

جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

دور التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية وتحسين تماسك الفريق الرياضي

دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم -الجزائر-

الصفة	الإسم واللقب	
رئيسا	د/ يونس محمد	01
مشرفا	أ.د/ منصوري نبيل	02
مناقشا 01	د/ آيت طاهر يونس	03
مناقشا 02	د/ دحماني جمال	04

إشراف الأستاذ:

أ.د نبيل منصوري

إعداد الطلبة:

حطابي نبيل

بوزاير علي

السنة الدراسية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير



الإهداء

ببسم الله الرحمن الرحيم

إلى من كان لي معين ونصيرا، إلى من علمني العطاء بدون انتظار

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أبي العزيز قدوتي أطل الله في عمره

إلى نبع الحنان والأمان إلى القلب الرؤوف الحنون إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها

بلسم جراحي أُمي الغالية "فتيحة"، أطل الله في عمرها ومنحها الصحة والعافية

إلى إخوتي وسند حياتي إلى رفقاء ورفيقات دربي "عبلة، ليلي، فيصل، محمد، حمزة، زاكي".

إلى خطيبتي ورفيقة دربي "أميرة"

إلى صهراي العزيز، "حميد، محمد" إلى كتاكت العائلة "عبد العالي، ياسين، يونس"

إلى زميلي في العمل "حطابي نبيل".

إلى أستاذي ومؤطري حفظه الله الدكتور "منصوري نبيل"

إلى جميع أساتذة جامعة آكلي معنا الحاج بالبويرة.

بوزاير علي





الإهداء

ببسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

كذلك إلى عائلتي الكريمة المتمثلة في زوجتي وأبنائي (نهال، وائل، أنفال، محمد علي)، التي كانت دافعاً إلھاما لأعمال دراستي العليا.

إلى كل عمال متوسطة حي الرايس بسيدي موسى وبالخصوص (سفيان، بن كسيرة، رسول، تومي، عصام، عمال، رشيد، عز الدين ...)

إلى كل زملاء الدراسة معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة. فوج التدريب الرياضي النخبوي بدون أن أنسى جميع الأساتذة الذين كانوا سنداً لنا في المعهد.

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأهل والأصدقاء دون أن أقصي أحدا منهم

خطابي نبيل



محتوى البحث

محتوى البحث:

بشكر وتقدير

الإهداء

مقدمة: ط

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية: 2

2- فرضيات الدراسة: 2

3- أهمية الدراسة: 3

4- أهداف الدراسة: 3

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم العامة للدراسية: 3

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسات والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد: 6

المحور الأول: علم النفس الرياضي ودوره ومهامه

1-1 علم النفس الرياضي دوره ومهامه: 8

المحور الثاني: المهارات النفسية

1-2 المهارات النفسية: 16

المحور الثالث: التماسك

1-3 التماسك: 21

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

الدراسات السابقة: 30

محتوى البحث

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد: 36
- 1- الدراسة الاستطلاعية: 37
- 2- المنهج المتبع: 38
- 3- عينة البحث: 38
- 4- أداة الدراسة: 39
- 5- مجالات الدراسة: 43
- 6- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) : 43
- 7- الوسائل الإحصائية : 43
- 8- تحليل النتائج : 44
- خلاصة: 45

الفصل الرابع: عرض وتحليل مناقشة النتائج

- تمهيد: 47
- 1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج: 48
- 2-4 مناقشة الفرضيات: 66
- الاستنتاج العام: 75
- الببليوغرافيا: 77
- الملاحق: 80

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (01)	49
02	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (02)	50
03	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (03)	51
04	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (04)	52
05	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (05)	53
06	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (06)	54
07	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (07)	55
08	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (08)	56
09	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (09)	57
10	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (10)	58
11	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (11)	59
12	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (12)	60
13	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (13)	61
14	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (14)	62
15	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (15)	63
16	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (16)	64
17	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (17)	65
18	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (18)	66

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (01)	49
02	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (02)	50
03	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (03)	51
04	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (04)	52
05	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (05)	53
06	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (06)	54
07	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (07)	55
08	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (08)	56
09	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (09)	57
10	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (10)	58
11	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (11)	59
12	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (12)	60
13	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (13)	61
14	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (14)	62
15	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (15)	63
16	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (16)	64
17	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (17)	65
18	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (18)	66

مقدمة

مقدمة:

شهدت الرياضة تطورا كبيرا على المستوى العالمي والمحلي، حيث افرز هذا التطور مفاهيم حديثة ارتبطت فيها الرياضة بمختلف العلوم، ولعل الجانب البدني والنفسي أهم العناصر التي تأخذ اهتمام الباحثين بشكل كبير، إذ يعملون على استغلال مختلف العلوم كعلم الاجتماع، وعلم النفس وعلم الحركة والطب...الخ في مجال التربية البدنية والرياضية للوصول إلى حل المشكلات المرتبطة بهذا المجال وذلك من أجل رفع مستويات الأداء ودعمها بالمقام العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق أحسن النتائج.

وتعد كرة القدم إحدى أهم الرياضات التي تجرى فيها الأبحاث والدراسات في هذا الجانب حيث تقوم على دراسة وتحليل مختلف السلوكات المعتمدة على العوامل النفسية الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية، فالأداء الرياضي هو نتيجة نشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار، في معالجة الموقف أو الخوف أو القلق أو الضغط النفسي وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو أثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الصادر عن الرياضي، فالأداء الرياضي عموما مرتبط بتفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية الرياضية البدني - العقلي (الانفعالي)، وهذا ما يطلب مراعاته في تخطيط برامج تحضير الرياضيين، لتنمية دوافعهم الرياضية وتطوير مهاراتهم العقلية وسماتهم الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية، حيث أن أهمية هذا الجانب قد خلق تنافس بين الفرق والنوادي الرياضية المحترفة وتدعيمهم بمختصين في التحضير النفسي لفرقهم من أجل تحقيق أفضل النتائج على المستوى الفردي والجماعي، والوصول إلى أعلى مستوى في الأداء.

وتشهد كرة القدم الجزائرية في الآونة الأخيرة تذبذب وتراجع في النتائج على المستوى المحلي والدولي، رغم الإمكانيات التي وفرتها الدولة في دعم النوادي الرياضية وكذا توفر مؤهلات تسمح تطور الرياضة الجزائرية، لكن المسؤولية مرتبطة بمدى اهتمام المسؤولين والمدرّبين بالفرد الرياضي من جميع النواحي، على أن لا يقتصر الاهتمام في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يرباها النادي، ومراعاة اهتمامات الرياضي ونقهم جميع ظروفه العائلية والاجتماعية وخاصة النفسية منها، والتي تظهر أهميتها في بعض المواقف التي يتعرض لها اللاعب أو الفرد الرياضي كالضغوط النفسية قبل المنافسة أو بعد الإصابة أو بعد نتيجة المنافسة، وقد أظهرت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا بهذا المجال فقد أوجدت معاهد خاصة خصصت لحل هذه المشاكل حيث تنظم دورات ودراسات مخبرية وميدانية من أجل المدرّبين الجدد ومدرسي التربية البدنية والرياضية (إياد عبد الكريم الغزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم 2015، ص19) لإكسابهم مهارات التعامل مع هذه المشاكل، ومع تطور هذه الدراسات أثبتت أن "الجانب النفسي له فوائد متعددة تمثلت في رفع مستوى الرياضي وتطوير السمات الشخصية والصحة النفسية وثبات المستوى الرياضي وكذا تكوين الميول والرغبات. (رمضان ياسين 2008، ص 08-09)

ويندرج كل هذا ضمن مفهوم التحضير النفسي الذي يعتبر أحد العوامل المسؤولة عن تحقيق النتائج الجيدة، إلا أن مجال التحضير النفسي واسع ومتشعب، حيث يعتبر برنامج له أهداف تمس جوانب عديدة من حياة الرياضي منها العقلية والنفسية ويكون التحضير النفسي ذو قيمة كبيرة خاصة عندما يعاني فيها الفرد من المهارات الحرفية بعض الاضطرابات النفسية، الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية وتحسين مردود رياضي كرة القدم مع التركيز على تحضير نفسي جيد الذي يهدف إلى بلوغ اللاعب أعلى درجات في الأداء الرياضي.

وبالنظر إلى أهمية الموضوع فإننا إرتأينا إجراء دراسة شاول فيها: دور التحضير في تنمية المهارات النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

1- الجانب التمهيدي: وفيه استعرضنا أهمية الدراسة والإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهداف الدراسة وحددنا المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالدراسة وقد أدرجنا دراسات سابقة تتماشى مع موضوع البحث.

2- الجانب النظري: وقمنا بتقسيمه إلى فصلين مستقاة من متغيرات الدراسة من أجل إعطاء إطار نظري وفكري عن موضوع الدراسة وهو مكون من:

- **المحور الأول:** بعنوان التحضير النفسي تطرقنا لمفهومه في المجال الرياضي، أنواعه وإجراءاته ودوره أهميته في المنافسة، والخصائص النفسية للاعب كرة القدم، وفي الأخير تطرقنا إلى التقنيات المستعملة في التحضير النفسي.

- **المحور الثاني:** كان للخلفية النظرية التي تعلمنا فيها على بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس/ التصور العقلي، الاسترخاء وأيضاً موضوع المنافسة الرياضية

المحور الثالث: بعنوان كرة القدم وتطرقنا فيها إلى تعريفها، تاريخها في العالم والجزائر، قوانينها وطريقة لعبها، خصائصها ومتطلباتها، والصفات البدنية والنفسية للاعبين وأيضاً الأندية الرياضية في الجزائر

3- الجانب التطبيقي: وقد تناولنا في الجانب التطبيقي فصلين:

- **الفصل الثالث:** ضم الإجراءات الميدانية للدراسة أبرزنا فيه الدراسة الاستطلاعية وكذا المنهج المستخدم، وكذا مجالات الدراسة والعينة وأدوات البحث والأساليب الإحصائية المستعملة.

- **الفصل الرابع:** تضمن مناقشة وتحليل النتائج وكذا استنتاجات واقتراحات الدراسة.

مدخل عام التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ،وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها ، ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها ، وتعدد طرق ومناهج والتحصير فيها ، والجزائر من بين الدول التي أعطت اهتماما كبيرا لهذه الرياضة نظير شعبيتها وكثرة متابعيها وممارسيها عن طريق توفير الهياكل والمنشآت الرياضية والمختصين والكفاءات لتطوير هذه الرياضة وكذا القوانين والتشريعات التي تضمن ممارستها في أحسن الظروف وكرة القدم من بين الألعاب التي لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط ، وإنما أيضا يلعب التحضير النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين ، ولهذا أصبح مطلبا أساسيا لا يقل على الإعداد البدني المهاري الخططي للاعبين في أندية كرة القدم.

كلنا يدرك أهمية الجانب النفسي للاعبين وحتى وإن اختلفت الأطراف التي تقوم بهذا الجانب سواء كان مدرب الفريق أو الأخصائي النفسي أو حتى رئيس النادي أو أحد أعضاء مجلس الإدارة والكل يعرف ما له من تأثير على جميع المستويات سواء تحصيليا رياضيا كان أو ثقافيا، ونظرا لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الجوانب أن نولي له الكثير من الأهمية ، كما يشير إليه أحمد أمين فوزي بأن الإعداد النفسي يهدف إلى تطوير دوافع اللاعبين وتنمية مهاراتهم العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي. (فوزي، 2002، ص162)

إن التحضير النفسي للرياضيين يعد إحدى المكونات الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى قمة المستويات وذلك لأن مختلف الأبحاث والدراسات قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث العملية التربوية وفق الممارسة الإيجابية للرياضيين وكذا شأنه التدريب البدني و المهاري والخططي، وبذلك يصبح التحضير النفسي بجانب الإعداد البدني والتكتيكي و المهاري عملية متكاملة فيما بينها من أجل تهيئة الرياضيين بشكل جيد لخوض غمار المنافسات الرياضية في ضوء ذلك كان التساؤل التالي: ما دور التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية وتعزيز تماسك الفريق الرياضي؟.

للتساؤلات الفرعية:

- ما مستوى تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية وتعزيز تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تماسك الفريق الرياضي مستوى متوسط لدى لاعبي كرة القدم.
- للمهارات النفسية مستوى متوسط لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة دالة احصائيا بين المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي.

3- أهمية الدراسة:

بتشكل الموضوع المقترح في بحثنا يكتسب أهمية بالغة إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة، وهو أيضا يعتبر من أهم المواضيع التي توليها الأندية المحترفة اهتماما كبيرا. فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي والمتمثل في رياضة كرة القدم، فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة أكبر عوامل النشاط من الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب تحتاج إلى تحضيرات نفسية وبدنية. لذا حاولنا معرفة أهمية التحضير النفسي ودورة كرة القدم ودوره في تنمية المهارات النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم المرتبطة بالمنافسة.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مستوى تماسك الفريق الرياضي
- التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم العامة للدراسية:

5-1- التحضير النفسي: هو عملية توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء هو بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعير فهم طوال فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها، إضافة إلى أنه أحد المكونات الضرورية داخل الوحدة التدريبية من أجل هيئة لاعبي الفريق الرياضي في بالنفس وذلك لتحسين قدراتهم للوصول للإنجاز الرياضي.

5-2- المهارات النفسية: هي قدراتها نفسية عقلية مساعد الرياضية على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل لتحقيق نتائج رياضية.

5-3- كرة القدم: هي لعبة تتسم بفريقين على حريق من لاعبا سيعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيل الطول (90 - 110) والعرض (45-60م) في نهاية كل طرف من طرفيها مر ما تحاول كل فريق إدخال الكرة فيه للمس الكرة تبل أعضاء الحين ما عدا الذراع.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

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

حيث يقوم أخصائي النفسي أو المدرب يجعل اللاعب أكثر قوة وهو يساهم بلا شك وبدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الأساسي من ممارسة الفرد للرياضة الذي ينحصر في تحقيق النمو والتوازن له، حيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من أكثر طرق تأثيرا وفاعلية في مساهمة في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة.

المحور الأول

التحضير النفسي

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *psychologie du sport*، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضة من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *maximum performance* وتنمية الشخصية. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 17)

1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمارين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة. نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد علم المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية الرياضية أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض وحدود تأثيره فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية وتطبيقها في المجال الرياضي (محمد حسن علاوي، 1985، ص 28)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي الفيزيولوجي وعلم الاجتماع (محمد حسن علاوي، 1985، ص 28)

1-3- مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجر عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحيدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد

الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي بغرض تنمية مستوى الانجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف

إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، أوقد يكون الاجتهاد والإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أوقد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي مراعاة لان الرياضي ينمو من تواجد الخصم بحيث أن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب لتخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما لاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية (محمد حسن علاوي: ، 1992 ص 15-16)

1-3-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتبس خاصيتين متمرسيتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية (محمد حسن أبو عبيدة: ، 1999، ص 125، 124)

1-3-3 توطيد مستوى الانجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو التفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية من السيكولوجي الرياضي أن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفرق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة وميلها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية حول الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي والهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى رياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.

2- التحضير النفسي:

1-2- تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين. (محمد حسن علاوي 1985، ص 26)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيروية التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (محمد حسن علاوي 1985، ص 26)

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

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

ويرى مارك لافاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذا هو عبارة وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (Phillipe more 1992 p12)

2-2- أهداف الإعداد النفسي:

- ✓ تتحدد الأهداف الأساسية لإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:
- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والمتنافس الفعال.
- ✓ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط
- ✓ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس

- ✓ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات (أحمد أمين ، 2003، ص 162) إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخصوص غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- ✓ تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- ✓ توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

2-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى

- الإعداد النفسي القصير المدى

- من ناحية نوعيته:

- الإعداد النفسي العام

- الإعداد النفسي الخاص

2-3-1 الإعداد النفسي من حيث المدة:

2-3-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى:

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

2-3-1-1-1 المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

- يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي: - ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة
- عدم تحميل العبء بأعباء أخرى خارجية
- مراعاة الفروق الفردية
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلفية (نزار 1980، 259، 249)

-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

فيما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة

- يجب العمل على زيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى المسويات الرياضية. - يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء أثناء التدريب الرياضي أو إنشاء الممارسة الرياضية يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

. يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه و مستوى المنافس على أسس موضوعية

-2-1-3-2 الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداد له لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق 1997 ، ص. 25)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن إنشاء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي و تهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، و تساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (محمد حسن علاوي: 1968، ص 188)

-2-1-3-2 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل الإعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجد في حالة " الاستعداد للكفاح "، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة أخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشراكه الفعلي في المباراة هي:

-2-1-3-2-1- النمط العصبي للفرد: يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستشارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية.

2-1-3-2-1-2-2- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

2-1-3-2-1-2-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

2-1-3-2-1-2-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

2-1-3-2-1-5- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة.

2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

2-3-2-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

الارتقاء بسمات الشخصية للاعب وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

- تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية التفكير الانفعال، الإدارة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

أ- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

ب- الإعداد النفسي للاعب واحد.

ج - الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

د - الإعداد الخاص لمنافسة (محمد حسن علاوي المرجع نفسه)

2-3-3- التوجيهات العامة : ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين بجب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن

ناحية أخرى يجب مراعاة أن: " الإعداد النفسي قصير المدى الذي يمثل في الإعداد النفسي المباشر رياضة ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: " الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المحور المدى"

المحور الثاني

المهارات

1-2 المهارات النفسية:

1-3- تعريف المهارة النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (محمد حسن علاوي المرجع نفسه)

2-3- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومن بينها نذكر ما يلي:

1-2-3- التركيز: يعرفه البعض أنه " تضيق الانتباه، وتنبهته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

2-2-3- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.

يمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتنشيطه على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم أدائه كاملا واستجابة أفضل.

3-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد القلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس السمع، الشم، وتركيبات من هذه الحواس.

3-2-4- الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ص 117، 288، 299).

3-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالي وبعد القيام بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر. (محمد حسن علاوي: المرجع نفسه).

3-3-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم **3-3-1-الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:** تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية عملية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى الدراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي....الخ.

وتتركز دورة في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.

- تعليم واكتساب المهارات النفسية المتعددة مثل) الاسترخاء -التركيز - الانتباه التصور العقلي) (يحي كاضم النقيب " علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة السعودية 1990، ص 384)

3-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطلب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ)

3-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

3-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية

- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية - النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب

- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات - تدريب المهارات يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى (R-thamss préparation psychologique du)

(sportif- ED1-VIGOT PARIS 1991 PA72)

4-واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة اللاعب نفسياً لتحقيق أفضل أداء وأحسن نتيجة ومن هذه الواجبات: - المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى أعلى مستوى من المهارات التي تتميز بها الكرة الطائرة.

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا،

الاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.

مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب تحسين القدرة على تنظيم إحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة أهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.
- 5- تخطيط الإعداد النفسي في الكرة القدم:** تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في الكرة الطائرة للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارة الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.
- ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة الطائرة بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداداته وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي الطويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها والإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات).
- ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.

-2-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل عمر بن محمود علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهرا ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى

بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير .

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر

أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

المحور الثالث

تماسك الفريق الرياضي

1-3 التماسك:

التماسك مصطلح مهم جذب الكثير من أنظار الباحثين وخاصة في مجال علم الاجتماع، وأصبح مجالا خصبا لدراسة التفاعل الديناميكي بين الجماعات الرياضية وهناك كثير من الرواد الذين خاضوا في مجال التماسك أبرزهم كولي ودور كايم Cooley Durkheim، وهما أول من ألقى الضوء على الجماعة الصغيرة باعتبارها مصدر للمعايير الأخلاقية، وعرف Cooley التماسك " بأنه التضامن بين أعضاء الجماعة وأن الحياة السوية في الجماعة الصغيرة يندر وجودها بدون الدخول في نحن. (رقية محمد، 1974 ص 41)

أما (أكونت Acont) فاستخدم لفظ التضامن للإشارة إلى التماسك وبتعبير آخر فرق بين نوعين من التضامن هما: التضامن بين أفراد الجيل الواحد أطلق عليه التكافل أو التماسك Solidarite والتضامن بين الأجيال المتتابة وأطلق عليه كلمة الاستمرارية Continute. (مصطفى سوف، 1974 ص 41)

ويضيف نيوكمب New Comb مفهوم آخر للدلالة على التماسك إذ عد مفهوم الروح المعنوية العالية مساويا لمفهوم التماسك، ويرى وجود علاقة دائرية بين الروح المعنوية العالية من ناحية وبين التواصل والمشاركة في المعايير والاتجاهات والشعور بالرضا عند أعضاء الجماعة الرياضية من ناحية أخرى. (عصام عبد الوهاب 1980، ص 44)

التماسك الرياضي:

هو تعلق أفراد الجماعة الرياضية بعضهم ببعض، وقيامهم بكل ما من شأنه خدمة الجماعة التي ينتمون إليها وتمكينها من تحقيق أهدافها في ظل أجواء من المحبة والتعاون والألفة والاحترام والشعور العالي بالمسؤولية. ويعرف دارون Darwin التماسك بأنه " مصطلح يشير إلى المواقف التي يرتبط فيها الأفراد بروابط اجتماعية وثقافية عامة وهو صفة عامة تطلق على الجماعات الصغيرة حين تعمل على اجتذاب أعضائها وتدفعهم إلى الاحتفاظ بعضويتهم فيها" (رقية محمد 1974 ص 44) ويعرف التماسك من خلال اتجاهين:

الاتجاه الأول : يستدل من خلاله على أن تماسك الفريق الرياضي هو محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو فريق وتجذبهم إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي، إذ ركز هذا الاتجاه على اللاعب بدرجة كبيرة وعده المحور الأساس في الفريق الرياضي لما له من تأثير في قوة التماسك أكثر مما يركز على أجماعه الرياضي (الفريق الرياضي)

الاتجاه الثاني: وهذا عد تماسك الفريق الرياضي محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والحفاظ عليه من التصدع لذلك ركز على قوة العلاقة الرابطة بين اللاعبين في أثناء حالات الأزمات ومقاومة الفريق الرياضي للقوى التي تؤدي إلى تصدعه، كحالات الهزائم المتكررة للفريق مثلاً" (سوف، 1970 ص 45)

❖ أنواع التماسك : (أحمد أمين فوزي، 2001، ص 101)

لقد حاول الباحثون في المجال الرياضي الاستفادة من مفهوم التماسك وتطويعه للدراسة في مجال الفرق الرياضية، وذلك من منطلق أن الفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتمتع بجميع الخواص البنائية للجماعات

الصغيرة ، وأن الفريق الرياضي لا تقتصر علاقته داخل الملعب ، ولكن استمرارية اللاعبين في الفريق والأحداث التي يمرون بها خلال التدريب والمباريات تؤدي إلى تكوين علاقات اجتماعية بينهم خارج حدود الملعب. ولقد أشارت الخبرة في مجال تدريب الفرق الرياضية والتعامل معها خلال التدريب والمنافسات إلى أن هناك محكين أساسيين يجب التعامل معهما عند تكوين الفريق وإعداده للمنافسات.

المحك الأول: هو ذلك المحك التكتيكي بما فيه من متغيرات ترتبط بتكوين الفريق وتحديد مراكز اللاعبين، ومواقعهم بالملعب، وأدوارهم وواجباتهم الحركية في كل مراكز اللعب وفي كل موقف من المواقف وفي كل موقع بالملعب، مع تكامل هذه الأدوار والواجبات في عمل جماعي مشترك.

أما **المحك الثاني**، فهو المحك النفسي الاجتماعي بما فيه من متغيرات عاطفية واجتماعية بين اللاعبين تتكون نتيجة اتصالاتهم وتفاعلاتهم أثناء التدريب والمباريات، ونتيجة لمشاركاتهم الاجتماعية خارج حدود الملعب، مما يؤدي إلى وجود علاقات عاطفية واجتماعية بينهم.

وبناءً على ذلك فإن المجال الرياضي يحتاج في دراسته لتماسك الفريق أن يتعامل مع نوعين من التماسك، أحدهما التماسك الاجتماعي الذي يتناول العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق، والآخر هو التماسك الحركي الذي يتناول العلاقات الحركية التبادلية بين لاعبي الفريق خلال التدريب والمباريات.

التماسك الاجتماعي للفريق : (أحمد أمين فوزي، 2001، ص102)

يظهر التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي وتتضح شدته من شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق ، والولاء له والتمسك بعضويته ، والتفاني من أجل تحقيق أهدافه ، والاستعداد لتحمل المسؤولية الموكلة إليه ، كما يظهر أيضاً مدى انتظام أعضاء الفريق واندماجهم في التدريب وشغفهم نحو المباريات ، وكذلك في مشاركتهم الاجتماعية بعضهم البعض وفي أواصر الحب والصداقة بينهم وهذه الدلالات النفسية والاجتماعية والتي يمكن من خلالها التعرف على شدة التماسك الاجتماعي للفريق ، تعبر في مجملها عن شكل ومضمون سلوك الفريق في التدريب والمباريات ، وتعتبر كذلك عن الروح المعنوية للفريق أو روح الفريق.

ولقد تباينت الآراء حول المفاهيم والمصطلحات التي تعبر عن التماسك الاجتماعي والتي يمكن من خلالها قياسه، فقد اشتملت تعريفاتهم على قوة نشاط الجماعة أو أهدافها أو كليهما معاً. وعلى ضوء ذلك يمكن القول أن التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي هو نتاج لكثرة وسهولة الاتصال والتفاعل بين أعضائه، كما يمكن القول أيضاً لأن تحت ظروف التفاعل يكون الفريق أكثر جاذبية لأعضائه، والتي يمكن من خلالها قياس تماسكه الاجتماعي.

❖ التماسك الاجتماعي:

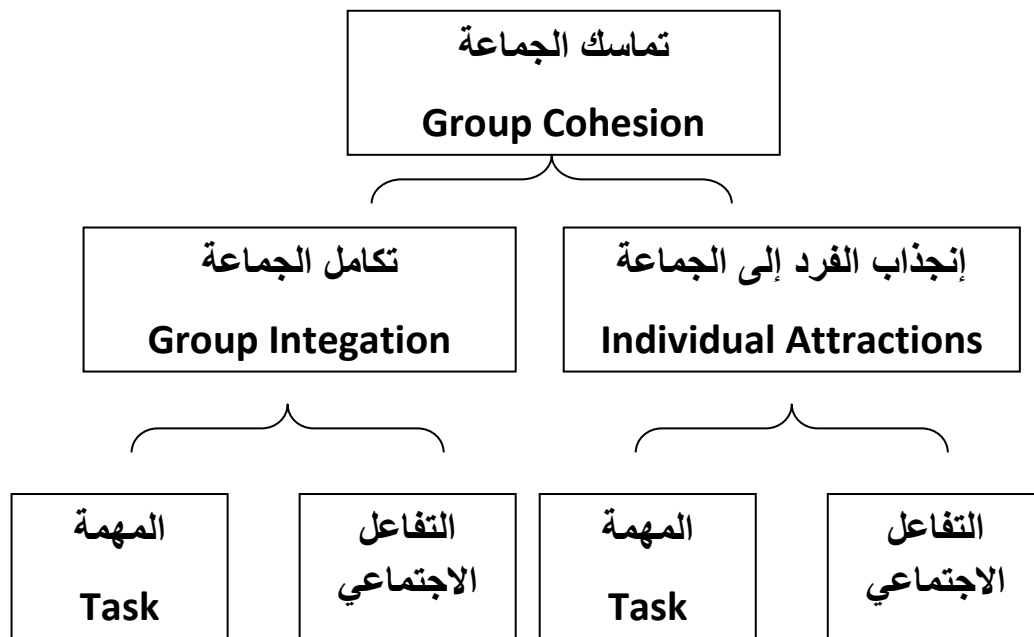
ويعكس هذا النوع من التماسك درجة العلاقة بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم بعضهم لبعض ويتجلى بصورة واضحة في جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي.

وأشار " كارون " Carron إلى أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق لإحراز النجاح.

وفي ضوء هذا التمييز تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية ديناميكية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معاً لمواصلة تحقيق أهدافها. (علاوي، 1998، ص55)

ومن المحتمل لفريق ما أن يكون مرتفعاً في أحد جانبي التماسك ومنخفضاً في الجانب الآخر ومع هذا تحاول معظم الفرق الوصول إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعي وتماسك المهمة على فرضية أن الأداء يزيد إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً بجانب كونهم متحدين في جهودهم في ميدان اللعب. (باهي، سمير، 1999، ص115)

ويرى "كارون" Carron (1993) أن زيادة الاتصال ترتبط بعلاقة دائرية مع زيادة التماسك الجماعي ، وكلما تزايد الاتصال بشأن المهمة والقضايا الاجتماعية كلما ظهر التماسك ونتيجة لذلك يكون أعضاء الجماعة أكثر وضوحاً مع بعضهم البعض ويتحدثون أكثر ويستمعون بشكل أفضل. ولقد افترض "كارون" Carron و "ويدمنز" Widmenyes و "براولي" Braully 1985 نموذج مفاهيمي للتماسك في الرياضات الجماعية ويتم توضيحه في الشكل التالي.



شكل (1): يمثل نموذج تقسيم التماسك لـ (كارون)

ففي النموذج السابق تم تقسيم التماسك إلى تصنيفين رئيسيين:

تصورات الأعضاء عن الجماعة ككل والانجذاب الشخصي للعضو تجاه الجماعة وتم تسمية التصنيف الأول تكامل المجموعة والثاني انجذاب الفرد للجماعة، ويساعد كل من التصورين على ربط الأعضاء بجماعتهم، ويمكن أيضاً أن تركز تصورات الأعضاء عن الجماعة باعتبارها وحدة واحدة وتصوراتهم عن انجذاب الجماعة تجاههم من أجل تحقيق المهمة أو الجوانب الاجتماعية ومن ثم تحديد أربعة بناءات هي:

1. انجذاب الفرد نحو مهمة الجماعة.

2. انجذاب الفرد نحو التفاعل الاجتماعي.

3. تكامل الجماعة من أجل تحقيق المهمة.

4. تكامل الجماعة من أجل تحقيق التفاعل الاجتماعي.

ويفترض أن تكون البناءات الأربعة مترابطة من خلال التفاعل الملحوظ بين المهام المختلفة والتوجهات الاجتماعية ومن ثم يمكن رؤية ذلك من خلال نظرة الأفراد لأنفسهم ولجماعاتهم ، والجوانب الأربعة المعروفة في الشكل السابق يعتقد أنها تفسر أكبر متغيرة في التماسك بين الجماعات الرياضية ، وتمثل أبعاد واستفتاء بيئة الجماعة (EGQ) الذي قدمه " كارون " وزملاؤه. (1985)

❖ نظريات التماسك

مما سبق يتضح الاهتمام الكبير الذي أولاه العلماء بدراسة الجماعات ، ونظراً لتطور مفهوم التماسك منذ العصور الوسطى وإلى ما وصل إليه في العصور الحديثة فقد ظهرت نظريتين هما: (Lamzetta، 1988)

النظرية الأولى:

وهي نظرية " الجاذبية " Group Akrative وأصحابها ((فستنجر وشاستر وباك)) وتلاميذهم الذين أقاموا نظريتهم للتماسك على أنه يوجد فقط إن وجدت الجماعة ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الجاذبية هي القياس الوحيد للتعرف على تماسك الجماعة ، وهي محصلة القوى التي تؤثر على أفراد الجماعة للاستمرار أو البقاء في الجماعة ، وبالتالي فإن الجاذبية للجماعة هي الرباط الذي يبقى على العلاقات بين أعضاء الجماعة ، ولقد أوضح " سارتر وباك وليبو " أن جاذبية الجماعة هي مفتاح دراسة التماسك في الجماعة فهي التي توجه طموح الفرد وتؤثر في مستواه.

ويرى " دوفيش وكيلي وشابيرد " أن جاذبية الجماعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور الفرد بقيمته وكيانه في الجماعة فالعلاقة بين الجاذبية وتحقيق حاجات العضو في الجماعة علاقة مباشرة ، حيث تلعب الجاذبية دوراً إيجابياً أو سلبياً في استمرار أو ترك العضو للجماعة من حيث شعور الفرد بجاذبيتها أو عدم جاذبيتها له.

ويرجح أصحاب نظرية الجاذبية مصادر هذه الجاذبية إلى:

- 1- الجماعة في حد ذاتها مصدر جاذبية الفرد لها عن طريق أعضائها من خلال تحقيق مكانة معينة للعضو خارج الجماعة أو قد يكون أعضاء الجماعة مصدراً لجاذبيتها أو قد يكون الاثنان معاً.
- 2- الجماعة وسيلة لتحقيق حاجات الفرد خارج الجماعة، فقد تكون مصدر أمنٍ وطمأنينة له في البيئة الخارجية ، وقد تكون همزة الوصل بين الفرد ومجتمعه الخارجي حيث تمكنه من الاتصال الاجتماعي ببيئة معينة يجب الانتماء إليها كعضويته لنادي معين.

2- النظرية الثانية: (Vol.111, 1951. Gross, E. and Martim)

أصحاب هذه النظرية " جرس، مارتين ، وقيبو " ويرون أن التماسك له عدة مظاهر منها افتخار الأعضاء في الجماعة ببعضهم خارج إطارها وعدم الرغبة في الانتقال لجماعة أخرى ، وبالشعور بالانتماء وتحديثهم عن ذواتهم ،

وسيادة الود والولاء للجماعة ، والانسجام والتنسيق مع أفرادها ، وأن يعملون معاً من أجل تحقيق هدف مشترك ، وأن يكونون على استعداد لتحمل المسؤولية والدفاع عنها ضد النقد والهجوم من خارج الجماعة أثناء الأزمات. ويرى أصحاب هذه النظرية أن التماسك له صلة وثيقة بأهداف الجماعة وحركتها ومعاييرها وتوزيع الوظائف والأدوار بين الأعضاء.

ويعد النظر إلى تماسك الجماعة على أنه جاذبية الجماعة فقط ، أي دراسة جانب واحد من تماسك الجماعة ، مع إغفال باقي الجوانب والتي تكمن فيها دراسة تماسك الجماعة دراسة فعالة ، بحيث يمكن من خلالها إلقاء الضوء على كل ما يدور في الجماعة من علاقات وتفاعلات.

ويتفق الباحث مع النظرية الأولى في تفسيرها لمفهوم التماسك داخل الجماعة ، إذ أن الفرد غالباً ما ينتمي إلى الجماعة كونها توفر له قدراً كبيراً من السعادة ويشعر بالراحة النفسية من جراء تواجده داخل تلك الجماعة ، وهذا بالتأكيد ينطبق مع التكوين النفسي للفرد العراقي الذي عانى ويعاني الكثير من الصعوبات الأمر الذي يجعله يبحث عن الأجواء التي توفر له قدراً من الراحة والشعور بالسعادة ، وقلما نجد شخصاً ينتمي إلى جماعة معينة من أجل أن يتباهى أو يتفاخر بأفراد مجموعته ، وهو الأمر الذي تشير إليه النظرية الثانية.

❖ عوامل تماسك الفريق الرياضي: (علاوي، 1999، ص57)

من المشكلات الرئيسية في مجال الفريق الرياضي هي محاولة الوقوف على الأسباب التي تؤدي على تماسك الفريق الرياضي ونلاحظ اختلافاً واضحاً بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق وإقبالهم على التدريب وانتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة.

وأشار حسن علاوي (1992) إلى أن هناك العديد من الشروط والعوامل التي تسهم في العمل على تماسك الفريق الرياضي ومن أهم هذه العوامل والشروط ما يلي:

1. الشعور بالانتماء للفريق:

إن كل فرد أو لاعب يكون في حاجة للانتماء إلى جماعة كالأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه إليها ، وعندما ينظم اللاعب إلى فريق رياضي ما ويزداد تفاعله الإيجابي مع بقية أعضاء الفريق ويشعر بأنه بين زملائه يقدرونه ويقدرهم ، وأنه جزء متكامل ومتربط فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي.

2. إشباع الحاجات الفردية:

نلاحظ أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين من إشباع حاجاتهم الفردية. وكلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم كلما زاد تماسك اللاعبين بالفريق الرياضي. الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة وارتفاع مستوى طموحهم وحبهم وولائهم للفريق وبالتالي زيادة جاذبيتهم نحوه والاستمرار في عضويته.

3. المشاركة:

إن اشتراك اللاعبين في وضع خطط التدريب وتنفيذه وتقسيمه وكذلك الاشتراك في رسم خطط اللعب في المنافسات تعتبر من العوامل التي تشعر اللاعب بقيمته ومكانته في الفريق. بما يترتب عليه التجانس النفسي الذي يساعد كل لاعب بالشعور بأن إسهاماته ضرورية لتحقيق أهداف الفريق.

4. وجود قوانين ومعايير وتقاليد للفريق:

إن وجود لوائح وقوانين معروفة ومحددة للفريق الرياضي من العوامل التي تضمن استمرار هذا الفريق والتي تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي والأهداف الموضوعة للفريق ومما لا شك فيه أن طاعة اللاعبين لهذه القوانين واللوائح وتفهمهم وتقبلهم لها يساعد على إسهامهم بطريقة ايجابية في تحقيق أهداف الفريق.

5. توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد تماسك الفريق في حالة قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني بدرجة تزيد من قيام هذه العلاقات على أساس تنافسي.

6. توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة للإداري أو المدرب الرياضي أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دوراً مهماً في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية للفريق.

❖ دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي :

أشار أسامة راتب (1995) إلى أن هناك بعض النقاط المهمة التي يجب أن يراعيها المدرب لتنمية الفريق الرياضي وهي:

- 1- تعريف كل لاعب بمسؤوليات الآخرين في الفريق ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب في مراكز أخرى أثناء التمرين ، حيث أن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم.
- 2- يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية عن كل لاعب ، حيث إن ذلك يساعد في المزيد من المشاركة الفعالة.
- 3- إثراء روح الحماس عند جميع أفراد الفريق ، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق، أو الرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب ، فالرياضة التنافسية تعني التفوق، وتعني الفوز ، وتعني تحقيق البطولات ، كما أنها تعني في نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة.
- 4- يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنوية الجيدة على المدرب وعلى الفريق ، بل أنها يجب أن تشمل أيضاً الهيئة بأكملها (النادي ، المدرسة) ، بمعنى ضرورة تعاون الجميع وتربطهم الوثيق في الظهور كجهة واحدة خلف الفريق ، ويعني ذلك أن يقدم المسؤولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة ، بل أيضاً الدعم المعنوي والتشجيع المستمر .
- 5- يجب أن تتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق ، أو فيه بصفة شخصية ويجب تطوير الشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكاً للمدرب فقط.

- 6- يجب أن يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية.
 - 7- يجب وضع أهداف للفريق Team Goal ، والشعور بالاعتزاز والفخر والحماس لانجاز هذه الأهداف.
 - 8- يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة للتماسك أو جاذبية الفريق.
 - 9- يراعى تطوير وتدريب الفريق ، واستخدام الألعاب التمهيدية التي تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق.
 - 10- يجب التركيز على المظاهر والجوانب الايجابية التي يتميز بها الفريق، فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات ، يجب التحدث مع أفراد الفريق عن النقاط الايجابية التي يتميز بها أداء الفريق ، قبل ان يتحدث عن نقاط الضعف والأخطاء التي حدثت.
 - 11- التعرف على النجوم Stars الذين يتمتعون بشعبية كبيرة في الفريق ، وهم بمثابة قادة يمكن التأثير في الجماعة عن طريقهم ، ويمكن أن يتولوا مسؤوليات الفريق ، وفي نفس الوقت التعرف على المرفوضين Rejected أي غير المتوافقين إجتماعياً ومن ثم علاج وضعهم في الفريق وتصحيحه.
- ❖ دور اللاعب في تماسك الفريق الرياضي :

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده ، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه ، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية والمدرّب من ناحية أخرى ، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:

أولاً: التعرف على زملاء الفريق: يجب أن يتعرف أعضاء الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل ، لأن ذلك يجعل من السهل عليهم قبول الفروقات الفردية بينهم وخاصة الأعضاء الجدد في الفريق.

ثانياً: مساعدة زملاء الفريق: يجب أن يهتم اللاعبون بمساعدة بعضهم البعض كلما أمكن ذلك لأن مساعدة الفريق لبعضهم في الخارج لخلق روح الفريق وتجعل زملاء الفريق أكثر تقارباً.

ثالثاً: تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق: لا بد أن يحمل اللاعب على تدعيم وتأييد زملاء الفريق بدلاً من توجيه النقد السلبي لهم ، فيجب أن يساعد اللاعب زملاءه في الفريق على بناء الثقة والتأييد.

رابعاً: تحمل المسؤولية: يجب أن يتعود اللاعب على تحمل المسؤولية وكذلك عليهم الاهتمام بالعمل على إحداث تغييرات إيجابية وبناءة لكي يضعوا أنفسهم مرة أخرى على الطريق الصحيح.

خامساً: الاتصال بالمدرّب: يجب أن يتصل أعضاء الفريق بالمدرّب بطريقة صحيحة وواضحة ، لكي يستطيع كل لاعب في الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل ، كلما كانت فرص النجاح وانسجام الفريق أفضل.

سادساً: حل الصراعات: يجب أن يعمل أعضاء الفريق على حل الصراعات على الفور ، فإذا كانت لدى أي عضو من أعضاء الفريق أي شكوى أو صراع مع المدرّب أو مع أحد من زملاء الفريق فيجب أن يأخذ المدرّب المبادرة لحل الموقف وتنقية جو الخلافات.

سابعاً: بذل الجهد: يجب على أعضاء الفريق بذل الجهد بنسبة 100% في جميع الأوقات، إن العمل بجدية وبنقطة خاصة في التدريب يساعد على تماسك اللاعبين معاً، وتعد الأوامر والالتزام بها سلوكاً يهتدى به والقدوة الحسنة تعد مثلاً جيداً عادة ما يكون له تأثير ايجابي على وحدة الفريق وتماسكه.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

دراسة د/عماد داود سلومي (2011) تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد

هدفت الدراسة الى التعرف على المكانة الكبيرة للتماسك الرياضي عند لاعبي الفرق الجماعية الدرجة الممتازة في (كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطائرة) لأندية بغداد للموسم الرياضي (2009 / 2010) لعينة بلغت (140) لاعبا . واستخدم المنهج الوصفي وإجراءات البحث الميدانية ومن خلال وجود مقياس محلي غير مقنن ارتأى الباحث تقنين وتطبيق مقياس (التماسك الرياضي) على لاعبي الفرق الجماعية الدرجة الممتازة ومن ثم التعرف على أفضلية التماسك الرياضي بين الفرق ولصالح أي من الفرق المشمولة بالبحث . وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن التماسك الرياضي مرتقعا نسبيا عند لاعبي الفرق الجماعية مع إمكانية وضع معايير خاصة و تحديد المستويات المعيارية لـ (التماسك الرياضي) ، لدى لاعبي الفرق الجماعية. وتم التحقق من إن لاعبي الكرة الطائرة هم أكثر تماسكا من لاعبي الفرق المتبقية

دراسة محمد حسن علاوي 1998 (مقياس تماسك الفريق الرياضي) :

أجريت الدراسة في مصر وهدفت إلى بناء مقياس تماسك الفريق الرياضي المشابه للمقياس المطبق في البيئة الأجنبية ، حيث قام الباحث بتصميم المقياس الذي تضمن 12 تساؤلا يقوم كل لاعب من الفريق المختار بالإجابة عن هذه التساؤلات على مقياس تساعي التدرج .

وطبق المقياس على عينة بلغ حجمها 102 لاعبا يمثلون بعض فرق كرة السلة، والكرة الطائرة ، وكرة القدم ، وكرة اليد ، ولمراحل مختلفة .

وتم إيجاد صدق المقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي ذلك بتطبيق المقياس على مجموعتين من الفرق الرياضية في بعض الألعاب الجماعية احدهما حائزة على المركز الأول أو الثاني في مسابقاتها ، والمجموعة الثانية حائزة على المراكز الأخيرة في مسابقاتها وذلك على افتراض إن فرق المجموعة الأولى تسجل درجات اعلي من فرق المجموعة الثانية على المقياس وأسفرت نتائج التطبيق في الاتجاه المتوقع بفروق دالة إحصائيا .

أما الثبات فقد بلغ معامل ألفا لإيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على (102) لاعبا (0.78) (محمد حسن علاوي ، 1998ص408)

دراسة علي الزاملي. حازم علي . خالد اسود لايخ (2011) علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند اللاعبين وانطلق الباحثون من منطلق أن الأداء الرياضي المتفوق يتحقق عادة على يد رياضيين يمتازون بسمات شخصية متميزة من اجل

الوصول إلى الانجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، وإن القيادة سمه مهمة من سمات الشخصية التي من الواجب توفرها لدى الرياضيين الذين تناط بهم مهام قيادية في الفرق التي يمثلونها . و كرة القدم واحدة من الفعاليات التي تتفرد بطابع تنافسي متميز ومن خلال لقاء الباحثون لعدد من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم فقد ظهر هناك ضعف واضح في الجوانب القيادية التي تؤثر على أداء اللاعبين و مدى تأثيرها على سير المباراة لذلك ارتى الباحثون معرفة هل لبعض المهارات النفسية علاقة في تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم و أهداف البحث التعرف على بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم. و الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .) ومعرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم. أما فرض البحث هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق (و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة مشكلة أما عينة البحث هم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج الباحثون مايلي :

1 تتأثر الشخصية القيادية تأثيرا كبيرا بالاسترخاء و ظهر ذلك واضحا خلال النتائج التي توصل إليها البحث.

2 تتأثر الشخصية القيادية تأثيرا كبيرا بالقلق و ظهر ذلك واضحا من خلال نتائج البحث.

(علي حسين هاشم الزامل. حازم علي غازيم . خالد اسود لاخ 2011ع2 ص01)

دراسة . سعيد نزار سعيد (2011) المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي

هدف الباحث إلى دراسة متغيرين ترى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في اقليم كوردستان- العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

وقد أوصت الدراسة ببعض التوصيات منها:

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

تعليق على الدراسات السابقة:

لقد أُلقت الدراسات و البحوث السابقة التي تم عرضها في هذا الفصل الضوء على جل الجوانب التي تقيد بحثنا فيما يتعلق بكل من التحضير النفسي والمهارات النفسية ، فهناك الكثير من البحوث التي اهتمت بالإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بالعلاقة الموجودة بين بعض مقاييس الشخصية و مستوى تماسك الفريق الرياضي، كما اعتمد البعض الآخر على إيجاد الفروق بين الرياضيين تبعاً لمستوى أدائهم .وتشير أغلب النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين المهارات النفسية و بعض متغيرات الشخصية، ولكنها لم تتفق في التوصل إلى حصر هذه السمات الشخصية المرتبطة بالتماسك الرياضي، فضلاً عن إخفاق البعض الآخر في إظهار هذه العلاقة، وهذا راجع إلى اختلاف

بيئات الممارسة التي أجريت بها هذه الدراسات، و كذلك اختلاف أدوات القياس المستخدمة، و طرق إختيار العينة و نوعيتها و كذا أساليب المعالجات الإحصائية لكل دراسة.

كما أن بعض الدراسات التي أجريت في مجال الجانب النفسي اقتصرت على الجانب الشخصية فقط ولم يتم فيها ضبط المتغيرات الأخرى مثل الجانب النفسي الذي قد يؤثر في نتيجة الأداء.

هذا، وقد لاحظنا من خلال استعراضنا للدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات من ناحية و اتماسك الفريق من ناحية أخرى، نقص الدراسات التي اهتمت بالعلاقة الموجودة بينهما، حتى الدراسات التي تطرقت لهذه العلاقة فإنها اقتصرت على دراسة علاقة الأداء المهاري ببعض أبعاد تقدير الذات وأهملت الأبعاد الأخرى رغم تعدد الآراء النظرية التي تؤكد على أن هذه الأبعاد لا تكون مستقلة عن بعضها حيث يؤثر بعضها في بعض.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فإخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة تناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ناصر ثابت، 1984، ص74)

ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

- 1- ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- 2- عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.
- 3- يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.
- 4- يمكن تحديد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت. (محمود المنسي، 2011، ص60)

وبعد أن استعرض الباحثان الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في التحضير النفسي والمهارات النفسية والتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة و تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا. (عباس، 1996، ص 11)

ولأجل ذلك استخدمنا ثلاث ادوات للدراسة متمثلة في استبيان ومقياسي المهارات النفسية و تماسك الفريق الرياضي على عينة محددة لاعبي كرة القدم وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الجزائر 2024/2023. والبالغ عددهم (120) لاعبا اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة

- التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لولاية الجزائر من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قنوات الاتصال النوادي الرياضية

- التنقل الى النوادي المختارة من عينة الدراسة وتسليم اللاعبين استمارة الاستبيان والمقياسين من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين.

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس المهارات النفسية كانت تستغرق في العموم والمتوسط (ساعة) وأما مقياس تماسك الفريق فكانت الإجابة على عباراته تستغرق في العموم (نصف ساعة) ومن خلال التطبيق

واستلام المفحوصين طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياسين مما جعل الباحث يأخذ عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه .

2- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة دور التحضير النفسي في الفريق الرياضي وكذا العلاقة بين المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علنا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (إخلاص، باهي، 2000، ص83)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى . فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفاً بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها . (محمد شفيق ، 1998 ، ص 108)

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة على جميع لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية الجزائر ، للموسم الرياضي (2023/2024).

3- عينة البحث:

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل ، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته ، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان و تطبق نتائجها على المجتمع .

3-1 كيفية اختيار العينة :

في دراستنا هذه أردنا معرفة دور التحضير النفسي والعلاقة بين الطلاقة النفسية و تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات الدراسة استعملنا عينة عشوائية من 120 لاعب من لاعبي كرة القدم الرابطة لولاية الجزائر لرياضة كرة القدم .

4- أداة الدراسة:

استعمل الباحثات الادوات التالية:

1-مقياس المهارات النفسية في الرياضة:

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، (حسن علاوي، 2003، ص 455) وصممه (بل) و(جون البنسون) و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله ملحق(1) ويتكون ابعاده من:

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كلاتي(1) :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات(4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات(5،11،17،23) العبارتان(5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج(الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (3) بدرجة قليلة والرقم (4) بدرجة متوسطة والرقم (5) بدرجة كبيرة والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً. وهذه الدرجات بأتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6 . 2=5 . 3=4 . 4=3 . 5=2 . 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي(*) وهو(14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت

درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط الفرضي (84).

١- الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري ، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس الصلابة النفسية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	القدرة على التصور	04
02	القدرة على الاسترخاء	04
03	القدرة على تركيز الانتباه	04
04	القدرة على مواجهة القلق	04
05	الثقة بالنفس	04
06	دافعية الانجاز الرياضي	04
--	مقياس المهارات النفسية	24

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 15 لاعبا في كرة القدم استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05)

(*) الوسط الفرضي = $\frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{عدد مجموع البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$

عدد البدائل

وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم يوضح ذلك.

معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

المهارات النفسية	القدرة على التصور	القدرة على التصور	القدرة على التصور	القدرة على التصور	القدرة على التصور	القدرة على التصور	القدرة على التصور
المهارات النفسية	1.000						
القدرة على التصور	0.841	1.000					
القدرة على الاسترخاء	0.821	0.523	1.000				
القدرة على تركيز الانتباه	0.873	0.777	0.356	1.000			
القدرة على مواجهة القلق	0.781	0.661	0.531	0.681	1.000		
الثقة بالنفس	0.821	0.768	0.661	0.734	0.824	1.000	
دافعية الانجاز الرياضي	0.837	0.701	0.561	0.783	0.864	0.844	1.000

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
القدرة على التصور	04	0.72
القدرة على الاسترخاء	04	0.75
القدرة على تركيز الانتباه	04	0.65
القدرة على مواجهة القلق	04	0.79
الثقة بالنفس	04	0.74
دافعية الانجاز الرياضي	04	0.69
المهارات النفسية	24	0.71

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.71 مما يدل على ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

صدق المقياس:

وبهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (05) محكمين (03) في التربية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس . وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة ، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة ، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها .

وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين ، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوهره عن المقياس الأصلي .

4-2-2 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة

(العبيدي وآخرون ،1990، ص: 143)

إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability – retestyli) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين ، محمد صبحي ،1995، ص: 197)

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 72 فقرة و06 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، تتطبق نادراً) .

2- مقياس تماسك الفريق الرياضي:

مقياس تماسك الفريق الرياضي:

قام "محمد حسن علاوي" بتصميم مقياس تماسك الفريق الرياضي، الذي يتضمن (12) تساؤلاً ويقوم كل لاعب من الفريق الرياضي المختار بالإجابة على هذه التساؤلات على مقياس تساعي التدرج، ويعتبر تماسك الفريق الرياضي الخط الذي يربط بين أفراد الفريق الرياضي، والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفراد.

تصحيح المقياس:

يتم جمع الدرجات المسجلة لجميع أعضاء الفريق على جميع تساؤلات المقياس، وكلما ارتفع المتوسط الحسابي لهذه الدرجات، وأقترب من الدرجة القصوى للمقياس وقدرها (108) كلما دل ذلك على زيادة تماسك الفريق الرياضي.

4.5. الخصائص السيكومترية للمقاييس:

إن نوعية الأداة التي يستخدمها الباحث هي الأساس التي يقيم بها البحث العلمي، إذا لا تكون نتائجه مقبولة أو صحيحة إلا إذا كانت الأداة المهيأة ملائمة. (موريس أنجس، 2006، ص286)

ويستخدم من أجل هذا الصدد ما يعرف بمحاكاة الجودة لهذه الاختبارات والمقاييس. (علاوي، رضوان،

2008، ص253) ، وهذه المحكات هي الصدق والثبات.

ثبات المقاييس:

والذي يعني اتساق النتائج، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه، وفي هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديرا لا يختلف في حسابه اثنان. (عبد الحفيظ و حسين باهي، 2000، ص178) وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس أفراد العينة، أي أن النتائج المتحصل عليها تكون واحدة في التطبيق وإعادة التطبيق للمقاييس.

3-الاستبيان

استعملنا الاستبيان كأداة للدراسة

5- مجالات الدراسة:

5-1 المجال الزمني :

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع نهاية الموسم الجامعي 2024/2023 .

5-2 المجال المكاني :

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق الاختبار على لاعبي الرابطة الولائية لولاية الجزائر

6- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) :

من المتعرف عليه أن كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة ، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل من أهمها :

- عدم الجدية من بعض اللاعبين جهة وعدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى .

- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع اللاعبين للالتزامات المتعددة لهم .

7- الوسائل الإحصائية :

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية - المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

- معادلة كرونباخ ألفا Alpha Cronbach لحساب الثبات للأداة .

8- تحليل النتائج :

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة ، ثم الأبعاد ، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

للتحضير النفسي دور في تعزيز المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي

1-1-4- الاستبيان الخاص باللاعبين:

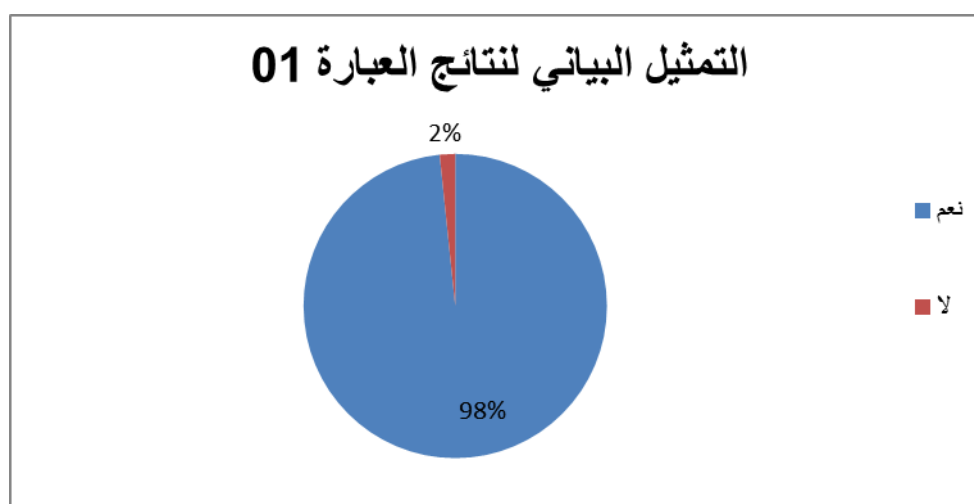
- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: التحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية وتعزيز تماسك الفريق الرياضي.

- السؤال رقم (01): هل يقدم لكم مدربكم نصائح وإرشادات لضبط النفس أثناء المقابلة؟

- الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب يقدم نصائح للاعبين لضبط النفس أثناء المقابلة.

الجدول رقم (01) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (01).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	118	98%	112.13	3.84	0.05	01	دال
لا	02	02%					
المجموع	120	100%					

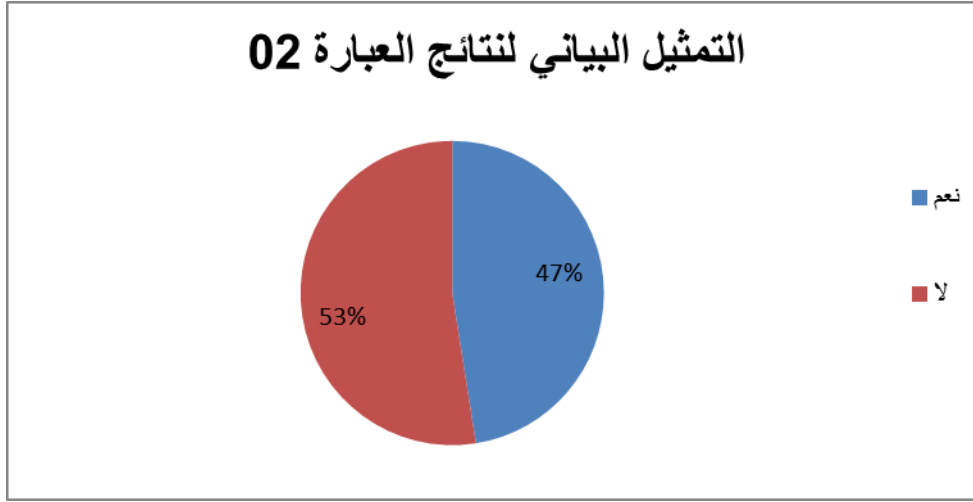


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (01) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 98% من المدربين يقدمون نصائح للاعبين لضبط النفس أثناء المقابلة، و 02% أجابوا عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يقدمون نصائح للاعبين لضبط النفس أثناء المباريات.

- السؤال رقم (02): هل يتأثرون بالظروف المحيطة بالمقابلة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يتأثرون بالظروف المحيطة بالمقابلة.
- الجدول رقم (02) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (02).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	57	47%	0.3	3.84	0.05	01	دال
لا	63	53%					
المجموع	120	100%					

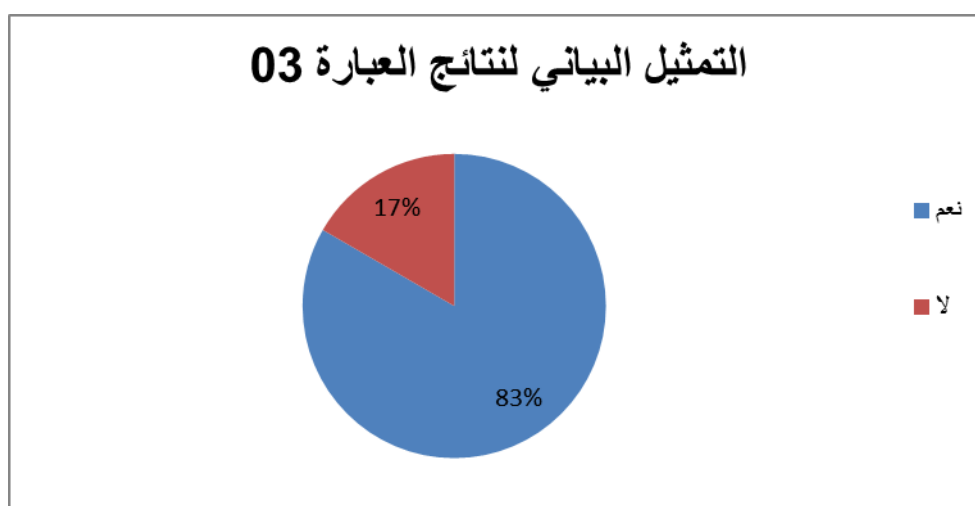


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (02) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 47% من اللاعبين أجابوا بنعم، و 53% أجابوا ب لا.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعبين لا يتأثرون بالظروف المحيطة بالمقابلة.

- السؤال رقم (03): هل يعتبرون القلق راجع إلى غياب التحضير النفسي ؟
 - الهدف منه: معرفة ما إذا كانوا يعتبرون القلق راجع إلى غياب التحضير النفسي.
 الجدول رقم (03) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (03).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	100	%83	53.33	3.84	0.05	01	دال
لا	20	%17					
المجموع	120	%100					

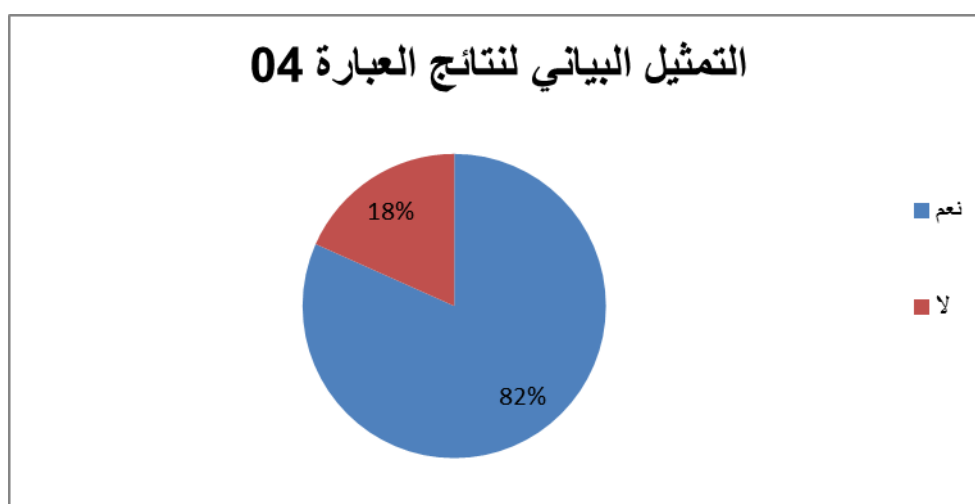


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (03) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون %83 من اللاعبين يعتبرون القلق راجع إلى غياب التحضير النفسي، و %17 يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن القلق لدى اللاعبين راجع إلى غياب التحضير النفسي لديهم.

- السؤال رقم (04): هل تعتبرون العودة في النتيجة راجع إلى ثقتكم بأنفسكم؟
 - الهدف منه: معرفة ما إذا كانت العودة في النتيجة راجع إلى ثقة اللاعبين بأنفسهم.
 الجدول رقم (04) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (04).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	98	%82	48.13	3.84	0.05	01	دال
لا	22	%18					
المجموع	120	%100					

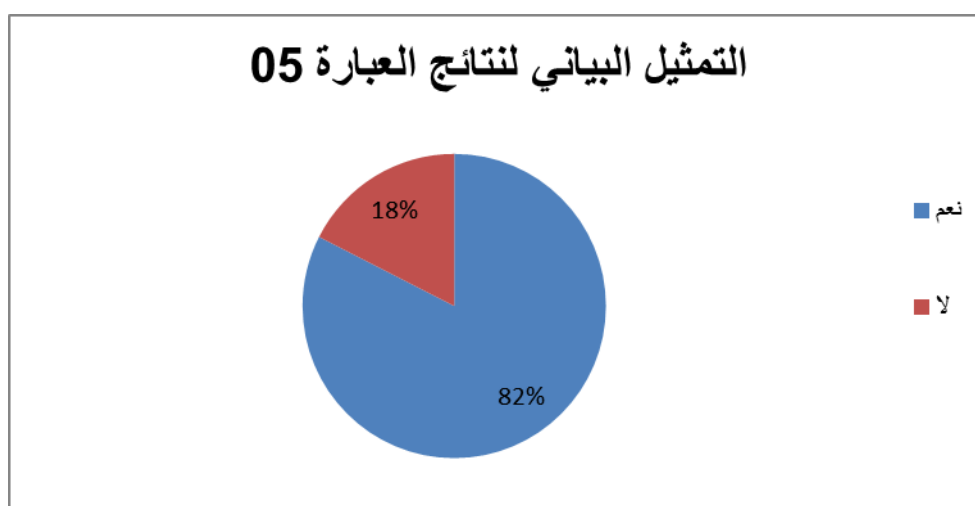


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (04) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 82% من اللاعبين يعتبرون العودة في النتيجة راجع إلى ثقة اللاعبين بأنفسهم، و 18% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن العودة في النتيجة راجع إلى ثقة اللاعبين بأنفسهم.

- السؤال رقم (05): هل التحضير النفسي يتمشى مع النتائج المتحصل عليها في المباريات؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان التحضير النفسي يتمشى مع النتائج المتحصل عليها في المباريات.
- الجدول رقم (05) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (05).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	99	82%	50.7	3.84	0.05	01	دال
لا	21	18%					
المجموع	120	100%					

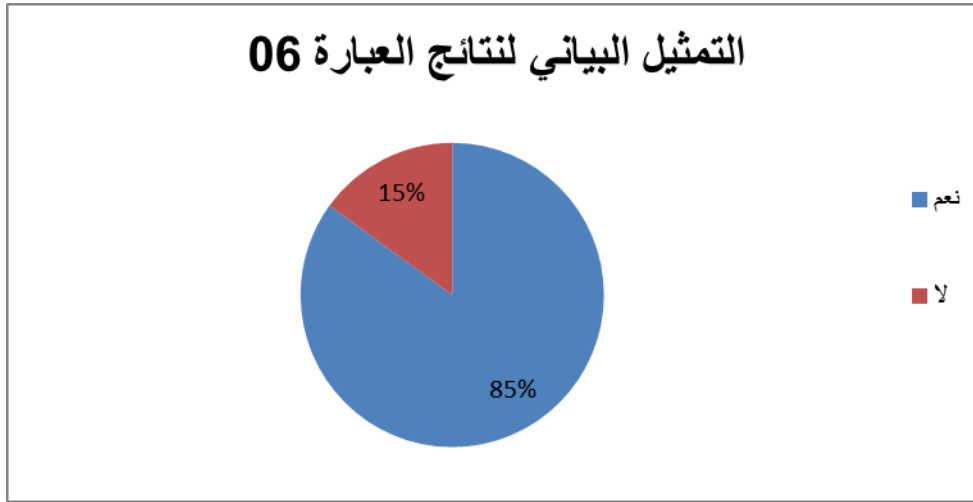


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (04) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 82% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يتمشى مع النتائج المتحصل عليها في المباريات، و 18% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي يتمشى مع النتائج المتحصل عليها في المباريات.

- السؤال رقم (06): هل اهمال المدرب التحفيز النفسي يسبب ضعف في النتائج ؟
 - الهدف منه: معرفة ما إذا كان اهمال المدرب التحفيز النفسي يسبب ضعف في النتائج.
 الجدول رقم (06) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (06).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	102	%85	58.8	3.84	0.05	01	دال
لا	18	%15					
المجموع	120	%100					



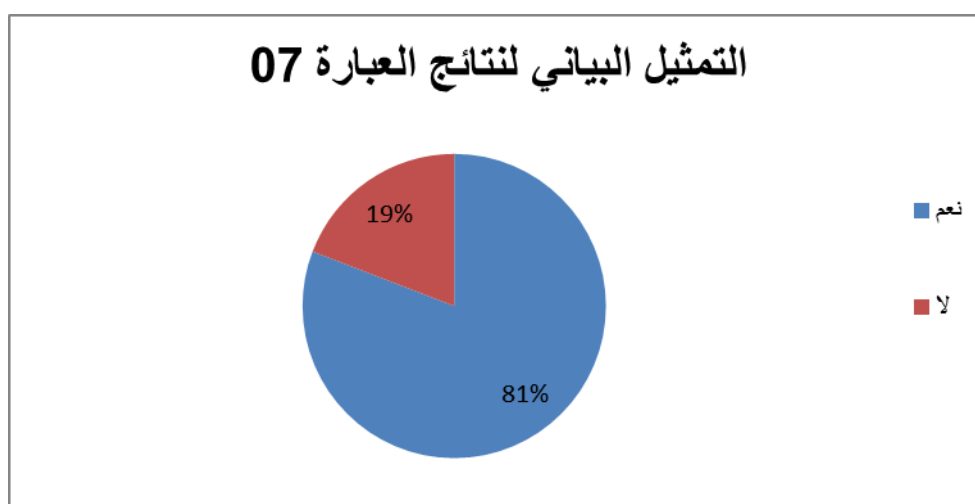
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (06) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون %85 من اللاعبين يرون أن اهمال المدرب التحفيز النفسي يسبب ضعف في النتائج، و %15 يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اهمال المدرب للتحفيز النفسي يسبب ضعف في النتائج.

- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

- السؤال رقم (07): هل تستطيع تصور أي مهارة فكرة في مخيلتك بصورة واضحة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يستطيع تصور أي مهارة فكرة في مخيلته بصورة واضحة.
- الجدول رقم (07) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (07).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	97	%81	45.63	3.84	0.05	01	دال
لا	23	%19					
المجموع	120	%100					

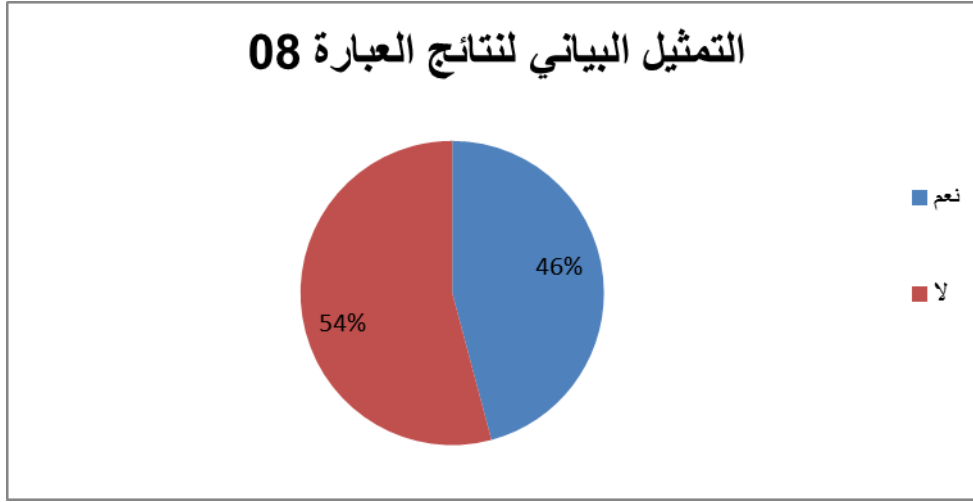


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (07) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 81% من اللاعبين يستطيعون تصور أي مهارة فكرة في مخيلتهم بصورة واضحة، و 19% لا يستطيعون ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعب يستطيع تصور أي مهارة في مخيلته بصورة واضحة.

- السؤال رقم (08): هل أفكارك تتضمن الثقة بنفسك في جميع المنافسات ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كانت هل أفكار اللاعبين تتضمن الثقة بنفسهم في جميع المنافسات.
- الجدول رقم (08) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (08).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	55	46%	0.83	3.84	0.05	01	غير دال
لا	65	54%					
المجموع	120	100%					

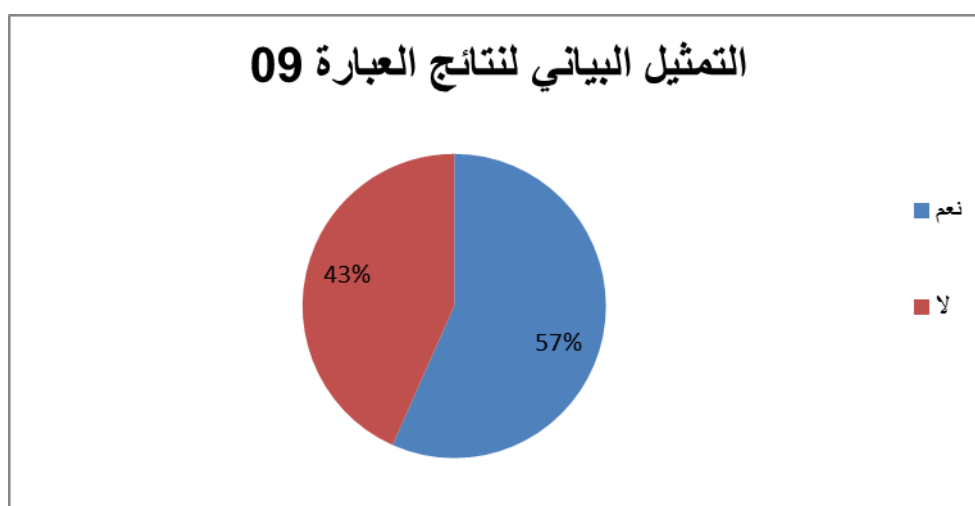


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (04) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 46% من اللاعبين يرون أن أفكار اللاعبين تتضمن الثقة بنفسهم في جميع المنافسات، و 54% لا يرون ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أفكار اللاعبين لا تتضمن الثقة بنفسهم في جميع المنافسات.

- السؤال رقم (09): هل عضلاتك تكون متوترة قبل اشتراكك في منافسة ؟
 - الهدف منه: معرفة ما إذا كانت عضلات اللاعب متوترة قبل اشتراكه في المنافسة.
 الجدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (09).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	68	57%	2.13	3.84	0.05	01	غير دال
لا	52	43%					
المجموع	120	100%					

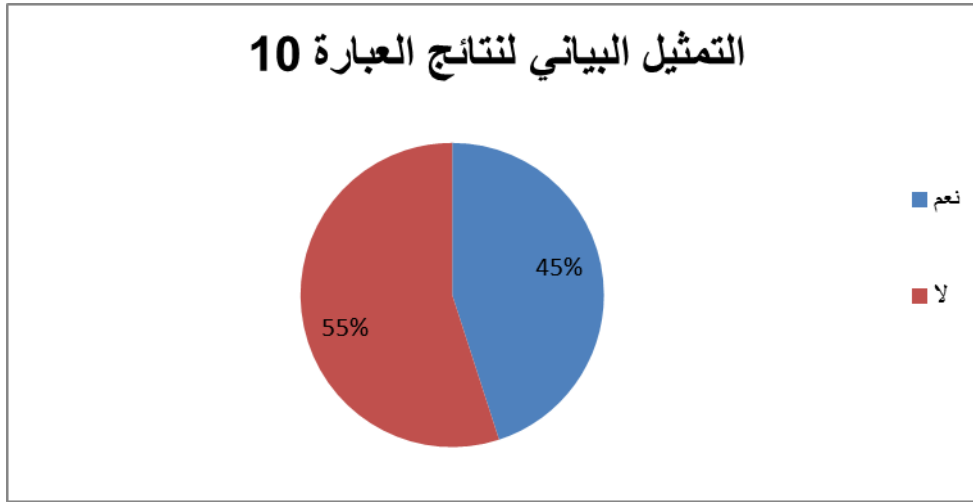


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (09) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 57% من اللاعبين يرون أن عضلات اللاعب تكون متوترة قبل اشتراكه في المنافسة، و 43% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عضلات اللاعب تكون متوترة قبل اشتراكه في المنافسة.

- السؤال رقم (10): هل تعاني من فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يعاني فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.
- الجدول رقم (10) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (10).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	54	45%	1.2	3.84	0.05	01	غير دال
لا	66	55%					
المجموع	120	100%					

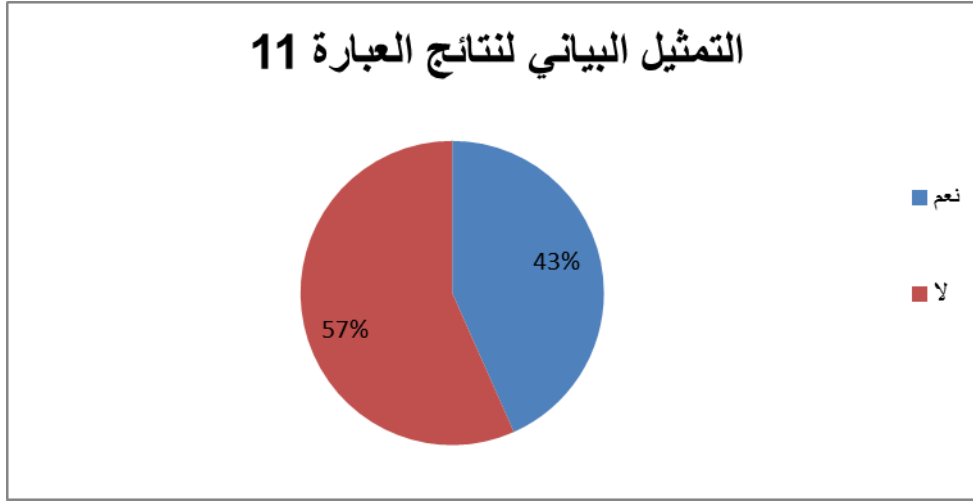


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (10) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 45% من اللاعبين يرون أن اللاعب يعاني فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة، و 55% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعب لا يعاني من فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.

- السؤال رقم (11): هل عند اشتراكك في مقابلة تشعر بمزيد من القلق ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يعاني بمزيد من القلق عند اشتراكه في مقابلة.
- الجدول رقم (11) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (11).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	52	43%	2.13	3.84	0.05	01	غير دال
لا	68	57%					
المجموع	120	100%					



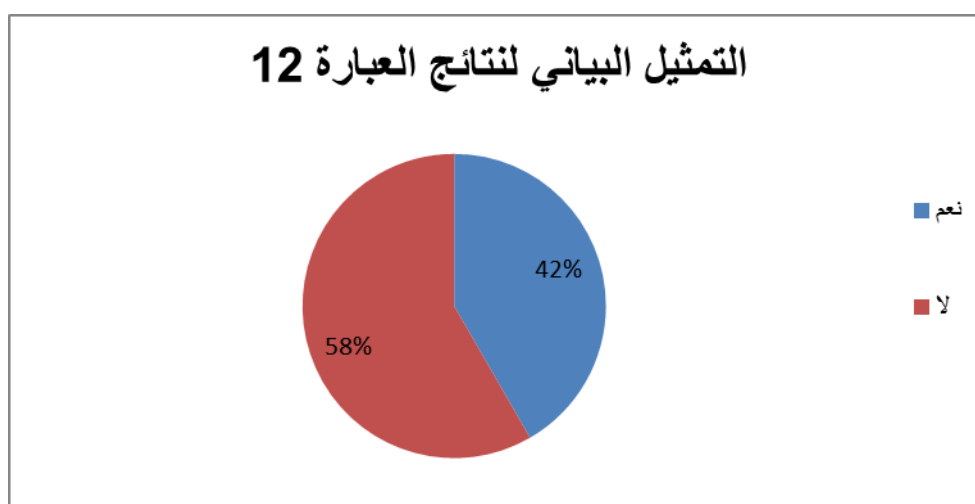
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (04) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 43% من اللاعبين يرون أن اللاعب يشعر بمزيد من القلق عند اشتراكه في المقابلة، و 57% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعب يعاني بمزيد من القلق عند اشتراكه في المقابلة.

- السؤال رقم (12): هل تؤثر فيك الأحداث والفوضى التي تحدث خارج الملعب وتؤثر في المجموعة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يتأثر بالأحداث والفوضى التي تحدث خارج الملعب وتؤثر في المجموعة.

الجدول رقم (12) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (12).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	50	42%	3.33	3.84	0.05	01	غير دال
لا	70	58%					
المجموع	120	100%					



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (12) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 42% من اللاعبين يرون أن اللاعب يتأثر بالأحداث والفوضى التي تحدث خارج الملعب وتؤثر في المجموعة، و 58% يرون عكس ذلك.

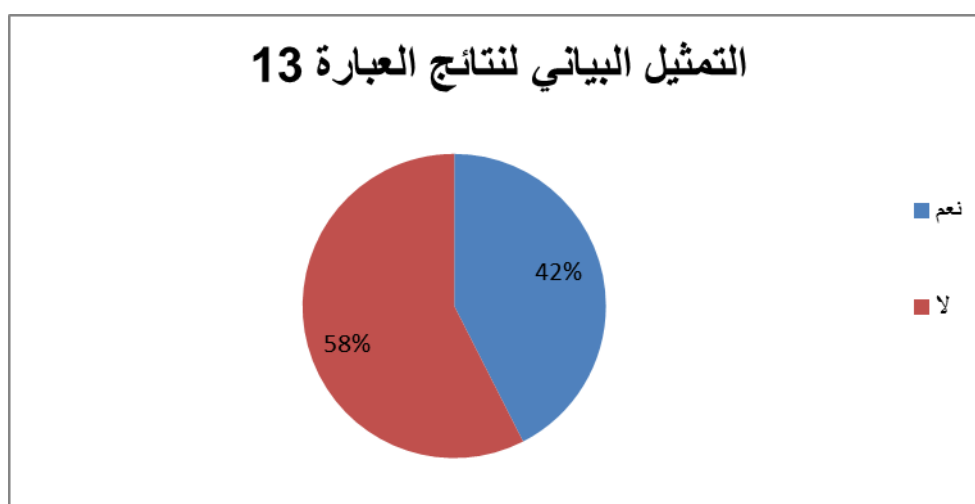
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعب يتأثر بالأحداث والفوضى التي تحدث خارج الملعب وتؤثر أيضا في المجموعة.

- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

- السؤال رقم (13): هل تعاني في بعض الفترات بعدم ثقتك في أداء بعض مهارات حركية؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يعاني في بعض الفترات بعدم ثقتك في أداء بعض مهارات الحركية.

الجدول رقم (13) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (13).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	51	42%	2.7	3.84	0.05	01	غير دال
لا	69	58%					
المجموع	120	100%					

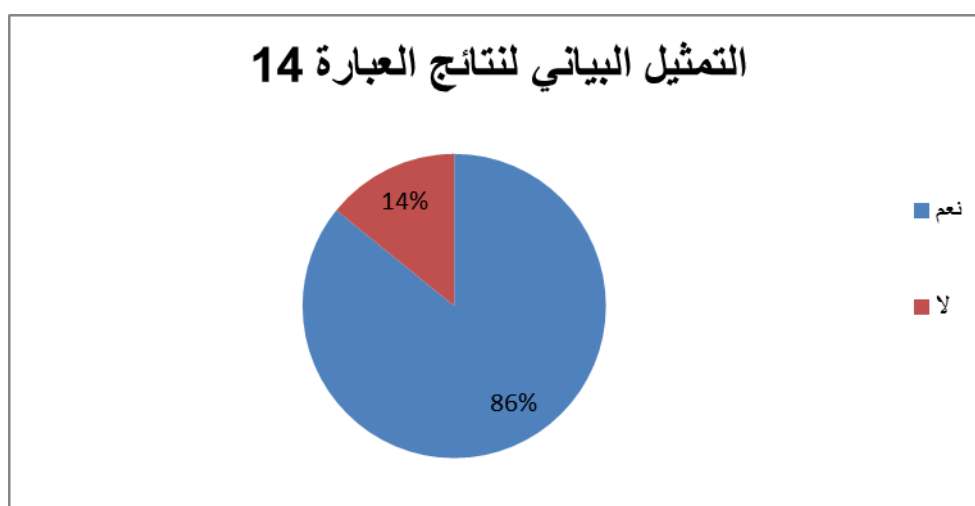


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (12) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة أي لا توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 42% من اللاعبين يعانون في بعض الفترات بعدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية، و 58% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن اللاعب يعاني في بعض الفترات بعدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية.

- السؤال رقم (14): هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كانت عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الشعور بالراحة العضلية.
- الجدول رقم (14) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (14).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	103	86%	61.63	3.84	0.05	01	دال
لا	17	14%					
المجموع	120	100%					



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (14) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 86% من اللاعبين تساعدهم عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية، و 14% لا تساعدهم في ذلك.

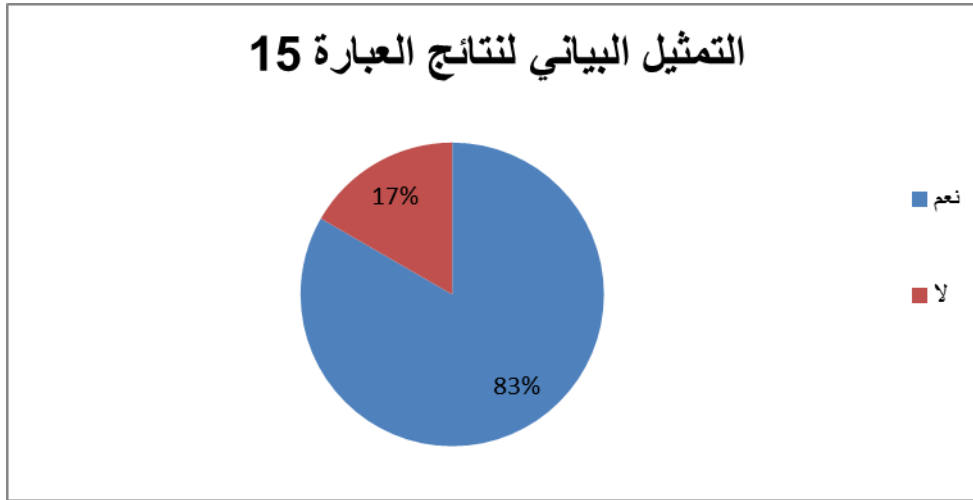
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الشعور بالراحة العضلية.

- السؤال رقم (15): هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف) وتحقيق التماسك؟

- الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الاسترخاء يساعد اللاعب على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف) وتحقيق التماسك.

الجدول رقم (15) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (15).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	100	%83	53.33	3.84	0.05	01	دال
لا	20	%17					
المجموع	120	%100					



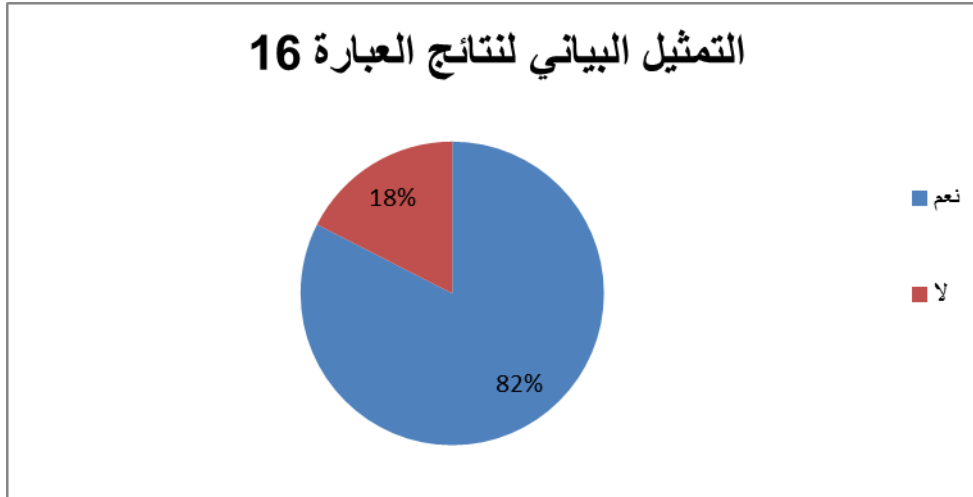
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (14) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون %83 من اللاعبين تساعد عملية الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف) وتحقيق التماسك، و %17 لا تساعد في ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب ه على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف) وتحقيق التماسك.

- السؤال رقم (16): هل تشعر أن التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان التدريب على الاسترخاء يساعد اللاعب على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة.

الجدول رقم (16) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (16).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	99	83%	50.7	3.84	0.05	01	دال
لا	21	17%					
المجموع	120	100%					

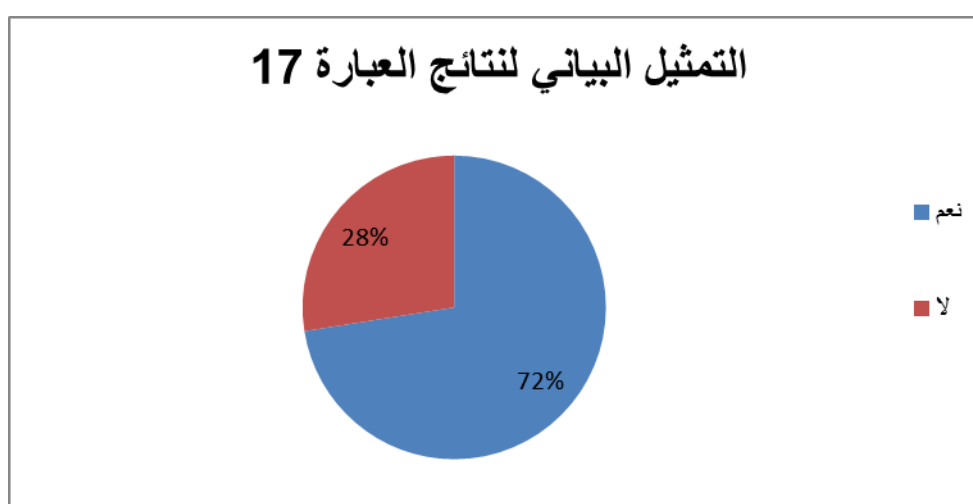


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (14) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 82% من اللاعبين تساعد في عملية التدريب على الاسترخاء على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة، و 18% لا تساعد في ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية التدريب على الاسترخاء يساعد اللاعب على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة.

- السؤال رقم (17): هل يساعدك الاسترخاء على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء منافسة ؟
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان الاسترخاء يساعد على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء منافسة.
- الجدول رقم (17) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (17).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	87	72%	24.3	3.84	0.05	01	دال
لا	33	28%					
المجموع	120	100%					



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (14) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 72% من اللاعبين تساعد على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء منافسة، و 28% لا تساعد في ذلك.

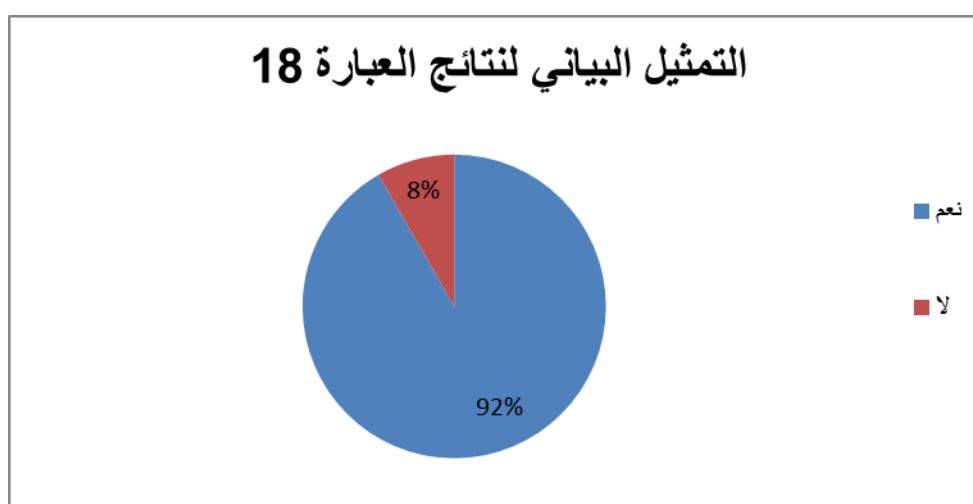
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعبين على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء منافسة.

- السؤال رقم (18): هل يساعدك التحضير النفسي الجيد على التحكم فب انفعالاتك أثناء المنافسة وتعزيز روح المنافسة ؟

- الهدف منه: معرفة ما إذا كان التحضير النفسي الجيد يساعد على التحكم فب انفعالات اللاعب أثناء المنافسة وتعزيز روح المنافسة.

الجدول رقم (18) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (18).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	110	92%	83.33	3.84	0.05	01	دال
لا	10	8%					
المجموع	120	100%					



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ما توضحه الاجابات في الجدول (14) ويؤكد اختبار كا²، نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة أي توجد فروق معنوية بين النتائج، تتجسد في كون 92% من اللاعبين تساعد في عملية التحضير النفسي الجيد على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة وتعزيز روح المنافسة، و 8% لا تساعد في ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعب على التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة وتعزيز روح المنافسة لديهم.

4-2 مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

مستوى المهارات النفسية متوسط لدى لاعبي كرة القدم

عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية:

الجدول رقم : يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدالة	اختبار التائي لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد المهارات النفسية
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	1.99	0.84	14	2.568	17.423	القدرة على التصور
غير معنوي		1.45		2.737	19.304	القدرة على الاسترخاء
غير معنوي		0.11		2.634	15.483	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي		0.41		3.269	16.638	القدرة على التركيز الانتباه
غير معنوي		0.62		4.342	18.114	الثقة بالنفس
غير معنوي		0.08		3.362	15.5654	دافعية الانجاز الرياضي
غير معنوي		1.23	112	9,710	96,109	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (111)

يبين لنا الجدول (.....) ان الوسط الحسابي للابعاد مقياس المهارات النفسية قريبة من الوسط الفرضي أو اكبر بقليل ، اما درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع الابعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.99) وبذلك كانت الابعاد غير معنوية، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار (ت) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

نتائج الفرضية الجزئية الثانية

مستوى تماسك الفريق الرياضي متوسط

تماسك الفريق الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
	84,98	8,16	متوسط

من خلال الجدول ظهر لنا ان المتوسط الحسابي كان 84.98 والانحراف المنحرف 8.16 وكان التقييم المتوسط الحسابي متوسط

الفرضية الثالثة:

توجد علاقة دالة بين المهارات النفسية للاعب وتماسك الفريق الرياضي

الارتباط	العينة	الأبعاد
0.91	112	تماسك الفريق الرياضي + القدرة على الاسترخاء
0.64	112	تماسك الفريق الرياضي + القدرة على التصور
0.79	112	تماسك الفريق الرياضي + الثقة بالنفس
0.81	112	تماسك الفريق الرياضي + دافعية الإنجاز الرياضي
0.93	112	تماسك الفريق الرياضي + القدرة تركيز الانتباه
0.87	112	تماسك الفريق الرياضي + القدرة على مواجهة القلق
0.90	112	تماسك الفريق الرياضي + العلامة الإجمالية للمهارات النفسية

نلاحظ من خلال الجدول أن العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء

، القدرة تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق)

يبين لنا الجدول أن معامل الارتباط بين تماسك و مهارة القدرة على الاسترخاء و البالغ (0.91) و هي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة: (0.475) و إن هنالك نسبة ارتباط بين تماسك الفريق الرياضي و مهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث بلغت (0.922) وهي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة(0.475)

وتظهر نسبة ارتباط بين تماسك الفريق الرياضي و مهارة القدرة على مواجهة القلق حيث بلغت (0.820) وهي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة(0.47)

وبلغت العلامة الكلية للارتباط بين المقياسين ان هناك ارتباط هام بين تماسك الفريق الرياضي والمهارات النفسية

للاعبين بلغت (0,90) وهي قيمة معنوية مقارنة بالقيمة الجدولية (0,47) .

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص " مستوى المهارات النفسية متوسط"

من خلال ما ظهر من النتائج في الجدول انه لم تظهر فروق معنوية بين ابعاد مقياس المهارات النفسية وكذا مع المقياس ككل وهذا يفسره الباحثان الى ان الدرجات المتحصل عليها كانت قريبة من الوسط الفرضي أو أعلى بقليل اي ان اللاعبين عينة الدراسة هم بمستوى وسط في التحكم الى المهارات النفسية ويحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم. (راتب كامل، 2000، ص 85) الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الاعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الادارة او الافتقاد الى المتعة) الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب نفس الشدة والحماس.

مناقشة الفرضية الثانية: مستوى تماسك الفريق الرياضي متوسط

ويرى الباحثان ان درجة تماسك لاعبي الفريق الرياضي متوسطة مرتبطة بالنتائج المحققة والدعم المادي والمعنوي ، وهذا يعني أن لدرجة تماسك الفريق الرياضي أهمية ودور كبير في التحسين من النتائج الرياضية للفريق، حيث يعني تماسك فريق رياضي أي له درجة عالية من العلاقات الإنسانية بين أفرادها والتي تظهر من خلال حبهم ومزاملتهم لبعضهم البعض وشعور اللاعبين بالرغبة للانتماء والولاء لهذا الفريق، والتمسك بعضويته والدفاع عنها بكل ما أوتى من جهد وقوة، بالإضافة إلى العمل على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفريق والتي من أهمها تحقيق النتائج الرياضية الجيدة (الإنجاز الرياضي) وهذا حسب الأهداف التي تم تحديدها للفريق في الموسم الرياضي أو البطولة التي يشارك فيها، بشرط أن تكون تلك الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها تتفق مع الرغبات والحاجيات من جهة والإمكانات والقدرات والاستعدادات من جهة أخرى، وهذا حتى يرتبط اللاعب بتلك الأهداف عضوياً

ويفسر الباحثان الدرجة الكلية للتماسك الاجتماعي للفريق جاءت متفقة مع دراسات كل من (بن هاني زين العابدين 2011) هدفت إلى التعرف على مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن وقد خلص إلى وجود تماسك عال، وأوصى بضرورة عمل المعسكرات التدريبية مما يساهم بزيادة تماسك الفريق وانعكاس ذلك على نتائجه، دراسة (جابر رمزي، 2009) هدفت الدراسة التعرف إلى مدى تماسك وتفاعل لاعبي كرة القدم في فلسطين وقد خلص إلى وجود تماسك وتفاعل كبير للاعبين كرة القدم في فلسطين حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (73.4%).

إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط أفراد الفريق و الذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادها.

و عندما نتكلم عن تماسك الفريق الرياضي يقفز إلى خاطر عدد من الخصائص و المعاني التي من أمثلتها: شعور اللاعبين شعوراً قوياً بانتمائهم إلى الفريق و تحديثهم عنه بدلاً من تحديثهم عن أنفسهم. كما قد يقصد بتماسك الفريق الرياضي شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية تجاه الزملاء الآخرين في الفريق و سيادة الولاء و الحب بينهم و اتجاههم نحو هدف مشترك.

كما قد يخطر على البال أن الفريق الرياضي المتماسك هو الفريق الذي يكون كل لاعب فيه على أهبة الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفرادها بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في استعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل مصلحة الفريق الرياضي.

وينظر حسن علاوي 1998 الى تماسك الفريق بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق و المحافظة عليه و عدم تصدعه و يركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين اللاعبين أثناء أزمات أو مقاومة الفريق الرياضي للقوى التي تؤدي إلى تصدعه كحالات لزام المتكررة للفريق، على الرغم من أهمية تماسك الجماعة في نجاح الفريق

إلا أنه لا يمكننا في جميع الأحوال أن نعزو النجاح إلى تماسك الفريق ، حيث نلاحظ بعض الفرق تفوز على الرغم من النقص الواضح في التماسك بين أعضاء الفريق. و في المجال الرياضي العديد من الأمثلة التي نشاهدها ، فقد يفوز فريق كرة القدم لنادي معين ببطولة الدوري أو الكأس على الرغم من افتقار الفريق إلى التعاون و الانسجام بين اللاعبين بسبب المشاحنات التي تحدث بينهم، أو التي تحدث بينهم و بين المدربين.(حسن علاوي،1998،صفحة38)

مناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص على وجود علاقة دالة احصائيا بين المهارات النفسية وتماسك الفريق الرياضي

فسر الباحثان النتائج المتحصل عليها أن مهارة القدرة على الاسترخاء وما تشمله من التحكم في الانفعالات والهدوء يساعد اللاعب على الشعور بالمسؤولية والانتماء والتعلق بالفريق وبالتالي التماسك الفريق الرياضي من اجل تحقيق هدف الفريق

أما مهارة القدرة على تركيز الانتباه فأن اللاعب يمر بمراحل مختلفة مع فريقه بداية من التحضير للمنافسة أو الدخول فيها أو حتى نهايتها وما يمثله بمخلف المواقف خاصة العصبية منها وما يتطلب ذلك من ضبط للنفس ومواجهة الغضب والنفرة والعصبية تجعل قدرته كبيرة في اندماجه مع مجموعته بالفريق ويزيد من صلة التواصل والتماسك مع أفراد الفريق.

ومهارة مواجهة القلق خاصة مع مرور المنافسة وزيادة الضغط والمسؤولية تجاه الفريق وإدارته فالقلق ظاهرة معدية إذا كانت عند لاعب واحد انتقلت إلى لاعبين آخرين أو حتى إلى أعضاء الفريق الإداري أو الفني... وبالتالي فإن كانت للاعبين مهارة مواجهة القلق تحت ظروف التحضير والمنافسة يساعدهم على الاندماج مع بعض تحت مسؤولية وروح الفريق ويزيد من تماسكهم

وتفسر هذه النتائج أن التمرن والتدريب على المهارات النفسية يساعد اللاعبين على تماسك الفريق الرياضي كما يشير راتب كامل " أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم. (أسامة راتب كامل، 2000 ص 85)

و يشير في ضوء ذلك إلى أن اللاعبين في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب أو المنافسة ونتائجها فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الأمور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الافتقاد إلى المتعة (رمضان ياسين، 2008 ص 108)

ويشير العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء -تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة . وفي ضوء النتائج المتحصل عليها المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي .

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات الى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن ان تدفع الفرد للممارسة الرياضية وينبغي على المدرب الرياضي التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية حيث تعد الدافعية بمثابة محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسئولا عن استمرارية وجهته وتحديدها

مناقشة الفرضية العامة

من خلال نتائج الاستبيان المقدم وكذا استخدام المقياسين والعلاقة الارتباطية بينهما أظهرت أن التحضير النفسي يلعب دوراً حيوياً في تنمية المهارات النفسية وتعزيز التماسك الجماعي للفريق الرياضي. التحضير النفسي يشمل تقنيات مثل التصور العقلي، التدريب على التركيز، والتعامل مع الضغوط. هذه التقنيات تساعد اللاعبين على تحسين أدائهم بتطوير قدرتهم على التركيز تحت الضغوط، التحكم في مشاعرهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم. عند التعامل مع الضغوط، يكون اللاعبون أكثر قدرة على تقديم أفضل ما لديهم، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفردي والجماعي.

تعزيز التماسك الجماعي يتطلب بناء روح الفريق والشعور بالانتماء بين الأعضاء. التحضير النفسي يمكن أن يشمل أنشطة لبناء الثقة والتعاون بين اللاعبين، مثل الأنشطة الجماعية وتمارين التواصل الفعال. هذه الأنشطة تساعد في تعزيز الروابط بين اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين التفاهم والتعاون بينهم في المباريات. عندما يكون الفريق متماسكاً، يكون أفرادهم أكثر استعداداً لدعم بعضهم البعض ومواجهة التحديات سوياً، مما يزيد من فعالية الأداء الجماعي.

حيث تركز عملية التحضير النفسي على العوامل التالية

- تحسين الأداء الرياضي: يُساعد التحضير النفسي اللاعبين على التركيز على مهمّتهم، وتعزيز طاقتهم الإيجابية، وتقليل التوتر والقلق، ممّا يُؤدّي إلى تحسين أدائهم الرياضي.
- تعزيز الثقة بالنفس: يُساعد التحضير النفسي اللاعبين على بناء ثقة قوية بأنفسهم وبقدراتهم، ممّا يُؤدّي إلى تحسين أدائهم في الملعب.
- تطوير مهارات التعاون والتواصل: يُساعد التحضير النفسي اللاعبين على فهم بعضهم البعض بشكل أفضل، وتحسين مهارات التواصل والتعاون بينهم، ممّا يُؤدّي إلى بناء فريق قويّ ومتماسك.
- التغلب على التحديات: يُساعد التحضير النفسي اللاعبين على تطوير مهارات التغلب على التحديات، ممّا يُؤدّي إلى تحسين قدرتهم على التعامل مع الضغوط والانتكاسات.

بالتالي، التحضير النفسي ليس فقط أداة لتحسين الأداء الفردي، بل هو أيضاً وسيلة لتعزيز التعاون والتماسك داخل الفريق، مما يؤدي إلى نجاحات أكبر على المستوى الرياضي.

فالتحضير النفسي يلعب دوراً حيوياً في تنمية المهارات النفسية وتعزيز التماسك الجماعي للفريق الرياضي. تشير الدراسات إلى أن التدريب على المهارات النفسية (PST) يمكن أن يعزز أداء الرياضيين من خلال تحسين التعامل مع القلق وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والتكيف مع الضغوط النفسية.

على سبيل المثال، وجدت دراسة أن برنامج تدريب المهارات النفسية لمدة أربعة أسابيع يساعد الرياضيين على تحسين تحكمهم في الانتباه وإدارة الفشل بشكل أكثر فعالية من خلال تقنيات مثل التركيز على الأهداف العملية

والتفكير الإيجابي بالإضافة إلى ذلك، يشير تحليل ببلومتري للدراسات إلى أن PST يتضمن عناصر مهمة مثل التعامل مع التوتر، وتعزيز التحمل العقلي، وتحسين استراتيجيات التأقلم، مما يساهم في تحسين الأداء العام للرياضيين في الرياضات ذات الكثافة العالية مثل الجري لمسافات طويلة، تم استخدام تقنيات PST مثل الاسترخاء الذهني والتركيز الذاتي بنجاح لمساعدة الرياضيين على إدارة الألم والتوتر خلال المنافسات. هذا النوع من التدريب يساعد الرياضيين على تطوير تقنيات التأقلم مع القلق التنافسي وتحسين الأداء من خلال التركيز على الاستراتيجيات المعرفية والبدنية الفعالة بالتالي، يلعب التحضير النفسي دورًا محوريًا في تعزيز الأداء الرياضي من خلال تطوير مهارات نفسية قوية وزيادة التماسك الجماعي، مما يؤدي إلى أداء أفضل وتحقيق النجاحات المرجوة في المجال الرياضي.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم عرضه في هذا البحث وما توصل إليه من نتائج فإننا نستنتج ما يلي:

- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على الاسترخاء.
- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على تركيز الانتباه.
- يتأثر تماسك الفريق الرياضي بمهارة القدرة على مواجهة القلق.
- التحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي دور في تنمية تماسك الفريق في كرة القدم.
- تلعب المهارات النفسية للاعب دور في تماسك الفريق الرياضي في تحقيق النتائج الرياضية .
- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :
- التذكير بأهمية المهارات النفسية و تماسك الفريق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية حتى.
- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية للاعب.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

البيليو غرافيا

الببليوغرافيا:

أولاً: الكتب

المراجع:

1. أسامة كامل راتب : 2000 تدريب المهارات النفسية ، تطبيق في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي
2. أسامة كامل راتب : 2004 النشاط البدني و الاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة)، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ،
3. أسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين ، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001) .
4. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000).
5. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997).
6. أسامة كامل راتب: 2000 الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور) دار الفكر العربي ، القاهرة ،
7. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
8. بنيامين بلوم وآخرون؛تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة،المكتب المصري الحديث،1983).
9. تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي ط1 (عمان : دار وائل للنشر 2002) .
10. حسن حسن عبده 2000م تقنين المهارات النفسية للرياضيين ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، العدد الثالث
11. حسن علاوي :1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
12. رمضان ياسين :علم النفس الرياضي ، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008).
13. صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي ، بغداد،1990).
14. صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ،المؤتمر العلمي للرياضة والمباديء الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان،1994)..
15. عادل عبدالبصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،1999).
16. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق:المدخل إلى علم النفس،ط6(دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،2005).
17. عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة

- ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،(2002).
18. عزيمة عباس على: السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة (مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2006).
19. علي حسين هاشم الزامل. حازم علي غازي م . خالد اسود لا يخ 2011 علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم
20. عماد داود سلومي 2011 تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الاول المجلد الرابع _ العراق _
21. مجلة علوم التربية الرياضية العدد الأول المجلد الرابع _ العراق _
22. محمد العربي شمعون 1996 التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة
23. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عمادالدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003).
24. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998)
25. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 1998).
26. محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م، 2004.
27. مصطفى سويف 1970. مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، ط3 ، القاهرة، الانجلو المصرية
28. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1(دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998).
29. نزار طالب و كامل لويس 2000 علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ،
30. وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي،(الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999).
31. يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: علم النفس العام ، ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002).

الملاحق

الملاحق

الملاحق:

التحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية وتعزيز تماسك الفريق الرياضي

السؤال الأول: هل يقدم لكم مدربكم نصائح وإرشادات لضبط النفس أثناء المقابلة

نعم ☐ لا ☐

السؤال الثاني: هل يتأثرون بالظروف المحيطة بالمقابلة

نعم ☐ لا ☐

السؤال الثالث: هل تعتبرون القلق راجع إلى غياب التحضير النفسي

نعم ☐ لا ☐

السؤال الرابع: هل تعتبر العودة في النتيجة راجع إلى ثقتكم بنفسكم

نعم ☐ لا ☐

السؤال الخامس: هل التحضير النفسي يتماشى مع النتائج المتحصل عليها في المباريات

نعم ☐ لا ☐

السؤال السادس: هل اهمال المدرب التحفيز النفسي يسبب ضعف في النتائج

نعم ☐ لا ☐

السؤال السابع: هل تستطيع تصور أي مهارة فكرة في مخيلتك بصورة واضحة

نعم ☐

لا

السؤال الثامن: هل أفكارك تتضمن الثقة بنفسك في جميع منافسات

نعم ☐ لا ☐

السؤال التاسع: هل عضلاتك تكون متوترة قبل اشتراكك في منافسة

نعم ☐ لا ☐

السؤال العاشر: هل تعاني من فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة

نعم ☐ لا ☐

السؤال الحادي عشر: هل عند اشتراكك في مقابلة تشعر بمزيد من القلق

نعم ☐ لا ☐

السؤال الثاني عشر: هل تؤثر فيك أحداث والفوضى التي تحدث خارج الملعب وتؤثر في المجموعة

نعم ☐ لا ☐

الملاحق

السؤال الثالث عشر: هل تعاني في بعض فترات بعدم ثقتك في أداء بعض مهارات حركية

نعم ☐ لا ☐

السؤال الرابع عشر: هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية

نعم ☐ لا ☐

السؤال الخامس عشر: هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف) وتحقيق

التماسك

نعم ☐ لا ☐

السؤال السادس عشر: هل تشعر أن التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه

خلال المنافسة نعم ☐ لا ☐

السؤال السابع عشر: هل يساعدك الاسترخاء على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء منافسة

نعم ☐ لا ☐

السؤال الثامن عشر: هل يساعدك التحضير النفسي الجيد على التحكم فب انفعالاتك أثناء المنافسة

وتعزيز روح المنافسة

نعم ☐ لا ☐

الملاحق

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	أنا كلاعب رياضي أفضل بالنسبة لمدربي أن:
()	()	()	()	()	1- يتأكد من أن كل لاعب يؤدي طبقا لقدراته
()	()	()	()	()	2- يستمع لرأي اللاعبين حول خطط اللعب في بعض المنافسات المعينة
()	()	()	()	()	3- يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم الشخصية .
()	()	()	()	()	4- يمدح اللاعب أمام اللاعبين الآخرين عندما يقوم بأداء جيد.
()	()	()	()	()	5- يشرح لكل لاعب أداء المهارات وخطط اللعب.
()	()	()	()	()	6- يقوم بتخطيط التدريب دون إشراك اللاعبين
()	()	()	()	()	7- يساعد أعضاء الفريق في تسوية أو إنهاء الصراعات أو المنازعات بينهم .
()	()	()	()	()	8- يعطي أهمية خاصة لإصلاح أخطاء كل لاعب .
()	()	()	()	()	9- يحاول الحصول على موافقة الفريق بالنسبة لموضوعات هامة قبل اتخاذ قرار بشأنه .
()	()	()	()	()	10- يشجع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد
()	()	()	()	()	11- يتأكد من أن وظيفة ومهام المدرب تجاه الفريق مفهومة لدى جميع اللاعبين .
()	()	()	()	()	12- لا يحاول أن يشرح أسباب سلوكه أو قراراته للاعبين.
()	()	()	()	()	13- يهتم بالرعاية الشخصية للاعبين
()	()	()	()	()	14- يقوم بتعليم المهارات الأساسية لكل لاعب بصورة فردية
()	()	()	()	()	15- يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات
()	()	()	()	()	16- يتأكد من مكافأة اللاعب كنتيجة للأداء الجيد
()	()	()	()	()	17- يقوم بأداء نموذج للحركة قبل تكرار اللاعبين للأداء .
()	()	()	()	()	18- يشجع اللاعبين على تقديم اقتراحات حول طرق تنظيم وإدارة عملية التدريب .
()	()	()	()	()	19- يقدم تسهيلات أو خدمات شخصية للاعبين .
()	()	()	()	()	20- يفسر لكل لاعب ما يجب عمله وما لا يجب عمله
()	()	()	()	()	21- يترك للاعبين حرية تحديد أهدافهم بأنفسهم .
()	()	()	()	()	22- يعبر عن مشاعره الطيبة نحو اللاعبين .
()	()	()	()	()	23- يسمح للاعبين بالأداء بطريقتهم الخاصة حتى ولو ارتكبوا بعض الأخطاء .

الملاحق

()	()	()	()	()	24- يشجع اللاعبين على أن يثقوا به .
()	()	()	()	()	25- يوضح لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه .
()	()	()	()	()	26- يرفض الحل الوسط في أي أمر من الأمور المرتبطة بالفريق.
()	()	()	()	()	27- يعبر عن استحسانه عندما يؤدي اللاعب جيدا .
()	()	()	()	()	28- يعطي إرشادات خاصة لكل لاعب حول ما ينبغي عمله في كل موقف .
()	()	()	()	()	29- يستفسر عن رأي اللاعبين في بعض الأمور الهامة في التدريب .
()	()	()	()	()	30- يشجع العلاقات الودية أو غير الرسمية بينه وبين اللاعبين .
()	()	()	()	()	31- يهتم بترباط الفريق كله كوحدة واحدة.
()	()	()	()	()	32- يترك الحرية للاعبين للأداء طبقا لسرعتهم الخاصة
()	()	()	()	()	33- يمارس عمله بصورة مستقلة عن اللاعبين
()	()	()	()	()	34- يشرح كيفية إسهام اللاعب في الأداء الجماعي للفريق .
()	()	()	()	()	35- يدعوا اللاعبين لزيارته في منزله .
()	()	()	()	()	36- يوضح ما هو متوقع من كل لاعب بطريقة محددة
()	()	()	()	()	37- يسمح للاعبين بتحدد خطط اللعب التي يمكن تطبيقها في المباراة
()	()	()	()	()	38- يحاول إعطاء تعليماته وإرشاداته بطريقة لا تعطي للاعبين فرصة المناقشة أو الاستفسار.

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أ , اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة , ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر , وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

الملاحق

الدرجة						العبارات	ت
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات	15

الملاحق

المباراة						
الدرجة						ت
6	5	4	3	2	1	16
عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق						
6	5	4	3	2	1	17
طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
6	5	4	3	2	1	18
أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة						
6	5	4	3	2	1	19
أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها						
6	5	4	3	2	1	20
من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية						
6	5	4	3	2	1	21
الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تثبيت انتباهي في الملعب						
6	5	4	3	2	1	22
ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة						
6	5	4	3	2	1	23
أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						
6	5	4	3	2	1	24
أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة						

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد وألحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:.....م/ع ت ن ب ر/2024 .

إلى السيد (ة):... إلى السلطة الوزارية... إلى

القدم - الجراب العامة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): فوزية عبد الله

..... رقم التسجيل: ٢٢٠٦٥٧٨٨٥ // ٢٢٠٦٥٧٨٣٣

- تاريخ ومكان الميلاد: 1989/12/14 سنين مسقط || 1987/8/8 هـ

للقيام بالتربص الميداني لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2023 / 2024. الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية


 Ligue de Football de la Wilaya d'Alger
 Secrétaire Général
 Ahmed CHENAK



رئيس القسم

رئيس القسم
القسم الرياضي
قسم التدريب الرياضي
م. منصور نبيل