور الأخصائي النفسي . . . . .
25	3-4 أهمية الأخصائي النفسي . . . . .
25	4-4 المدرب وأثره في ثبات الأداء . . . . .
26	5- التوتر . . . . .
26	1-5 أعراض التوتر النفسي . . . . .
27	6- القلق . . . . .
27	1-6 تعريف القلق . . . . .
28	2-6 تصنيف القلق . . . . .
28	3-6 أعراض القلق . . . . .
28	7- الطاقة النفسية . . . . .
28	1-7 مفهوم الطاقة النفسية . . . . .
29	8- المنافسة الرياضية . . . . .
29	1-8 تعريف المنافسة الرياضية . . . . .
29	2-8 مكونات عملية المنافسة . . . . .
30	الخلاصة . . . . .

## الفصل الثاني: كرة السلة

31	تمهيد . . . . .
32	1- لمحة تاريخية عن كرة السلة . . . . .
33	1-1 تعريف كرة السلة . . . . .
33	2-1 مكانة كرة السلة . . . . .
34	2- المدرب في كرة السلة . . . . .



34	1-2 تكوين فريق كرة السلة . . . . .
35	2-2 شروط تعليم المهارات الأساسية . . . . .
35	3-2 المهارات الأساسية في كرة السلة . . . . .
36	1-3-2 المهارات أو المبادئ . . . . .
36	2-3-2 المهارات الدفاعية . . . . .
36	3- علاقات مدرب كرة السلة . . . . .
36	1-3 مساعديه . . . . .
37	2-3 علاقات المدرب مع اللاعبين . . . . .
37	3-3 علاقته مع مدربي الفرق الأخرى . . . . .
38	4-3 المسؤوليات المشتركة بين المدرب واللاعب . . . . .
38	5-3 المدرب . . . . .
39	6-3 طبيب الفريق . . . . .
39	4- واجبات مدرب كرة السلة . . . . .
39	1-4 تخطيط التدريب . . . . .
39	2-4 أداء عملية التدريب . . . . .
39	3-4 رعاية اللاعبين . . . . .
40	خلاصة . . . . .

### الفصل الثالث: الأداء الرياضي

41	- تمهيد . . . . .
42	1- مفهوم الأداء . . . . .
42	2-1 تحليل الأداء . . . . .
42	3-1 قياس الأداء . . . . .
43	2- أهمية علم النفس الرياضي . . . . .
43	3- الطاقة النفسية . . . . .
44	1-3 العوامل المؤثرة . . . . .
44	1-3-3 الفروق الفردية . . . . .

44	3-3-2 متطلبات المهارات الرياضية . . . . .
44	3-3-3 مراحل تعلم المهارات الرياضية . . . . .
45	4- تأثير القلق على الأداء . . . . .
46	5- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي . . . . .
47	6- الدافعية والأداء . . . . .
47	7- دور التحضير النفسي . . . . .
48	خلاصة . . . . .

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: البحث وإجراءاته الميدانية

49	- تمهيد . . . . .
50	1- المنهج المتبع . . . . .
50	1-1 المنهج الوصفي . . . . .
50	2- مجتمع البحث . . . . .
51	1-2 عينة البحث وكيفية إختيارها . . . . .
51	3- الأدوات المستعملة في البحث . . . . .
51	1-3 الإستبيان . . . . .
51	2-3 أنواع الأسئلة . . . . .
52	3-3 الطريقة الإحصائية . . . . .
52	4- متغيرات البحث . . . . .
52	1-4 تعريف المتغير المستقل . . . . .
52	2-4 تعريف المتغير التابع . . . . .

52	5- مجالات البحث
52	1-5 المجال البشري
53	2-5 المجال الذهني
53	3-5 المجال المكاني
53	6- اجراءات التطبيق الميداني
53	7- صعوبات البحث
54	خلاصة

### الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج البحث

55	1- عرض تحليل ومناقشة الاستبيان
55	1-1 عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاصة بالفرضية الأولى (المدرسين)
69	2-1 خلاصة الاستبيان
70	2- الاستنتاج العام
71	3- الاقتراحات
72	4- الخاتمة
74	قائمة المراجع باللغة العربية
75	قائمة المراجع باللغة الفرنسية

الملاحق .

# مقدمة

يعد موضوع التدريب الرياضي من أصعب المواضيع تحديدا وتصنيفا فيما يخص القوانين التي تحكمه وتعريفه ونظرياته وتكيفاته كما أن التدريب الرياضي يتعلق بالإنسان ولا يمكن لأحد لأن يتصور الإنسان من جانبه الجسمي والجسدي دون أن يرد في ذهنه الجانب الغير مرئي ألا وهو الجانب النفسي والذي يلعب دورا كبيرا وهاما في الإرتقاء بالإنسان إلى أحسن المستويات في مختلف المنافسات . لهذا نحاول أن نتطرق إلى أهم النظريات التي تتدخل في العملية التدريبية وذلك بوصفها محوا هاما من محاور التدريب .<sup>(1)</sup>

ولهذا كان علينا إبراز القيمة المعطاة للجانب النفسي وخاصة إبراز دوره في التطور والنهوض بالأدوار التدريبية وذلك من خلال التصور العام للمشكلة التي يمكن ردها إلى الضرورة السيكولوجية للتدريب والدور الفعال الذي يلعبه للإرتقاء إلى أعلى المستويات مع المتطلبات السيكولوجية.

كما يلعب الإعداد النفسي للاعبين دورا هاما في تحقيق التفوق والتميز الرياضي في مختلف الرياضات، وهذا ماتثبته الدراسات المتقدمة والإحصائيات الدولية لكافة الدورات والبطولات العالمية.

والإعداد النفسي كعملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية والفعالية يسير سير التدريبات الرياضية والمهارية والتقنية تحت سقف التعليم والتربية وتلقين الرياضيين زاد المنافسات والبطولات الرياضية.<sup>(2)</sup>

ولتحقيق التفوق والتميز والإرتقاء بنفسيات الرياضيين وجب إعداد وتحضير نفسي دائم ومستمر لخلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية. ولتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة للرياضي، ونحاول في هذه الإلتفاتة توضيح مفهوم التحضير النفسي ودوره وإبراز الطرق المحققة له. كما نحاول إبراز دور التحضير النفسي في التدريب الرياضي.<sup>(3)</sup>

---

(1) الدكتور عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1991.

(2) رسيان مجيد حربي: علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية الحديثة، ناهد رسن، جامعة البصرة، 1988.

(3) عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.

- 1- الإشكالية:

عقب كل منافسة رياضية تتداول الألسن ووسائل الإعلام وكذا الشارع الرياضي أسباب الفوز أو الهزيمة، خاصة ما يأتي على ألسنة المدربين ودوره الإيجابي أو السلبي أو كعامل النتيجة للقاء أو المقابلة.

- وما لاحظناه في الميدان من نقص الاهتمام بالجانب النفسي زاد من توعيتنا بهذا الجانب الذي مازال عند الكثير من الرياضات الجماعية التي يجب أن تولى لها رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود وما قبل ذلك من إمكانية مادية . (1)

- والاعتقاد السائد أن التحضير البدني لوحده كفيلاً بتحقيق النتائج لكن مانراه عكس ذلك بالأحرى أن التحضير النفسي ذو أثر فعال على مردود وأداء اللاعبين خاصة في كرة السلة التي ترعرعت فيها سيكولوجيات مختلفة ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي لعناصر الفريق لإيجاد سبيل الانسجام والتناسق وتوحيد الجهود التي تؤدي إلى تحقيق الهدف وهو الفوز ومن هذا الواقع يمكننا طرح السؤال التالي :

- هل التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة علاقة بالإنجاز الرياضي؟ (2)

(1) مذكرة تخرج شهادة ليسانس تحت عنوان أهمية التحضير النفسي وأثره على مردودية اللعب في كرة القعدة المؤلف: راجي مهدي الشفرة راج/158

(2) مذكرة تخرج شهادة ليسانس تحت عنوان الإعداد النفسي ومدى تأثيره على الدافعية الرياضية . المؤلف زعرات عثمان.

ومن هذه الإشكالية تفرغ الأسئلة التالية:

1/ التساؤلات الجزئية:

أ- هل للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريب لدى لاعبي كرة السلة أكابر؟

ب- هل الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة يتأثر بحالة التحضير النفسي؟

ج- هل ضعف الأداء الرياضي مراده إلى السمات الإنفعالية المتوترة؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة ينمي القدرات النفسية للاعبين وله علاقة بالأداء الرياضي.

2-2 الفرضيات الجزئية:

أ- للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر .

ب- الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة يتأثر بحالة التحضير النفسي.

ج- ضعف الأداء الرياضي مراده الى السمات الإنفعالية المتوترة.

3- أهمية الدراسة:

إن إختيارنا لهذا الموضوع راجع الى تضاري الآراء حول أسباب الفوز والهزيمة في مباراة كرة السلة، فهناك من يرجعها الى الجانب البدني أو التقني وهناك من يرجعها الى أسباب الجانب النفسي وقلّة البحوث العلمية في مكتبتنا وابتار مشكلة الإعداد النفسي ظاهرة منتشرة، إضافة الى ضرورة دراسة أهمية التحضير والإعداد النفسي لوضع المستوى والمنافسة في البطولات العالمية والأولمبية، وتحقيق نتائج إيجابية، ومحاولة منها لإعطاء بعض القترحات والتوصيات لعلها تكون حافزا ودافعا للرفع من الإهتمامات بهذا الجانب، وكذلك إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لتكون ولو مرجعا في الدراسات القادمة إن شاء الله.

4- أهداف الدراسة:

من خلال بحثنا نأمل في تحقيق الأهداف التالية:

- ملأ النقص الملموس في مكتبتنا.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- التعرف على مدى إهتمام المدربين بالتحضير النفسي.
- إبراز دور الأخصائي النفسي في الفريق وتأثيره على نفسية اللاعبين وتماسك الفريق.
- الفرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة والبحث العلمي.

5- أسباب إختيار الموضوع:

إن إختيارنا لهذا الموضوع راجع لسببين هما:

ا- الأسباب الذاتية:

- تناسبه مع إمكانياتنا وكذلك الميل الشخصي لدراسة هذا الموضوع.
- نظرا لتواجدنا بنفس المجال.
- القيمة العلمية لموضوع البحث.
- معرفة أهمية التحضير النفسي في النوادي الجزائرية، وكذلك الحالات النفسية التي يواجهها اللاعبين.
- دعم وحث مختلف الرياضيين بالإهتمام بالجانب النفسي وعدم إهماله.

ب- الأسباب الموضوعية:

- عدم تطرق الباحثين لهذا الموضوع بالذات مما يجعله مجالا ثريا ونصيا للبحث.
- كثيرا ما نشاهد مباريات فريقين متكافئين من حيث المستويات البدنية والتقنية والتكتيكية إلا أن الفوز يعود في نهاية المباراة الى فريق دون الآخر وهذا يعني أن الفريق الأكثر تحضيرا من الجانب النفسي هو الذي ينتزع الفوز وهو ما دفعنا لتناول البحث.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

أ- تعريف التحضير النفسي:

الإجرائي: هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.



**الإصطلاحي:** هو الذي يقوم بالبحث في الموضوعات المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد مختلف الحلول لمختلف مشكلات التحصير النفسي. (1)

**ب- تعريف كرة السلة:**

**الإجرائي:** كرة السلة هي لعبة شعبية جماعية تجرى بين فريقين تقوم على قواعد وقوانين ويجب على كل فريق أن يسجل هدف في سلة الآخر.

**الإصطلاحي:** كرة السلة هي لعبة تقوم بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وفرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الآخر أو في سلة الفريق المنافس وأن يمنع يمنع الفريق الآخر أن يستحوذ على الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دفعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي إتجاه وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها. (2)

(1) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، بدون طبعة، سنة 1985، ص26

(2) زيان حربيط كرة السلة، الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع ط-1- الإصدار الأول 2003 ص 05

### تعريف الأداء الرياضي:

**تعريف إصطلاحي:** هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

ويعرفه أحمد عاشور بأنه: قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة. (1)

ويتميز للأداء درجات ومستويات أهمها:

**الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر إستطاعته.

**الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وقدرة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

### التعريف الإجرائي:

عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتغيير عن عملية التعليم سلوكيا.

(1) أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت ، 1998 - ص 10

7- الدراسات السابقة:

بعد إطلاعنا على البحوث السابقة عثرنا على بعض الدراسات المشابهة، وهي بحوث قام بها طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وكانت في مجملها مشابهة في تناولها لمواضيع التحضير النفسي مع إختلافها في التخصصات على غير كرة السلة منها:

1- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي نخبة الكاراتي المستوى العالي"

"دراسة ميدانية للنخبة الوطنية الجزائرية" من إعداد الطالبين زموش على، معمري أرزقي، السنة الجامعية "2003-2002" تحت إشراف الأستاذ هواري مولود، والهدف من دراسة البحث هو معرفة أهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي على مردود الرياضة في المنافسات وإظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة، أما التقية المستخدمة لإجراء هذا البحث هي: المقياس تقييم الذات المتكون من عشرين سؤال موجه للمصارعين وأربعة عشر سؤال موجه للمدربين ومن خلال البحث توصلنا الى هذه النتائج:

- شعور أغلب المصارعين والمدربين بالنقص في المردود والسبب نقص الإتصال بينهم.
- نقص الكفاءة في مجال علم النفس لدى معظم مدربي النخبة الوطنية.

2- رقيق، قرين، جوايري، دور التحضير النفسي في تكوين المنتخبات المدرسية، الطور الثالث (12-15) سنة، جامعة الجزائر دالي إبراهيم سنة 1997.

- الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تكوين المنتخبات المدرسية، والنتيجة الموصل إليها هي توضيح الجانب النفسي في إنتقاء

وتكوين الفرق والمنتخبات الرياضية المدرسية وتبين من خلال نتائجهم أن الأستاذ والمربي لم يعطي إهتمام للجانب النفسي والاجتماعي للمراهق فهو ينسى ذلك الجانب كله أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ويركز المدربين على الجانب البدني للوصول الى النتائج وإهمالهم للجانب النفسي الذي له دور كبير لإحراز نتائج أفضل.

3- مذكرة لنيا شهادة الليسانس تحت عنوان "مدى أهمية البعد النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"

من إعداد: طهراوي محمد، وبن شويطة يحيى، ورحماني محمد، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر 2009-2010م وتلخصت الغشكالية في : معرفة أهمية وقيمة البعد النفسي لدى لاعبي كرة القدم والآثار المترتبة على تطوير وتنمية هذا البعد أثناء المنافسات الرياضية. ومن أهداف البحث: التطبيق الميداني لبرنامج تنمية مكونات البعد النفسي لدى لاعبي كرة القدم. وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي يسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات وهذا بتطبيق الإستبيان على عينه مكونة من مدربي ولاعبي الجهوي الثالث لولاية الجزائر المتكونين من 06 مدربين و30 لاعب ومن نتائج هذا البحث هو أن البعد النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه مندور فعال في خدمة النشاط الرياضي وتهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول الى النتائج المسطرة.

## تمهيد:

علم النفس من المعلومات الحديثة التي إنفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من مشكلاتنا التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغير ذلك من المشكلات، وقد ملر علم النفس في غضون تطويره بالعديد من المراحل حتى أصبح علما مستقلا يعتمد على المنهج العلمي في التوصل الى جميع الحقائق، وموضوع علم النفس هو "الإنسان" من حيث هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في أثناء تعامله وتفاعله مع البيئة فهو يبذل نشاطا مستمرا متعدد الأنواع، فهو يحس ويدرك يفكر ويتصور ويعمل ويتعلم ويريد وينتقل ويعبر عن أفكاره ومشاعره وإرادته باللغة أو الحركة أو اللعب أو السكون أحيانا، وهو يتعاون ويتنافس ويستفيد من خبراته السابقة ويبنكر، وكل هذه الأنشطة العقلية والإنفعالية والحركية والجسمية والاجتماعية المختلفة التي يقوم بها الإنسان أثناء عمله وتفاعله مه بينته التي يؤثر فيها ويتأثر بها هي الموضوعيات التي تدور حولها دراسة علم النفس، فعلم النفس يقوم بدراسة كل ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال وحركات ظاهرة، وكل ما يستطيع فرد آخر أن يلاحظه ويسجله.

## 1- علم النفس:

## 1.1- إصطلاحا:

من المعروف في التاريخ علم النفي إن "جوكلينوس" أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من إستخدم مصطلح علوم النفس psychology وذلك في سنة 1590، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين psycho وتعني النفس والروح، والثانية logy وتعني علم.<sup>(1)</sup>

ولذلك إختلفت الترجمة العربية بإشارة الى هذا العلم "علم النفس" لتكون هي مناط دراسته، أو من إختصاص الإنسان لقوله تعالى: " ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من علم إلا قليل" سورة الإسراء الآية 85.

## 1.2- لغة:

هو العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان وهو يتفاعل مع بيئته، ويتكيف بها ويدرس الحياة النفسية وما تتضمنه من أفكار ومشاعر ورغبات وذكريات وإفعالات وكل ما يصدر عنه من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة وكل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتذكر والتخيل والتفكير والإبتكار...  
وكما يشتشعره من تأثيرات وجدانية وإفعالية كأحاسيس اللذة وكل ما يميل اليه ويريده أو ينفرد منه وينبذه  
(2)

(1) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 2003، ص15

(2) عشوري مصطفى: مدخل علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص10

## 2- علم النفس الرياضي:

## 1.2- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني في الرياضة كما يحاول علم نفس الرياضة أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، ويعني السلوك إستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها فهي الإستجابات الأخرى التي لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالنفكير والإدراك وللافعال وما الى ذلك.<sup>(1)</sup>

هذا وعلى وجه الخصوص يمكن تعريف علم نفس الرياضة على أنه العلم الذي يبحث في الظواهر والعمليات النفسية الناتجة عن طبيعة القوانين ومميزات النشاط الرياضي الشكلية والإجرائية والتي تمثل أيضا مختلف المتطلبات الذاتية للنشاط الرياضي المعين مثل الإعداد عن طريق التدريب البدني والإستعدادات للمنافسات والمباريات الرياضية.

وحسب "بيار كوبرتا pierre coubertin" الذي ذكر من طرف "فانيك وكراي caraty et vanek" سنة 1972 أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكرا، وكان ذلك سنة 1900م، أين نشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913م كانت محاولات أخرى في علم النفس الرياضي. ويجب ذكر أعمال نظامية التي انجزت في معهد "ليبيغ leispghig" حيث تم نشر حوالي ألفين كتاب حول علم النفس الرياضي الذي كان في الإتحاد السوفياتي.<sup>(2)</sup>

(1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضي، المفاهيم التطبيقية، طبعة 12، 1997، ص17

(2) محمد حسن علاوي: علم نفي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1985، ص26-96

ونظرا لعدم الإستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية والتي يتعرض لها في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيرا ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحيانا منافسة السلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب مثل:

- تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.
- إشارات مشينة أثارت جمهور المشاهدين.
- تجاوزات تمثلت في إعتراض على قرارات الحكام.
- الإعتداء على أعضاء الفريقين المنافس بالضرب. (1)

### 3- التحضير النفسي الرياضي للمنافسة:

#### 1.3- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصيات الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة والتدريب. وبتعبير آخر التطبيق النفسي هو سيرور التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي. (2)

ويتمثل الإعداد النفسي الرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهوا إستعدادات الرياضي، وذلك بهدف دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الإنفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل إستطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن لهم الإنجاز الرياضي. (3)

(1) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، والمعارف، مصر، 1985 ص26-27

(2) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر 2003، ص162.



### 2.3- أهمية ودور التحضير النفسي:

يهدف التحضير النفسي الى الوصول بالرياضي المنافس الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل

لإن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات الرياضي حيث أن هناك نصيب كبير للتحضير النفسي لوصول المنافس الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه ذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.

- إكتساب إمكانيات الإسترجاع.

- التركيز على النشاط. (1)

### 3.3- أهداف التضير النفسي:

يرمي التحضير النفسي الرياضي الى تحقيق حملة من الأهداف هي كالاتي:

- تطوير الصفات النفسية اللازمة للرياضي.

- الوصول الى مستوى عالي في تحكم الرياضي في جسمه عند القيام بالأداء.

-الإستقرار النفسي وذلك عن طريق تمكين الرياضي من عدم التوتر النفسي والتحكم التام في إمكانياته قبل المنافسة.

(1) أ.د. ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن، 2002،

- التهيؤ والإستعداد للمنافسة.

تمكين الرياضي من التحليل الإيجابي لعدوانية واحترام حيويته الطبيعية.

### 4.3- قواعد التحضير النفسي الرياضي:

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في النشاط وفي شروط التدريب والمنافسة.

التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحددة والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزيد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية.

إن إستعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:

- الإنتقاء الذاتي والطموح (الإشتتاق).
- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
- تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- إكتساب قدرات الإسترخاء بمساعدة المدرب والتركيز على النشاط.
- الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول الى المستوى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والإستعداد للتحضير والمنافسة.
- التحضير النفسي كعمل رئيسي:
- تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
- المظاهر الإجتماعية: الشخصية والجماعية الجو النفسي للجماعة.

(1) Luis fer mandez : sophrogie et compétition sportive édition vigot ,paris, 1982,p24-25

التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود الى الإستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات. (1)

ويرى "مارك لفاك mark leveque" أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من طرف المباشرة أو غير المباشرة، من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

هذه موجودة في كل وقت من مشوار الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات والطرق المعروفة والموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق إذا بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات. (2)

### 5.3- أنواع التحضير النفسي:

1.5.3- التحضير النفسي قصير المدى: يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى الإعداد النفسي المباشر للرياضي المنافس قبيل إشتراكه في منافسة مباشرة وعليه يجب:

- التأثير الإيجابي على الرياضيين وذلك عن طريق معرفة الغاية من مشاعرهم.

- إجراء منافسات ودورات تحضيرية مع منافسين ذو مستوى متكافئ.

- تأكيد المشاركة للرياضي بإعطاء جميع المعلومات حول وقت المنافسة المكان والمنافس الخصم. (3)

### 1.1.5.3- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي ما قبل البداية على الأفراد وضمان العمل على جعل لاعبي كرة القدم في أحسن الحالات ويجب علينا أن نضع محل الإعتبار أنه لا يوجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للإستعمال في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عمل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد.

(1) Most ph : psychologie sportive,éd ; masson, paris, 1982 , p12

(2) Mark l : les cahiers de l'insp , n° 04, paris, 1989 , p,24

(3) علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة الأردن، 2002 ص 57

من ناحية أخرى يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله في المنافسة الرياضية فإنه لن يؤدي الى النتائج المنتظرة في حالة عدم وجود الإعداد النفسي الطويل المدى، ويعدد الخبراء النصائح للإستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة.

**الأبعاد والشحن:** وينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن إستخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم إستخدام ما يسمى بطريقة الأبعاد يفضل البعض الآخر استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة القدم عن التفكير الدائم في المنافسة.

أ- **طريقة الأبعاد:** يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة القدم عن التفكير الدائم للمنافسة.

ب- **طريقة الشحن:** يرى البعض الآخر أنه على اللاعب أن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك اللاعب بدوام توجيهه و انتباهه لأهمية المنافسة ( المباراة ) والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر على مستقبله المادي.

### 2.5.3- التحضير النفسي طويل المدى:

أهم ما يهدف اليه هذا التحضير هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزولة ومساعدتهم على إكتشاف دوافع قوية جديدة، بالإعداد الجيد يمكن تطوير الدوافع لدى الرياضي ومن ثم تكون لديه إتجاهات إيجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات ولأجل تحقيق التحضير النفسي الطويل المدى يتم إستخدام الأساليب اللآتية:

- 1- منح الرياضي فرص كفاح مناسبة تبعاً لمستوى قدراته.
- 2- إعداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاوله.
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

(1) نزار حميد: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة 1986، ص 250

- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الإهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للرياضي إهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدفاع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

### 3.5.2.1- المبادئ العامة للإعداد النفسي الطويل المدى:

- بعض المبادئ العامة للإعداد والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى والتي تطرق إليها الدكتور "محمد حسين علاوي" في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي منها:
- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
  - إجتناّب اللاعب مشكل خارجي.
  - تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه ل لاعب كرة قدم.
  - الحالة الفردية للاعب كرة القدم ومراعاتها من طرف المدرب والمربي.
  - أستعمال المدرب لأساليب بضرورة إقناع اللاعب بصحته الجيدة وثقته بنفسه.
  - عدم التأثر بالمشكلات الخارجية أثناء التدريب أو المنافسة وتعويده على التركيز لإنجاز الواجبات.
  - هود الثقة بالنفس للاعب كرة القدم ومراعاة الحذر من المغالاة وإلا إنقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير اللاعب لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
  - يجب على لاعب كرة القدم التحضير الجيد بإستمرار بغية الإرتقاء بمستواه إلى أبعد حد.

(1) أ.د. ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة الأردن

- يجب إكتساب اللاعب وعويده على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.

- الإهتمام بلاعب كرة القدم من جميع النواحي الرياضية لأن كثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على المستوى الرياضي للفرد.

### 6.3- مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

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

**1.6.3- مبدأ إعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:** إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها إتجاهات وقيم وأنماط سلوكية جديدة، ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يتعرض له من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع. (1)

**2.6.3- مبدأ إستعداد الرياضي للتحضير النفسي:** يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة الى المساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في المستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة إستشارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدمة التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك مايلي:

- إستخدام طريقة الدعوة.

- تنمية الرغبة في الحضور.

- تهيئة الجو المناسب.

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص110-111.

### 3.6.3- مبدأ التقبل:

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

### 4.6.3- مبدأ إستمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالإستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والإتحاح السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق الدكتور "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي:

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- إجتناّب الرياضي للمشاكل الورد الوصول إليه.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد بإستمرار بغية الإرتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود. (1)

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992 ص111

عدم الهدوء أو إهانة الرياضي، سلوك المدرب يجب أن يتميز بالهدوء والثقة بالنفس والتفائل والتقييم الموضوعي وعدم المبالغة في التدخلات للتأثير الإيجابي على معنويات الرياضي في الظروف الخاصة وفي حالة عدم جدوى العمل التربوي وعجز المدرب أمام الضغوط الكبيرة فيلجأ المؤثر إلى العناية بالنفس والوسائل الخاصة به مثل الحوار، الإتجاه، التنويم المغناطيسي وهنا يدخل دور المختص في علم النفس.

### 7.3- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

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

#### 1.7.3- التنفس العميق:

والذي يلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

#### 2.7.3- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

- الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الإسترخاء يستطيع أداء مهارة التصوير الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الإستفادة منه في تعلم مهارات الإسترخاء.

- يهدف إلى تصوير درجة إلتزام الرياضي نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني منه خلال أهداف واقعية.

#### 3.7.3- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبغض النظر عن النتائج السابقة.

(1) فؤاد يوسف : التحضير النفسي للرياضي ، دون طبعة ، 1995-1996 ص9-10



**4.7.3- الحوار الداخلي:** هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته. هذه الجملة مثلا: " سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز...الخ. (1)

---

(1) أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1990، ص 215-216

### 8.3- نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي الرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

- 1- **الاهتمام بالمنافسة:** يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي أهتمام بتتائج المنافسة.
- 2- **الشعور بالجماعة:** يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.
- 3- **الشعور بالقوة:** يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الإحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.
- 4- **الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:** يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.
- 5- **الشعور بالصبر:** يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدأ المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفائل لديه.
- 6- **الشعور بالثقة التامة:** يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك. وهذا كله بين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي والنتيجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.
- 7- **عدم الشعور بالخوف من المنافسة:** لا يشعر الرياضي بالخوف من الإشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.

(1) أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة 1989 ص326-327

#### 4- الأخصائي النفسي والتحضير النفسي:

##### 1.4- تعريف الأخصائي النفسي:

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض أنهم درسوا مقررات علم النفس الرياضية والمقررات المرتبطة به، ومن ثم يتوقع منهم أن يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم في تطوير الأداء للرياضيين، إضافة الى مساعدتهم من إختلاف أعمارهم ومستوياتهم على الإستمتاع بالرياضة وإستخدامها كوسيلة تفكيرهم مع الحياة. (1)

##### 2.4- دور الأخصائي النفسي:

يهدف الأخصائي النفسي الى التحضير وتدعيم الرياضي نفسا من أجل الوصول الى أقصى قدراته للحصول على أحسن النتائج، ولذلك يعمل على إتباع بعض النقاط الأساسية والتي أمكننا حصرها فيما يلي:

- شرح الأهداف الأساسية وعلى المدى الطويل.
- تطوير روح وتقاليد الفريق.
- إقناع الرياضي بأنه له قدرات الوصول الى تحقيق النتائج.
- تحضير التخطيطات والأهداف للتحقيق على النتائج الجيدة.
- تطوير بصفة إيجابية حب النفس الرياضي.
- معرفة إستخدام التشجيعات والعقوبات.
- خلق روابط جيدة بين أعضاء الفريق وبين الفريق والمسؤولين.
- إستعمال مثال أحسن الرياضيين، وأيضا مثال أحسن مدرب وأقرب أعوانه. (2)

(1) د. نظام أبو حجلة : الطب النفسي الحديث ، مطبعة الصفدي، طبعة أولى ، 1997، ص 279

(2) GORBUNOV (G.D) : " problemes psychologique de la préparation ala competition chez les athletes de haut niveau " cite in methologie d'entrainement INSP, 1982 . p174

### 3.4- أهمية الخصائص النفسية في التحضير الرياضي:

لكي يحقق الرياضي أقصى أداء ممكن وفقا لقدراته النفسية والبدنية ولكي يحقق الفوز والتغلب على المنافس المختص النفسي يساعد الرياضي على:

- التعليم على معرفة نفسه وهذا بالحوار الداخلي.
- التحضير السيكلوجي للمنافسة: تسيير الإنفعالات، العمل على الثقة في النفس، التخطيط، الدافعية، فهم الحوارات الداخلية (الباطنية)، أسئلة على الأهداف المسطرة.
- التعدي والتغلب على خوف النجاح، فهم مضادات النجاح، فقد الأحاسيس التغلب على الفشل. (1)

### 4.4- المدرب ودوره في ثبات الأداء الرياضي:

وجب على المدرب في عمله اليومي معالجة المشاكل النفسية للرياضيين، وكما هو معروف أن نجاح المدرب في مهنة التدريب مرهون بنوع العلاقة التي تربطه يوميا بالرياضيين أو الفريق، إن العديد من المدربين ذوي الشهرة العالمية، يؤكدون أن ثلاث أرباع (4/3) من النجاح في عملهم متعلق بالجانب النفسي.

التحضير النفسي والتكتيكي للفريق يكون مسائرا مع التحضير النفسي ومن المهم أن نسجل بأن المدربين غالبا ما يفسرون خسارتهم لأسباب نفسية، ويتوددون الى الإشارات بأن هذه المشاكل تبقى غالبا غائبة عن تكوينهم.

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد الإشارات الهامة لعمل الهرب حيث أنه تعبر عن إرتفاع وا زدهار كافة جوانب إعداده، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الإنفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية تحكم في إنفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة بإشتراك اللاعب فب المنافسة.

(1) GAELLE COLOMBE : psychologi du sport .www.chez.com/a/ond.sport.2006

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو المكانية في الملاحظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي لمجموعة من العوامل النفسية، نذكر منها ما يلي:

- 1- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل (التذكر)، الإنتباه، سرعة رد الفعل، التصور... الخ، لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية، المهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية.
- 2- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة والثبات.
- 3- المقدرة في التحكم في الحالة النفسية سواء قبل أو أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع.
- 4- العلاقات النفسية الإجتماعية بين أفراد الفريق.
- 5- القيادة النموذجية ومكانتها في المحافظة على هيئة الفريق.
- 6- الاعتراف وعدم التهوين بإمكانيات المنافسين والذي يترتب عنه الإلتزام الجاد والفعلي.

#### 5- التوتر النفسي:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضي وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، الحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة، نقص ثقة الرياضي في نفسه، وغالبا ما يكون سببا في إعتزال الرياضي المبكر وعزوفه عن المنافسة الرياضية.

#### 1.5- أعراض التوتر النفسي:

1.1.5- أعراض الفيزيولوجية: من بين أهم هذه الأعراض زيادة نبضات القلب، زيادة ضغط الدم إفراز العرق زيادة إفراز الأدرينالين، زيادة معدل التنفس والتوتر العضلي.

(1) أ.د. ناهد راسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، بدون طبعة ، الأردن 2002

2.1.5- الأعراض السلوكية: من بينها النقر بالقدم، قدم قضم الأظافر، التحدث بسرعة، الإرتجاف... الخ

3.1.5- الأعراض النفسية: ومنها الشعور بالإرتباك، عدم القدرة على إتخاذ القرار والتركيز... الخ.

2.5- أساليب مواجهة التوتر النفسي: يمكن مواجهة التوتر النفسي بإستخدام طرق وأساليب عديدة، ومن أهم إستخدام هذه الأساليب الشائعة بين الرياضيين (غستخدام التدليك، الرقود في حوض مائي والإستماع الى أشرطة موسيقية خاصة، التنويم المغناطيسي، الإسترخاء الذاتي، اليوقا.

## 6- القلق:

1.6- تعريف القلق: إن القلق هو تضايق نفسي وبدني وفي نفس الوقت يتصف بالخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد. (1)

ويرى العالم "بازن bazin" أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك والترقب للخطر. (2)

(1) Idem : raymond thomas : la préparation psychologique du sport . p25

(2) [www.larousse.com](http://www.larousse.com)

2.6- تصنيف القلق: ينقسم القلق الى:

\* **القلق الموضوعي:** حيث يكون مصدره خارجيا وموجود فعلا ويحدث هذا النوع من القلق عندما يتوقع الفرد أي شيء، كما يتعلق بصحة الفرد والشروع في العمل الجديد.

\* **القلق العصبي:** أسبابه عادة لاشعورية مكبوتة، غير معروفة لا يتفق مع الظروف العادية إليه لأنه قلق داخلي المصدر.

\* **القلق العام:** نجده غالبا قلقا غامضا وعمما فهو لا يرتبط بأي موضوع محدد.

\* **القلق الثانوي:** يأتي كعرض من أعراض الإضطرابات النفسية الأخرى.<sup>(1)</sup>

3.6- أعراض القلق:

1.3.6- **أعراض نفسية:** هو الخوف الشديد، توقع الأذى والمصادر الممكنة له، عدم القدرة على التركيز والانتباه، الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة، العجز، الإكتئاب، عدم الثقة، الرغبة في الهروب عند مواجهة موقف من موقف المنافسة.

2.3.6- **أعراض فيزيولوجية جسمية:** هي سيلان العرق، إضطرابات معدية، زيادة نيضات القلب، فقدان الشهية، برودة الأطراف.<sup>(2)</sup>

7- الطاقة النفسية:

1.7- مفهوم الطاقة النفسية:

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل: الدافع **drive** التنشيط **cvtivation** الإشتتارة، لكل من العقل والجسم ويقصد به في مجال التدريب النفسي تمرن الذهن وتنشيطه، كما أستخدم مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر إرتباط بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر إرتباط بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر قبولا في مجال الرياضي.

(1) د. حامد عبد السلام الزهران : علم النفس النمو، عالم الكتب ، الطبعة الثانية ، 1978 ، ص397

(2) د. فيصل محمد الزرتد: مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع الفنية، بدون طبعة، مصر ص88-98

8- المنافسة الرياضية:

1.8- تعريف المنافسة الرياضية:

لقد كان موضوع المنافسة الرياضية كمنشأ رياضي متميز محل إهتمام المتخصصين منذ سنة 1898، حيث أول من تطرق الى دراسة موضوع موضوع المنافسة هو الدكتور "موتن دوتشن morten deutchr" والذي يعرف المنافسة بأنها وضعية جوائزها تكاملية موزعة بين المشاركين إن لأهداف المشاركين مترابطة بشكل سلبي حيث يؤدي تحقيق أهداف أحدهم الى عدم تحقيق أهداف الآخر. (1)

2.8- مكونات عملية المنافسة: يوضح مارتن أن هناك 04 مكونات تفسر المنافسة كعملية إجتماعية وهي كالاتي:

- أ- موقف المنافسة الموضوعي: ويعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوى المنافس والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإنجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.
- ب- موقف المنافسة الذاتي: يعني كيف يدرك ويتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعرّف الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد وإتجاهاته وقدراته إضافة الى عوامل شخصية أخرى متداخلة.
- ج- الإستجابة: تتحدد درجة إستجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاثة على النحو التالي:
- الإستجابة السلوكية: ومثال ذلك الأداء الجيد.
  - الإستجابات الفسيولوجية: ومثال ذلك زيادة تعرق كف اليد.
  - الإستجابات النفسية: ومثال ذلك زيادة قلق الحالة.

(1) R.sweurderg.d.goold : psychologie de sport de l'activité physique édition vigot , p116-117



**الخلاصة:**

يعد التحضير النفسي أحد عوامل النجاح بالنسبة للاعب كرة القدم وذلك لإعتماده على التحضير النفسي، فالتحضير النفسي مكمل التحضير البدني والتقني والتكتيكي، فالياقة البدنية بدون تركيز فهي تقريبا منعدمة، ويختلف التحضير النفسي من مدرب الى مدرب وذلك حسب أهمية ودرجة الضغط الموجود كما أن الرياضيون في الكثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة الى مظاهر من الإنفعالات النفسية كالتوتر والقلق ونقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي الى دخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأنه لا تقل إهميته عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقي والمتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة

أثناء ذلك فالتحضير النفسي عامل إيجابي لتحسين النتائج على المدى الطويل فالتهيئة النفسية والخروج من العقد والضغوط النفسية حافزا لأداء جيد خلال المنافسة.

**تمهيد:**

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيئ الأرضية لمشكلة البحث وذلك عن طريق فصوله، يأتي الجانب الميداني لدراسة ومعرفة التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة و علاقته بالأداء الرياضي وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية إختيارها وخصائصها، ومن ثم أداة البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث من تحديد المجال الزماني والمكاني.

**1- النهج المتبع:****1-1- المنهج الوصفي:**

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الإتصاف بالصفة العلمية تجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي إتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي بإعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع"<sup>(1)</sup>

**2- مجتمع البحث:**

من الناحية الإصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى."<sup>(2)</sup> و يطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

و لذلك فقد إعتدنا في بحثنا هذا أو إرتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق الأندية لولاية البويرة لكل من:

- أولمبيك مدينة البويرة.
- أمل عين بسام.
- ترجي شباب مدينة سور الغزلان.
- إتحاد بلدية الأخضرية.

**2-1- عينة البحث و كيفية إختصارها:**

بإعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية تستند إلى الإستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

"العينة هي جزء من المجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات و هي تعتبر جزءاً من الكل بعض أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث."<sup>(3)</sup> العينة عشوائية نأخذ 12 مدرب من أصل 21 أسماء المدربين هم:

جدول رقم (01)

1-حسن عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص66

2- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البنائية و الرياضية بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص1.

3-رشيد زرواتي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص344

البويرة	1- صالحى ناجى 2- عيسات مصطفى
عين بسام	3- علام مصطفى
البويرة	4- طيابى كمال
عين بسام	5- لوفى بوعلام 6- لعوفى مصطفى 7- قاسم عبد الرحمن
EPS	8- سميرة أرقياق
الأخضرية	9- مصطفى بوزيد
سور الغزلان	10- خداش عزالدين 11- غربى كمال
الأخضرية	12- حمبلى

الجدول التالي يوضح أسماء الفرق وعدد المدربين الذين تم إختيارهم:  
جدول رقم (02):

شهادة المدرب	عدد المدربين	إسم الفريق
1 ليسانس - 2 ماستر	04	أولمبيك البويرة
3 ليسانس - 1 ماستر	04	أمل عين بسام
1 ليسانس - 1 ماستر	02	ترجى شباب سور الغزلان
2 ليسانس - 2 ماستر	01	أمل الأخضرية
1 ليسانس - 2 ماستر	01	إتحاد بلدية الأخضرية
8 ليسانس - 7 ماستر	12	المجموع

## 3- الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث:

## 3-1- الإستبيان:

إختيار الإستبيان كأداة لهذه الدراسة ذلك لسيوع إبتعماله في البحوث الوصفية التحليلية و هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية و كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الإجتماعية، وهذه الطريقة تساعد للحصول على المعلومات من المصدر الأصلي بحيث يتم توزيع الأسئلة في الإستمارة وترسل للأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة.

## 3-2- أنواع الأسئلة: طباعتهم الإعتقاد على الأسئلة التالية:

3-2-1- الأسئلة المغلقة: و هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا وغالبا ما تكون "نعم" و "لا"

3-2-2- الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة تكون فيه مقيدة "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب بإدلاء برأيه الخاص.

3-2-3- الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.

## 3-3- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع كل الإستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ و فرز الإستبيانات و لمعالجة المعطيات إستعملنا في بحثنا التقييمية الإحصائية التالية:

تقنية النسب المئوية للحصول على الإجابات التالية لفكرة أو رأي معين و هي تتلخص في المعادلة التالية:

$$ت ك \times 100$$

$$= \frac{\text{مج}}{\text{ن م}}$$

مج

حيث:

ن م = النسبة المئوية

ت ك = التكرارات

مج = مجموع التكرارات

4- متغيرات البحث:

إستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين إثتان أحدهما مستقل و الآخر تابع و هما كالتالي:

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة

معينة، ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: " التحضير النفسي الرياضي "

4-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير الميتقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>(4)</sup> تحديد المتغير التابع "الأداء الرياضي"

5- مجالات البحث:

5-1- المجال البشري: والمتمثل في المدربين 12 مدرب ينشطون كل مستوى الرابطة الولائية لكرة السلة بالبويرة.

5-2- المجال المكاني: المتمثل في الفرق الرابطة الولائية لكرة السلة تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة.

5-3- المجال الزمني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر أكتوبر عن طريق البحث النظري، أما فيما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الإستثمارات على الفرق خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس 2014 إلى 20 أبريل 2014.

6- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف قمنا بطباعة الإستبيان الخاصة بالإستبيان الموجه للمدربين هذه الفرق - صنف أكابر - توجهنا بتاريخ 20 مارس 2014 إلى الفرق سابقة الذكر فالتقينا بالمشرفين الذين إستقبلونا حيث سلمناهم إستمارة الإستبيان قصد الإجابة عليها كما قمنا بشرح الأسئلة التي وجدوا فيها الغموض و السماح لهم بالوقت الكافي بملاً إستمارات الإستبيان ثم عدنا بتاريخ 25 مارس 2014 لجمع تلك الإستمارات لنقوم بعد هذه الزيارات بالإلتقاء بالمشرف و إستشارته في طريقة التحليل و مناقشة هذه النتائج للفرق الخمسة لنشرع بالتحليل بتاريخ 02 أبريل 2014.

لقد واجهنا خلال إنجاز هذا البحث صعوبات عديدة يمكن إنجازها في النقاط التالية:

- النقص الكبير في المراجع و إن وجدت فهي تفتقر إلى التجديد.
- عدم توفير أمثلة عن مذكرات التخرج في إختصاص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي تكون بمثابة مرشد لنا.
- واجهنا إهمال كبير ولامبالاة من طرف المبحوثين حيث أننا تعبنا و نحن نتردد على القاعات الممارسة من أجل وجودهم.
- صعوبة إيجاد المدربين و تأخر وغياب بعضهم عن المواعيد.
- صعوبة مادية تتمثل في مصاريف النقل بين الفرق و النوادي لإجراء البحث.
- مشاكل عند جمع الإستبيانات، مشاكل في دقة وموضوعية الأجوبة.

4- محمد حسن علاوي. أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية و علم النفس بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص219

## خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة و مناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، و لابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات و إستبيان ..... إلخ تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و المجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت و الوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمين في البحث واضحة و خالية من الغموض و التناقضات.

**تمهيد:**

إن التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة وذلك للوصول باللاعب أو اللاعبة الى التكامل في الأداء الرياضي في كل الأنشطة الرياضية سواء البدنية أو الفنية أو التكتيكية والتي يترتب على تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات والمسابقات لتحقيق هذا الهدف من عملية التدريب ولذلك يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبينا البدنية والفنية وال نفسية والتكتيكية واللعبه في إطار موحد للوصول الى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

وفي هذا الإطار يعرف ماتيفيف MATVEYEV (1996.32) التدريب الرياضي بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وبذلك فإن مايميز التدريب الرياضي هو قيامه على فكرة النشاط التنافسي.

أما كوسولا KOSOLA (19969.32) فيقول أن التدريب البدني يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها .

فالتنافس سمة أساسية تضيف على التدريب الرياضي طابعا إجتماعيا ضروريا نظرا لأن الرياضة بصفة عامة إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث كونه كائن إجتماعي ثقافي.



## 1- لمحة تاريخية عن كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أوسع الألعاب إنتشارا في العالم من جهة عند المتفرجين واللاعبين وهب اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حاليا، ويمكن القول أن هذه اللعبة الأمريكية لحما ودما قد إنتكرت في أمريكا وكان مبتكرها "جيمس ناي سميث" وقد إنتكرت بطريقة ظريفة وهي:

إيجاد نشاط يخلص لاعبي البيسبول من الملل خاصة من التمرينات الألمانية والسويدية مما دعا الى إجتماع في صيف 1891 بجامعة سبرينجفيلد برئاسة لوثر جوليك **luter gulik** وتم دراسة النظام السويدي ومدى صلاحيته وملائمته. (1)

فقام نادي سميث بتحليل الألعاب المختلفة الى مهارات أساسية ثم أعاد تركيب هذه المهارات بشكل جديد، ثم طرأت له فكرة أن يكون اللعب باليدين وليس بالرجلين وبالتالي كان هذا ميلاد كرة السلة وأطلق عليها إسم **basket ball** وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية يقصد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع .

وأراد الدكتور ناي سميث أن تطور كرة السلة خالية من الخشونة التي في البسبول فمنع الجري بالكرة ووضع الدكتور سميث ثلاثة عشر قاعدة للعبة الجديدة والتي لا تزال منها اثنتا عشر الى الآن ودخلت اللعبة الجديدة الى المدارس والمعاهد والكليات ثم أقيمت لها القوانين المنظمة الأخرى.

ثم دخلت كرة السلة ميدان الإحتراف وعملت المباريات بين المحترفين على تقديم اللعبة وإنتشارها بين الجماهير وتم تعيين عدد اللاعبين من تسعة الى خمسة .

وقد إتسعت دائرة الممارسة لهذه اللعبة خاصة إبان الحرب العالمية الثانية بواسطة الجنود الأمريكيين.

ولقد طرأ العديد من التغييرات في قوانين اللعبة حيث دقت المقاسات فيما يخص السلطان وعدد اللاعبين ككرة القفز والميدان وكل ما يتدخل في لعب كرة السلة.

(1) حسن عيد الجواد -كرة السلة، دار العلم للملايين، ط6 سنة 1987ص 9

(2) Gerard box- bennard gros george : l'entrepreneur de basket – ball, edition vigot, mai, 1985 p32

**1.1- تعريف كرة السلة :**

كرة السلة هي لعبة تقوم بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر أن يستحوذ على الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة أو يقذفها أو دغعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي إتجاه وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها. (1)

**2.1- مكانة كرة السلة:**

تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكبر الألعاب الجماعية إنتشارا في جميع أنحاء العالم ومن أكبر مظاهر شهرة و إنتشار اللعبة الزيادة المطردة في إعداد اللاعبين والمشاهدين والإهتمام الكبير الذي توليه وسائل الإعلام المختلفة لما تتميز به هذه اللعبة من الأداء المهاري الرفيع، كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة، كذلك تتيح كرة السلة فرصا كثيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة، ومن جانب آخر فإن الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني والجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة.

ومن خلال البحث والدراسة تبين أن هذا التقدم المتزايد والمستمر وراء دخول كرة السلة عالم الإحتراف الواسع، الذي وفر الكثير من الإمكانيات من حيث الملاعب والأدوات والتجهيزات الحديثة من ناحية، والتطور الكبير في علم التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة السلة بصفة خاصة من ناحية أخرى حيث أدرجت رياضة كرة السلة كواحدة من أهم المقررات المنهجية التربوية والرياضية سواء في المدارس بكلفة مراحل الدراسة، أو في كليات ومعاهد التربية الرياضية حتى مراحل الدراسات العليا، وقد أدى ذلك الى حدوث تطور علمي كبير لطرق التدريب المختلفة في كل من مجالات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي. (2)

(1) زيان حريبط -كرة السلة -الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع-ط1- الإصدار الأول، 2003 ص 05.

(2) Lucien hera : le basket -ball- éreluton , technique,pédagogie ,édition piarnemann paris 1980 p48

## 2- المدرب في كرة السلة:

يرتبط الوصول للمستويات العالية في كرة السلة بمستوى المدرب الرياضي وقدراته وتحكمه في برنامج تدريب وتنفيذ وتقييم عملياته وقدراته في إعداد اللاعبين ورعايته وتوصيته لهم، إذ يعتبر مدرب كرة السلة بمثابة القائد النفسي والاجتماعي، ويجب أن يكون محبا للرياضة ومتمرسا في تخصصه وأن يتميز بعدة صفات إيجابية نذكر منها:

- أن يكون ذا علاقات حسنة مع كافة اللاعبين ومع جميع القطاعات الرياضية.
- أن يكون مؤهلا علميا وثقافيا، وصاحب قيم ومبادئ، صبورا ذا شخصية قوية، مخلصا مع اللاعبين، حازما دون عناء، منطقيًا متحكما في إنفعالاته متميزا بروح المسؤولية.
- أن يكون عقلا نيا متكيفا ذا معارف كثيرة كثيرة حول كرة السلة، منظما ومرتبًا لأوقاته.
- أن يحب اللعبة ويتمتع بتدريسها وتدريبها وأن يغرس في لاعبيه روح القيادة وأن يتمتع بفلسفة متطورة تجاه فريقه مختارا لتكتيك وأساليب الدفاع والهجوم. (1)

## 1.2- تكوين فريق كرة السلة:

مهمة المدرب في النادي من جهة تكوين فريق مهني مهمته قد تكون سهلة أو صعبة حسب الظروف الموجودة بالنادي، وحسب الأعداد الأولى وكفاءات اللاعبين يبقى على المدرب ان يكون منهم فريقا منسجما به كل مقومات الفريق الجيد من حيث ملء المراكز الأساسية، وقد يتفاوت عدد اللاعبين بالفريق ما يشكل صعوبات للمدرب كما قد يكون أعضاء الفريق قد تحسن إعدادهم في المبادئ الأساسية للعبة قبل إنخراطهم في النادي فيكون للمدرب حسن الحظ، أما إذا كان اللاعبون يجهلون المبادئ الأساسية للعبة فإن مهمة المدرب تصبح صعبة، ومن أهم واجبات المدرب العمل على تكوين الصف الثاني والثالث بالنادي من الأصغر وأن يعتمد على هؤلاء لإمداد الفريق الأول حتى يضمن بعد مدة معينة أن كل أعضاء الفريق الأول قد قام هو بإعدادهم كما هو مهم جدا جذب العناصر الواعدة من تلاميذ المدارس القريبة ومن مراكز الشباب والساحات الشعبية وذلك من خلال الإختبارات والقياسات المناسبة. (2)

(1) زكي محمد حسن أسس العمل في مهنة التدريب، جامعة الإسكندرية منشآت المعارف 1990، ص33

(2) حسن معوض - مرجع سبق ذكره ص22

## 2.2- شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة :

ومن أهم ما يجب الإهتمام به للعناية بالفريق مايلي:

(1) وجود المدرب الكفاء من الوجة التربوية والفنية.

(2) توفير الملعب القانوني الكامل.

(3) وفرة الأدوات الرياضية الخاصة بالعبة.

(4) وجود خطة ونظام لصيانة الملعب والأدوات.

(5) إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب المريح.

(6) العناية بالفريق من الوجة الصحية ويتضمن:

(أ) إجراء الكشف الطبي الكامل قبل بداية موسم التدريب.

(ب) معالجة الأمراض والإصابات فور إكتشافها وفي مراحلها الأولى.

(ت) منع المريض أو المصاب من الإشتراك في التمرين أو المباريات.

(ث) منع من في مرحلة النقاهة من مرض أو إصابة من الإشتراك في اللعب حتى يتأكد

الطبيب من قدرته على الإشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.

(ج) العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان فالنظافة

والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات بالملعب... من

العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها .

(ح) التدرج في جرعات التدريب، وتجنب دخول اللاعبين للتدريب العالي دون إعداد كامل.

(خ)العناية بالفريق من مختلف النواحي الإجتماعية والنفسية والعقلية، وإعطاء جانب للترفيه،

ووضع مستوى خلقي إجتماعي للفريق يلزم كل فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة

الفريق شرفا يرنو إليه الآخرون. (1)

(1) زيان حربيط كرة السلة، الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى الإصدار الأول، 2003 ص27

3.2- المهارات الأساسية في كرة السلة:

1.3.2- المهارات أو المبادئ الفردية الهجومية:

- التحكم في الكرة - مسك الكرة - التميرير - إستلام الكرة - المحاورة - حركات القدمين الهجومية (الإرتكاز - تغيير الإتجاه - تغيير السرعة) - التصويب.

2.3.2- المهارات الدفاعية الفردية:

- وقفة الإستعداد الدفاعية.
- المكان الدفاعي.
- حركات القدمين الدفاعية.
- الدفاع ضد المصوب.
- المسافة الدفاعية.
- الدفاع ضد القاطع.
- قطع التميريرات .
- جمع الكرات المرتدة.
- الدفاع ضد القاطع.

3- علاقات مدرب كرة السلة:

يجب أن تنظم العلاقة بين المدرب وكل من:

1.3- مساعديه:

تتكون هيئة التدريب من المدرب العام وواحد أو إثنين أو أكثر من مساعديه الذين يجب أن تتفق فلسفتهم في كرة السلة مع فلسفة المدرب العام، ويجب أن يمتلك هؤلاء المساعدين القدرة على التعليم كما يجب أن تكون لديهم الطاقة للتعليم، ويجب على المدرب أن يخلق جوا ملائما ومناسبا للتدريب فإذا أدى أحد المساعدين عملا جيدا فيجب أن يشعر هذا المساعد بأنه جزء من المجموعة وأنه ساهم في نجاح الفريق كما يجب أن يكون له رأي في نظام تدريبات الفريق الدفاعية والهجومية، ويجب أن يكون محل إستشارة المدرب في ما يخص اللاعبين ومكانتهم في الفريق، فإذا لم يشعر المساعدون بأهمية نصائحهم فإنهم يكونون غير فعالين في عملهم، ويجب على المدرب أن يجعل المساعدين يحسون بدورهم وأهميتهم في الفريق، ويجب أن يكون للمساعد إستعداد للإستماع واحترام أفكار وطرق المدرب، وأن يكون له القدرة على إستخدام ما يراه من خلال الخطة العاملة للمدرب العام، بالإضافة الى القدرة على توضيح أيهما أفضل في الخطة من حيث إستهلاك الوقت والطاقة. (1)

(1) حسن معوض - مرجع سبق ذكره ، ص8-11

## 2.3- علاقات المدرب مع اللاعبين:

لأن علاقة المدرب مع لاعبيه من أهم الأمور في التدريب، إذ يجب أن يكون للمدرب علاقات شخصية مع كل عضو من أعضاء الفريق قبل وأثناء وبعد الموسم ليناقد العديد من الأمور كالنواحي الصحية، الدراسية، المشاكل الخارجية، إنتماء اللاعبين للفريق،... وغيره.

أثناء فترة ما قبل الموسم يجب أن يتفاعل المدرب مع التدريب والإعداد الفردي، كذلك الواجبات الإضافية التي تعطى للاعبين، وأثناء الموسم يجب أن يلاحظ عينة اللاعب وإهتمامه بنفسه.

أن العلاقة الجيدة مع المدرب من الأمور الهامة، ففي كثير من الأحيان يكون لدى اللاعب مشاكل خارجية تشمل العائلة وغيرها وتظهر في سلوك اللاعب فيجب على المدرب أن يخرج اللاعب من المشكلة وأن يحاور مساعديه ويجد حل لها.

والتدخل الشخصي للمدرب في فترة إعداد اللاعب أمر جد هام وهو يؤكد فلسفة المدرب ويجب أن يغطي هذا التدخل من قبل المدرب قدرة اللاعب، أهدافه وطموحاته، ضعف علاقاته مع أعضاء الفريق، قدرته القيادية، واقعية نواحي حياته، كما أن تفهم المدرب للاعبية يساعد في تسهيل عملية التدريب، ويجب أن يكون صادقاً وصارماً، كما يجب أن يكون عادلاً، ويجب أن ينقل معلوماته للاعبين ويحافظ على سعادتهم ونواحي تفكيرهم.

## 3.3- علاقاته مع مدربي الفرق الأخرى:

يجب أن تكون علاقة مدرب كرة السلة مع باقي مدربي الفرق الأخرى في المستوى المهني، وأن تتسم بالوقار والإحترام ويجب أن تتناسب سلوكيات التعامل بينهم مع مكانتهم كمدرسين تربويين، وأن تتسم هذه العلاقة بالتعاون التام وخاصة في حالة إسناد مهمة تدريب الفريق القومي لأحد المدربين، وأن يتم التنسيق بينهم لضمان حسن سير العمل التدريبي.

كما أن علاقة المدرب مع الصحافة والراديو يجب أن تتسم بالأمانة والموضوعية حتى يكتسب المدرب ثقة رجال الإعلام، كما يجب تحديد مسؤولية المتحدث بإسم المدرب أثناء غيابه والتنسيق بينه وبين المدرب في كافة اللقاءات حسب فلسفة المدرب، كما أن علاقة المدرب مع إتحاد اللعبة يجب أن تكون على مستوى عال من التعاون، وأن تتسم هذه العلاقة بالمسؤولية إتجاه الإرتقاء بمستوى اللعبة، ويجب أن يكون المدرب دائم الحضور للمؤتمرات التي ينظمها إتحاد اللعبة لبحث سبل تطويرها، وأن يساهم المدرب

بخبراته ومؤهلاته الفنية والعلمية في تزويد الإتحاد بالوسائل المطورة للعبة، كما يجب أن يكون على إتصال دائم بإتحاد اللعبة وذلك وذلك بحضور دراسات على المستوى المحلي والدولي لزيادة مستواه الأكاديمي والفني وأن تكون له علاقة جيدة مع الحكام وذلك من أجل تنظيم لقاءات في بداية الموسم يديرها حكام الإتحاد لتوضيح قواعد اللعبة وإطلاعهم على كل ما هو جديد في قوانين اللعبة الحديثة.

#### 4.3- المسؤولية المشتركة بين المدرب واللاعب:

اللاعب وهو محور إهتمام المدرب ومدرب اللياقة والطبيب، يجب عليه العمل بعناية للوصول الى أقصى درجات اللياقة البدنية، ومحاولة الإرتقاء بمستواه البدني، ويجب عليه إبلاغ الطبيب في حالات الإصابة، وإتباع حمية صحية والإعتياد عليها، كما يجب أن يهتم بإتمام الجرعات الإضافية التي يكلفه بها المدرب وأن يكون منضبطا ومطيعا لأوامر المدرب ومحترما لشخصيته ولأعضاء وأفراد الفريق ومحترما لقوانين الملعب، وتعامله يجب أن يكون مع زملائه والإداريين والحكام والهيكل التنظيمي لجهاز التدريب.

#### 5.3- المدرب:

يعتبر المدرب منظم الفريق والمسؤول عن كافة عمليات التدريب والإعداد البدني ويجب أن يكون ذا تأهيل علمي وتقني في كرة السلة، وذا مقدرة على نقل المعلومات وفهم من يتعامل معهم من جميع النواحي، ويجب أن يكون له منهج وفلسفة في اللعب سواء هجومية أو دفاعية، ويجب أن تكون متغيرة من موسم لآخر، ويجب أن يكون ملما بالعلوم المرافقة للرياضة كعلوم الحركة والفيزيولوجيا والتدريب، وعليه تفهم القدرة البدنية والفنية للاعبين وأن يكون لديه القدرة على التحكم في المعيشة الصحية، وتأمين الظروف الملائمة للتدريب والسلامة النفسية والجسدية، كما يجب أن يكون على ثقة تامة في كل من اللاعبين، الإداري والأخصائي، وعليه وضع برامج مدروسة للتدريب (برامج ما بعد نهاية الموسم التنافسي وبرامج الموسم) كما يجب أن يكون على علم تام بحاجات الفريق وأن يضع برامج تأهيل للمصابين، ويجب أن يكون على دراية بعلم النفس، وإيجابيا في التأثير على نفسية عناصره. (1)

(1) محمد عبد الرحيم إسماعيل - الهجوم في كرة السلة منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص15-16

## 6.3- طبيب الفريق:

إن أخصائي جراحة العظام يكون عادة طبيبا ممتازا حيث توجد معظم الإصابات في مجال تخصصه، ولكن إهتمامات طبيب الفريق ليست في مجال تخصصه، وحسب ولكن في مجال الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي المتاح له، ويجب أن يكون خبيرا بمجال التأهيل بعد الإصابات لمنع حدوث إصابات أخرى ، فالرياضي الذي أصبح طبيبا يفضل أن يكون طبيب الفريق وذلك لخبرته في مجال الرياضة إضافة الى مهنته كطبيب، وللطبيب الحكم والقرار النهائي في إتخاذ قرار إشتراك اللاعبين أو عدمه في المنافسة، ويجب أن يكون العلاج مؤسسا على نواحي رياضية إضافة الى جانب الأسس الطبية.

## 4- واجبات مدرب كرة السلة:

## 1.4- تخطيط المدرب:

تهدف عملية التدريب الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى يمكن أن تسمح به قدراته واستعداداته، وكلما تميز المدرب بالتأهيل العلمي التخصصي كلما إزداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها وكلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة عملية تسهم في تطوير المستوى المهاري البدني والتكتيكي، وتتطلب عملية تخطيط التدريب تاما بالأسس العلمية والنظرية لعلم التدريب الرياضي والعلوم الطبيعية والإنسانية المتعلقة بالتدريب، وذلك لضمان الإرتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة.

## 2.4- أداء عملية التدريب:

أن التدريب الرياضي يتأسس على عملية إنتقال المعلومات من المدرب الى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم بالإرتقاء بمستواه الى أقصى درجة ممكنة وتلعب المعارف العلمية والخاصة لطرق التدريب دورا هاما فكلما تمكن المدرب من تقديم مواد ومحتوى التدريب الى اللاعب بصورة صحيحة كان اللاعب أقدر على إستقبالها والإستفادة منها.

## 3.4- رعاية اللاعبين:

أن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتلج الى التركيز الشديد والإستجابة السريعة، وتختلف إستجابة اللاعبين لهذه المواقف ، فقد تكون إستجابة إيجابية تسهم في تنمية طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى إمكانياته لهذا يجب على المدرب أن يدرك المتغيرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة لنجاح عملية رعاية اللاعبين.

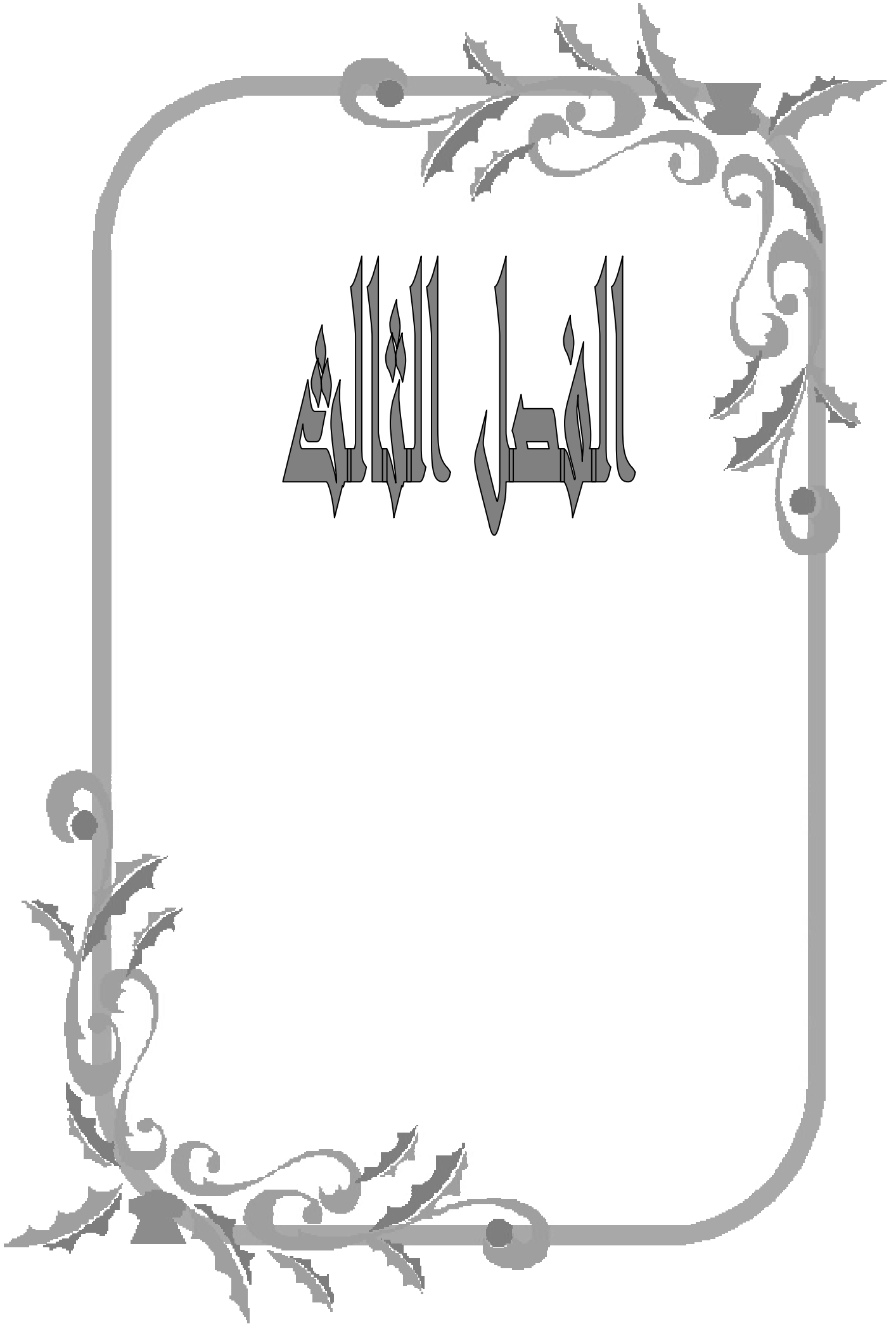


## خلاصة:

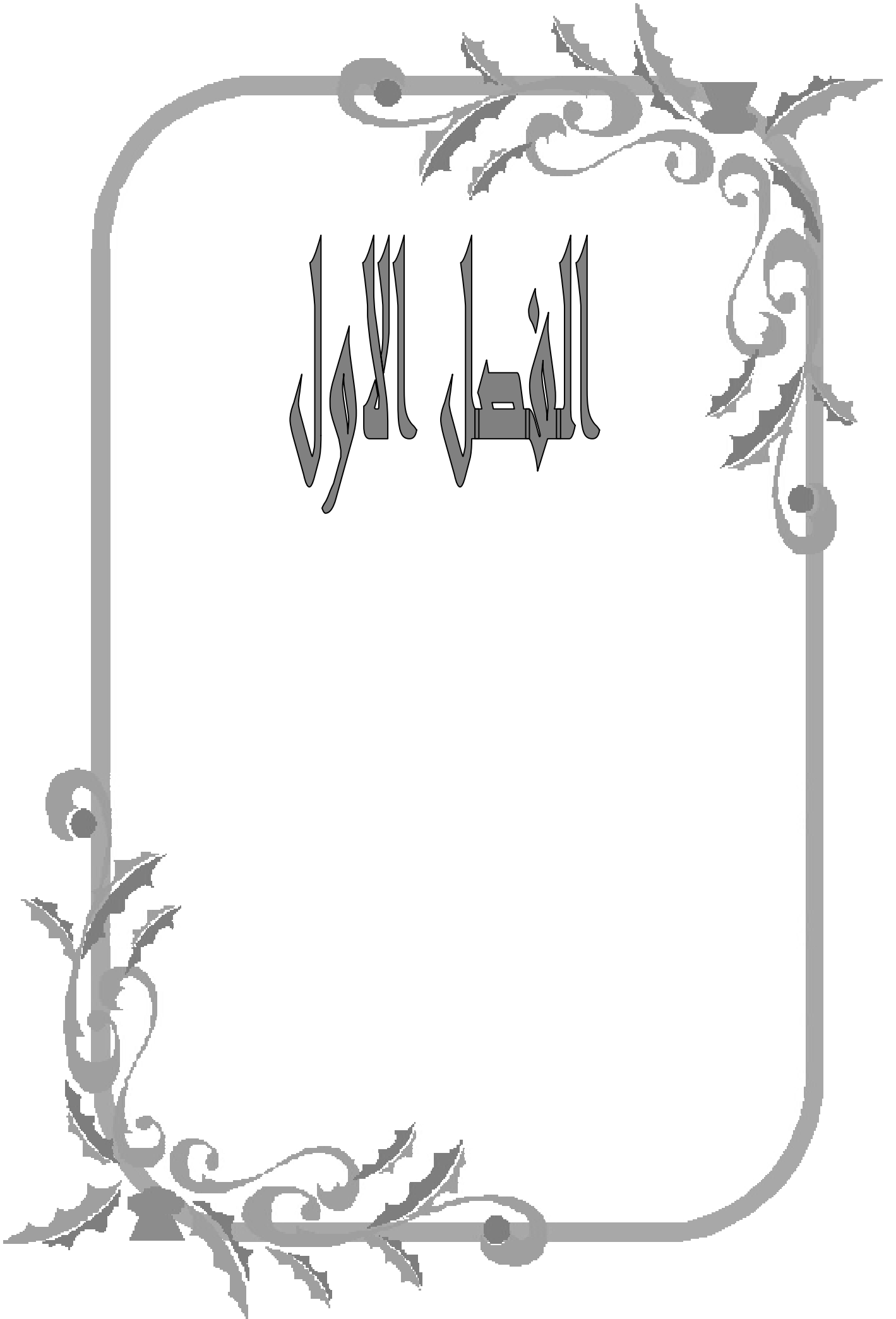
أن عملية إعداد اللاعبين والرياضيين وتحضيرهم لخوض غمار المباريات والمنافسات ومجابهة كافة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها إبان مختلف أطوار مشوارهما الرياضي أصبحت كغيرها من باقي البرامج والمشاريع التي تستحق العناية والمراقبة والتحضير ، لأن التدريب الرياضي الحديث أصبح كسائر النشاطات التي تحضي بالعناية الدقيقة في تسطير برامجها ومختلف جوانب تسييرها وذات قوانين وأسس وقواعد ونظريات مرتبطة بمختلف جوانب الشخصية الإنسانية وبطبيعة الجسمية ومسايرة لمختلف العلوم التطبيقية.

ولقد أثبتت التجارب والدراسات مدى نجاعة وكفاءة البرامج التدريبية الحديثة وهذا مانراه من تقدم ورفي في مستوى الرياضات في الدول المتقدمة التي لا تترك مجالاً للحظ أو ثغرة في البرامج التدريبية التي تسطرها لرياضيها الذين إحتلوا منصات التتويجات والألقاب الرياضية.

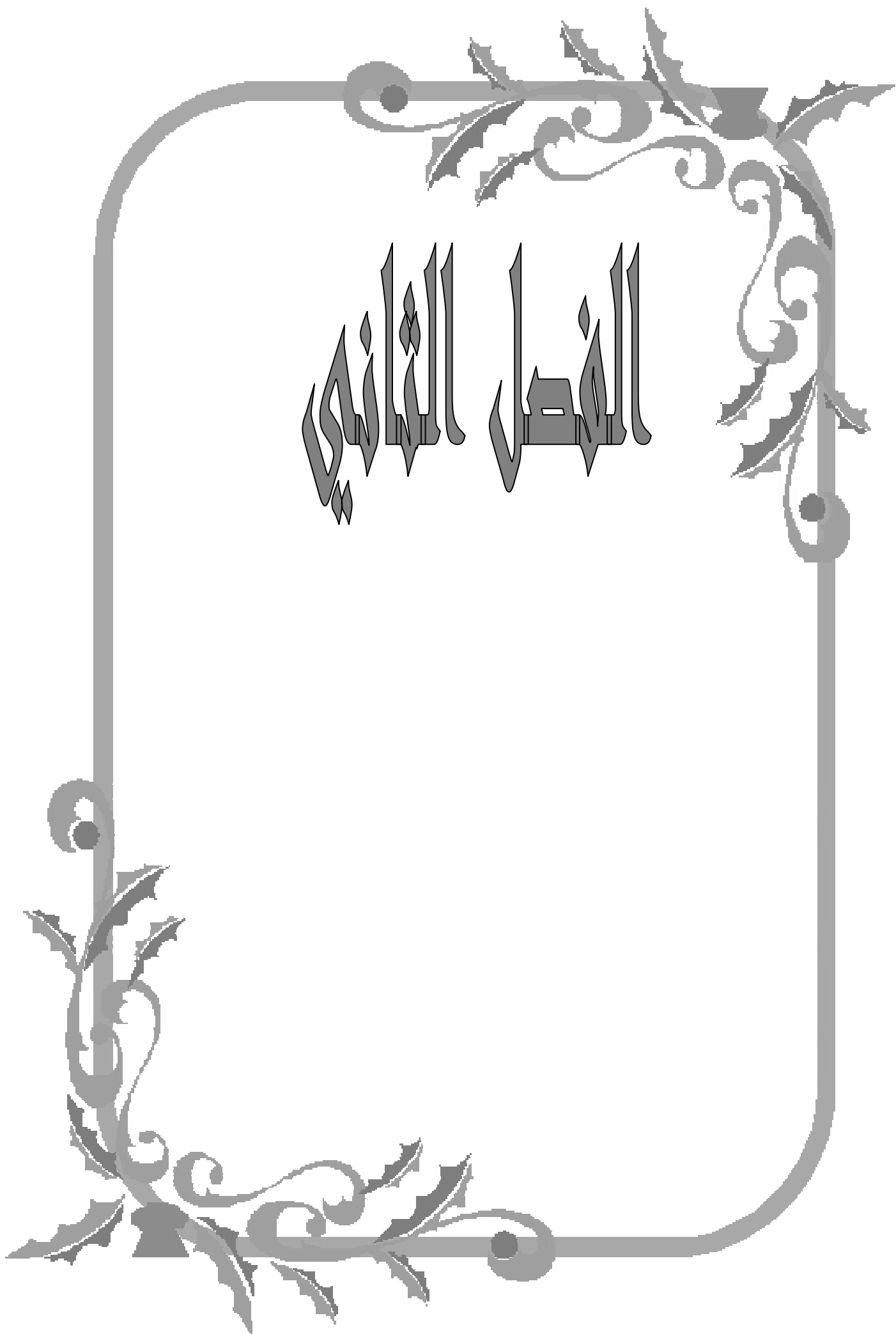
الفصل الثاني



# الفصل الأول



# الفصل الثاني



# مقدمة :

# الختامة :

# الفهرس :

A decorative border in a light gray color frames the page. It consists of a rounded rectangular shape with ornate, symmetrical floral and scrollwork patterns extending from the corners and sides. The patterns include stylized leaves, scrolls, and circular motifs.

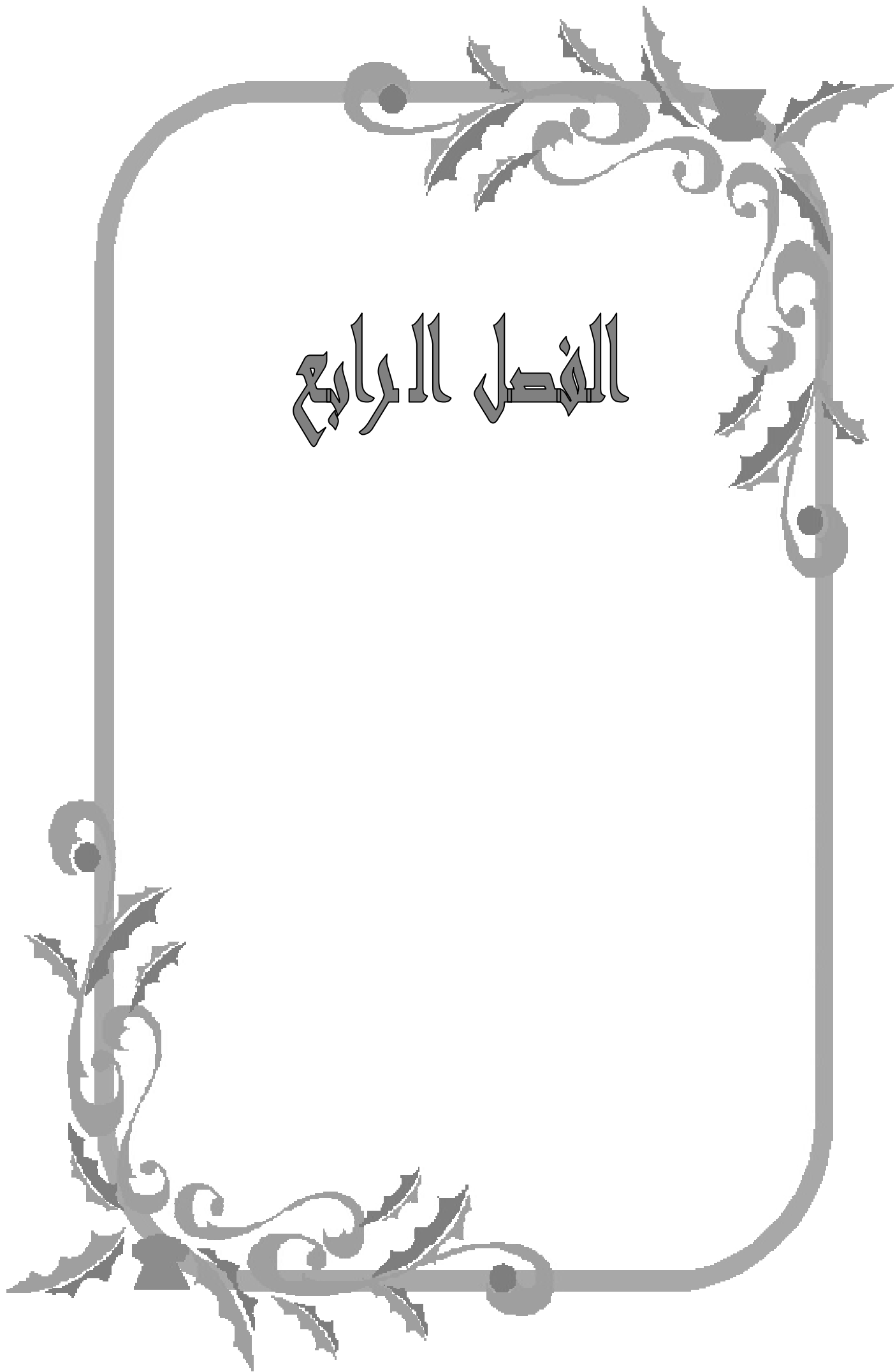
# قائمة المراجع :



الملاحق :

# الفصل الخامس

# الفصل الرابع



**تمهيد:**

من الواجب أنه عند قياس المهارات في الألعاب، وقبل إختيار الوسائل والأدوات من إختبارات ومقاييس معدة لهذا الغرض، تحديد ما يجب قياسه على مفهوم ما . أمر سهل في كل بحث علمي أكاديمي :

ومن هنا كان لازما تحديد مفهوم كل من القدرة، الأداء، المهارة، هذه المفاهيم المتداخلة والمتكاملة، كثيرا ما يراها الشخص العادي متقاربة المفهوم، غير أنها متداخلة المفهوم، لذا كان على الباحثين بقدر من الموضوعية إيجاد تعاريف إجرائية لها، مما يسمح لهم في الأخير من تحديد موضوع القياس نفسه.

## 1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر " 1989 thomas " أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . (1)

يظهر لنا أن مفهوم الأداء كثير الإستعمال فهو غني ومتناسك، وقد تم تبيين الأداء في ميادين مختلفة بأمثلة عديدة، مثل أن نقول : أداء عالم في علم ما . أداء كاتب في كتابه، أداء أستاذ في درسه الأخير.

## 2.1- تحليل الأداء:

يتطلب تحليل الأداء لرياضة معينة، الأخذ في الإعتبار طبيعة الموقف وخصائص المهارة كما يمكن تحليل أداء رياضة ما الى مهارات نوعية، والتي يمكن أن تتفرغ حسب نوع الموقف .

وهذا وتجدر الإشارة الى أن تحليل الأداء يتطلب من المدرب المعرفة الكاملة بأداء المهاري ومكوناته لرياضة معينة، ويمكن لتحقيق الإستعانة ببعض المراجع المتخصصة.

## 3.1- قياس الأداء:

يمكن قياس الأداء جيدا كلما أمكن القياس الكمي الموضوعي بشكل أفضل، ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية إستخدام الزمن، كما هو الحال في مسابقات السباحة أو المضمار وأستخدام المسافة كما هو الحال في مسابقات دفع الجلة والوثب العالي بينما توجد رياضات أخرى يصعب معها هذا النوع في القياس الكمي مثل كرة القدم، المصارعة، الجمباز... الخ. وبالرغم من ذلك يمكن التفكير والإبتكار في إستخدام التقدير الكمي. (2)

(1) علاوي محمد رضوان نصر الدين، علم النفس الرياضي التربوي الطبعة الخامسة ن. دار المعارف القاهرة 1987 ص28

(2) د. أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994 ص30

## 2- أهمية علم النفس الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي أساسا الى محاولة الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الرياضي تربية شاملة وملتزمة، أي تنمية وتطوير مختلف المستويات الرياضية وعملية التدريب الرياضي لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معنى من ارتباطها بإعداد الفرد كي يحق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية بمثابة إختبار وتقييم لعمليات التدريب الرياضي.

والتدريب الرياضي في عصرنا الحاضر يركز على أسس عملية تخضع جوهريا لمبادئ قوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، ويعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تساهم بقسط أو بآخر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية في تحقيقها. (1)

## 3- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

إهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء، وعند إذ ينظم الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الإعتبار الجوانب المصاحبة كالإنفعالات والأفكار .

فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية لكنهما يختلفان في طبيعة الإنفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما، أي يمكن لرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي آخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الإنفعالات الإيجابية.

هذا ويمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي في ضوء فرضيتين أساسيتين هما:

- ✓ فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.
- ✓ فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.

(1) د. محمد حسين علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف، الطبعة السابقة، 1992 ص15-16

**1.3- العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية:**

إن دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والطاقة النفسية يتطلب أن يؤخذ في الإعتبار عوامل أخرى عديدة، ونستعرض أهمها فيما يلي:

**1.3.3- الفروق الفردية:** فالمستوى الأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص لآخر.**2.3.3- متطلبات المهارة الرياضية:** يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لأداء المهارة من خلال ثلاثة (03) عناصر

هي على النحو التالي:

✓ القدرات الحركية.

✓ القدرات الإدراكية.

✓ القدرات المعرفية.

**3.3.3- مراحل تعلم المهارة الرياضية:** إن تعلم المهارة الحركية يمر بمراحل عديدة تتضمن:

✓ المرحلة الأولى: الجانب المعرفي.

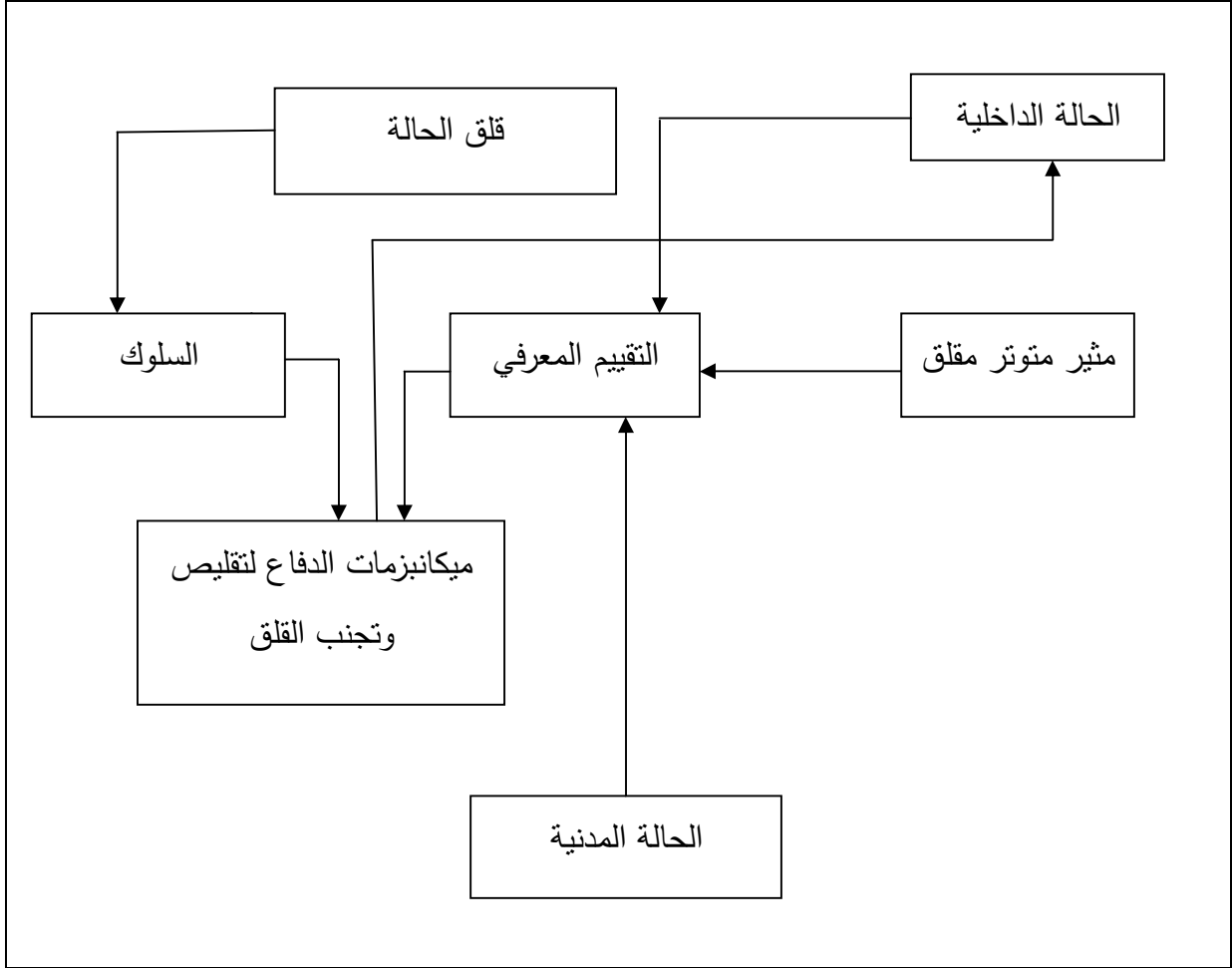
✓ المرحلة الثانية: التوافق الأولي للمهارة

✓ المرحلة الثالثة: التثبيت والإتقان. (1)

(1) د. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقية طبعة 12، 1997 ص14

4- تأثير القلق على الأداء الرياضي:

لقد إقترح مارتن martin نموذج أخذ فيه بعين الإعتبار قلق الحالة وقلق السمة:



الشكل رقم (5) : نموذج لسيرورة القلق martins

يتضح لنا من خلال تعننا في هذا الشكل أن تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، بينما في وضعية عادية، الفرق بين قلق الحالة بين أفراد يملكون قلق حالة مرتفعة بالذين لهم قلق حالة منخفض يكون غير مهم، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل أيضا من خلال هذا الشكل تأثير ميكانيزمات الدفاع لتقليص وتجنب القلق. (1)

(1) Raymond thomas : la préparation psychologique du spor ED vigot ,paris 1991,p27



## 5- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيء الفرد لعمل ما، وهنا تبرز قدرات الفرد وإستعداداته النفسية، البدنية، وهي تلك القدرات والإمكانيات الكامنة في الفرد فهي لا تظهر حتى تتاح الفرصة للظهور.

أما القدرات فتتمثل في مدى إستطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الإجتماعي الذي يميل له، وتبقى في سماته الشخصية ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب إبتداء من الإستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصي.

ومن هذا المنطق فإن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة عكسية فكلما كان الفرد مهياً نفسياً كان نشاطه جيداً ويكون مردود إيجابي ويحتمل أن يكون سلبي إذا كان العكس صحيح ويتهيأ الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

هذا ما يؤدي الى توفير جو الإطمئنان النفسي ويزيل القلق الرياضي ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية. (1)

(1) عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي الرياضي الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1991 ص 81-82

## 6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا هاما في الأداء الفردي أو أداء الفريق نذكر القائمة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر ذات أهمية بالغة في التأثير على الأداء الرياضي، ويبرر المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة الرياضية (الأداء)}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة شروط ضرورية ولكن غير كافية، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي الى نقص النشاط فالرياضي دون دافعية هو دون النتيجة أو المستوى الرياضي . (1)

## 7- دور التحضير النفسي في تحقيق ثبات الأداء الرياضي:

إستخدام الكلمات العبارات كمؤثر نفسي إيجابي، يهدف الى زيادة الإعتقاد أو إستغلال اللاعب لإمكانيات أدائه خلال المنافسة بشكل مثالي ومن العبارات التي يمكن أن يرددها اللاعب أو الرياضيين بشكل منفرد مايلي:

- لا يوجد شيء يقلقني أو يعيقني على الأداء المثالي .
- كل عضلاتي أو أجهزتي في حالة إستعداد أقصى للعمل .
- قوة الأداء لاترهبنني على الأداء بشكل مثالي .

الإتزان الإنفعالي والعاطفي يكون بتحكم اللاعب في مشاعره أو أحاسيسه قبل المنافسة، وقد يكون ذلك بإسترخاء ودون توتر بمعنى أن يكون إنفعال اللاعب بقدر الموقف . (2)

(1) إبراهيم بهلول : أهمية التحضير النفسي وأثره على مردودية اللعب في كرة القدم صنف أكابر، دفعة 2005-2006 جامعة الجزائر دالي إبراهيم

(2) د. عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر، 1991 ص65

## خلاصة:

للتحضير النفسي علاقة بالأداء الرياضي للاعب كرة القدم إذ كلما كانت نفسية اللاعب جيد ومرتاح يكون بمقدوره المنافسة دون الإنشغال بأمر أخرى تجعله غير قادر على المنافسة واللعب وهذا ما أكدته كل من فرضية "يو" المقلوبة وفرضية العلاقة المستقيمة التي بين مستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضي بحيث لاعب كرة القدم مرتاح نفسيا و إعدام الضغط عليه يمكنه من على الأداء الجيد.

### الإقتراحات والتوصيات:

من خلال دراستنا وما توصلنا إليه من خلال الدراسات والبحوث المفصلة في هذا الميدان والتي أكدت الدور الهام للتحضير النفسي في زيادة وتحسين مردود اللاعبين وأثر هذا الأخير على مساعدة الرياضي في التقليل من إضطراباتهم.

وهذه بعض الإقتراحات والتوصيات التي نقدمها إلى كل من يهمه الأمر، آمليين أن تكون فعالة وذات صدق وتساعد ولو بقدر ضئيل في تحسين مستوى الرياضة بشكل عام:

- 1- زيادة الإهتمام بالجانب النفسي كونه كل مترابط ومتجانس مع جانبه العضوي .
- 2- الإعتناء بالكفاءات منذ الصغر وتشجيعها وعنايتها خاصة أثناء مرحلة المراهقة وتشجيعها ودعمها بالنصائح والأفكار الإيجابية.
- 3- الحرص على توفير أخصائي نفسي داخل الفرق والأندية ذوي مستويات وكفاءات عالية .
- 4- الإهتمام بتكوين مدربين ومربيين ذوي الكفاءات العالية ودعمهم لمختلف الدعم المادي والمعنوي.
- 5- حث الرابطات والفدراليات على الإهتمام أكثر بتكوين مدربين خاصة في المجال النفسي دون إهمال الجانب الفني والمهاري والتكتيكي والبدني.
- 6- تشجيع البحوث الميدانية في المجال الرياضي وترقية وتنمية مشاريع التطوير.

# الخاتمة

بالرغم من الجهود المبذولة التي بذلناها في هذا البحث لا يمكننا القول أننا إبتكلمنا موضوع التحضير النفسي وأبرزنا علاقته بالأداء الرياضي في فرق كرة السلة، إذ يبقى من المواضيع الحساسة والمهمة التي تحتاج لمزيد من الدراسات، من أجل التحسيس وإبراز أهميته والتوعية بإجبارية تطبيق برامجه مع متطلباته من أخصائيين وأحدث التقنيات في جميع الأندية الرياضية، لإهتمامه بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة للتعريف بالمساكن والمواقف التي تواجه اللاعبين في مشوارهم الرياضي، مع أننا إكتسبنا خبرة ونظرة جديدة في ميدان مما إبتتجنا لأن المنافسة الرياضية ليست قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية وإنما نفسانية، فالرياضة في عصرنا الجديد تولي إهتماما أكبر للجانب النفسي الرياضي لأنه عامل أساسي يساعد على التركيز والإستقرار النفسي للاعب مما يوفر طاقات بدنية ونفسية كبيرة لتحقيق النتائج الجديدة وتحسين الأداء.

- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 2003.
- عشوري مصطفى: مدخل علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1990.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقية، طبعة 12 1997.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1985.
- د.ناهد سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن، 2002.
- نزار حميد: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة 1986.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- فؤاد يوسف: التحضير النفسي الرياضي، دون طبعة، 1995-1996.
- أسامة راتب كامل: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990.
- أسامة راتب كامل: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة 1989.
- د. نظام أبو حجلة: الطب النفسي الحديث، مطبعة الطفدي طبعة أولى، 1997.
- د. حامد عبد السلام الزهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، الطبعة الثانية، 1978.
- د. فيصل محمد الزرتد: مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع الفنية، بدون طبعة، مصر.
- حسن عبد الجواد - كرة السلة، دار العلم للملايين، ط6 سنة 1987.
- زيان حربيط-كرة السلة-الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، ط1، الإصدار الأول، 2003.
- زكي محمد حسن: أسس العمل في مهنة التدريب، جامعة الإسكندرية منشآت المعارف 1990.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل - الهجوم في كرة السلة منشآت المعارف بالإسكندرية، 1995.

- علاوي محمد رضوان نصر الدين، علم النفس الرياضي التربوي الطبعة الخامسة ن.دار المعارف القاهرة 1987.
- د.أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي الرياضي الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1991.
- إبراهيم بهلول: أهمية التحضير النفسي وأثره على مردودية اللعب في كرة القدم في صنف أكابر، دفعة 2005-2006 جاملة دالي إبراهيم.
- حسن عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العبة الإجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- محمد حسن علاوي وأسامة راتب كامل، البحث العلمي في التربية البدنية وعلم النفس بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.

## جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان خاصة بالمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: " التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالأداء الرياضي ".

صنف أكابر.

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملء هذه الإستمارة بالإجابة على كل الأسئلة ونعلمكم أن الهدف من الإستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل العناية لذا نرجو منكم ملء هذه الإستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

ضع علامة (x) أمام الجواب المناسب:

من إعداد الطلبة:

تحت إشراف الدكتور:

شريف مسعود

- شريف رندة

- دياب محمد

السنة الجامعية: 2013 م - 2014 م



## الأسئلة:

**المحور الأول:** للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر؟

**السؤال الأول:** ماهو مستواكم الدراسي؟

تقني  ليسانس  ماتشرفني الرياضة.

**السؤال الثاني:** منذ متى وأنت تمارس مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات  من 5 الى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

**السؤال الثالث:** هل كنت لاعبا في الإختصاص الذي تدرسه؟

نعم  أو لا .

**السؤال الرابع:** ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

**السؤال الخامس:** هل تلقيتم تكويننا في علم النفس الرياضي؟

نعم  أو لا .

**السؤال السادس:** هل تلقيتم تكويننا حول نفسية اللاعب؟

نعم  أو لا .

**السؤال السابع:** ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملونها في التحضير النفسي؟

المقابلة  الملاحظة  التوجيه  أخرى

**السؤال الثامن:** كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟

قبل المنافسة  أثناء المنافسة  بعد المنافسة

**السؤال التاسع:** هل تم إستدعائكم من طرف الرابطة الولائية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير النفسي؟

نعم  أو لا .

السؤال العاشر: هل الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات؟

نعم  أو لا  أو أحيانا  .

السؤال الحادي عشر: هل التحضير النفسي لفئة الأكبر هو نفسه لباقي الفئات؟

نعم  أو لا  .

السؤال الثاني عشر: هل لديكم أخصائي نفسي في فريقكم؟

نعم  أو لا  .

السؤال الثالث عشر: من يقوم بدور الأخصائي النفسي؟

المدرّب  قائد الفريق  .

## **Résumé de recherche.**

### **Titre:**

**-La préparation psychique chez les joueurs de basket ball et sa relation sur l'effet sportives.**

### **Objectif de l'étude:**

- Identifier la relation de la préparation physique sur l'effet sportif.**
- Reconnaitre les différents cas physique chez les sportives.**
- Reconnaitre l'importance de la préparation physiques.**

### **Problème de l'étude:**

**Est- que la préparation physique chez les joueurs du basket ball a une relation sur l'effet sportif ?**

### **Hypothèse générales:**

**La préparation physique chez les joueurs du basket ball augment les capacités physiques et elle a une relation sur l'effet sportif.**

### **Hypothèses partielles:**

**1-La première hypothèse partielle:**

- La préparation physique a me place dans le programme d'entrainement chez les joueurs du basket ball.**

**2-La seconde hypothèse :**

**L'effet sportif chez les joueurs du basket ball impact sur le cas de la préparation physique.**

**3-La troisième hypothèse partielle:**

- La diminuation de l'effet sportif, revienne sur les différents effets nerveux.**

### **Procédures pour l'étude de terrain :**

**Le quistionnaire a été étendu a un groupe des entraineurs de basket ball de Bouira de catégorie geniors.**

**Echantillon aléatoire : 12 entraineurs**

**Le domaine temporel et spécial : l'étude a été faite au niveau de Bouira dans la période :**

**Entre Novembre et Mai 2013/2014**

**Approche : l'approche est une approche descriptive.**

**Outils employés : le questionnaire-l'observation.**

**Méthode statistique utilisée : rapport %**

**Les résultats obtenus :**

**-La préparation physique a obsédé par chaque joueur et a un effet positif sur son psychisme et sa performance.**

**-Le non-utilisé la préparation physique sur des règles spécialisés pour le bénéfice ses athlètes.**

**-La plupart des entraîneurs dans le sport de basket ball se base sur le coté technique et physique.**

**Suggestions et recommandations :**

**Selon les données recueillies par cette étude, et sur la base des conclusions tirées, es dans le cadre de l'étude et les propositions que nous avons fait les recommandations suivantes :**

- Décessions de sensibilisation pour les athlètes sur les causes plus importantes de la préparation physique.**
- La disposition de la préparation physique a intervenu a tous moment, que ce soit lors de l'entraînement ou de la compétition.**
- Besoin d'organiser des cours de formation pour les formateurs dans le domaine de la psychologie pour diminuer l'intensité des blessures dans l'absence d'un psychologue.**
- Imposer des lois obligatoires pour les clubs sportifs pour des consultations périodiques plus d'une fois par saison.**