



جامعة أسيوط - معهد أولمپاج . البويرة .  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تدريج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي  
الموضوع:

علاقة التحضير النفسي بالأداء  
الرياضي لدى لاعبي كرة القدم  
"صنف أكابر".

دراسة ميدانية لأندية القسم الجموي الثاني  
(من وجهة نظر اللاعبين والمدربين)

إشرافه الدكتور:

\* رامي عزالدين

إعداد الطالب:

\* بوكريف محمد

السنة الجامعية: 2015 / 2014



جامعة أسيوط. البويرة.  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تدور ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي  
الموضوع:

علاقة التحضير النفسي بالأداء  
الرياضي لدى لاعبي كرة القدم  
"صنف أكابر".

دراسة ميدانية لأندية القسم الجموي الثاني  
(من وجهة نظر اللاعبين والمدربين)

إشراف الدكتور:

\* رامي عزالدين

إعداد الطالب:

\* بوكريف محمد

السنة الجامعية: 2015 / 2014

# شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم

الانبياء والمرسلين

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

(الآية 07 - سورة إبراهيم)

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم بالشكر الي كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص الي الاستاذ المشرف والموجه: رامي عزالدين الذي سهل لنا طريق العمل، وبين لنا الخطأ ووجهنا الي الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع.

بوكريف محمد

# إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل { { و ارحمهما كما ربياني صغيرا } } (الآية 24-سورة الإسراء

إلى نبع الحنان إلى من فتحت ذراعها رحبا لتضمنني بسمة ودمعة إلى التي إن ضاقت بي الدنيا أجدها سراجا منيرا لحياتي.. "أمي أمي أمي" حفظها الله وأطال في عمرها

إلى من تخونني الكلمات بوصفه وكان لي شمعة تحترق لينير لي الدرب إلى الذي علمني معنى الحياة والذي لم يبخل ولم يقصر علي في شيء... أبي أطال الله في عمره.

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ المشرف: رامي عز الدين

إلى اخواني "حمو ، أعر ، أريس وتتهينان" وإلى اختي "جهيدة وزوجها عمر" . و صديقتي الغالية "لودميلة"

وإلى كل الأصدقاء طلبة **staps** "سعيد -مولود-موح6- وحيد- زدام- لونيس-.

وإلى أصدقاء الدرب "حسام- فؤاد- كوكو-مقران-ليزة-أعلي-خوميني- و إلى كل لاعبي فريق **jsm** و مسيريه.

وإلى كل أساتذة علوم النشاطات البدنية والرياضية على مستوى جامعة ولاية البويرة الكرام الذين لم يبخلوا علينا يوما بتقديم يد العون والمساعدة .

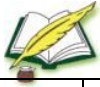
إلى قارئ هذا الإهداء

بوكر يف محم



## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
خ	- قائمة الجداول.
د	- قائمة الاشكال.
ذ	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
4	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانِب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
8	- تمهيد
<b>-المحور الاول: التحضير النفسي</b>	
10	1-1- مفهوم علم النفس.
10	1-2- مفهوم التحضير النفسي.
10	1-3- تعريف التحضير النفسي.
10	1-4- دور وأهمية التحضير النفسي
11	1-5- التحضير النفسي الرياضي العام والخاص
11	1-5-1- التحضير النفسي الرياضي العام
11	1-5-2- التحضير النفسي الرياضي الخاص



11	1-6-مبادئ التحضير النفسي الرياضي
11	1-6-1- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية
11	1-6-2- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي
12	1-6-3- مبدأ التقبل
12	1-6-4- مبدأ استمرارية التحضير
12	1-7-عوامل التحضير النفسي الرياضي
12	1-7-1- الدافع إلى التدريب الرياضي
12	1-7-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي
13	1-8-أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي
13	1-8-1- التنفس العميق
13	1-8-2- التصور الذهني
13	1-8-3- التفكير الايجابي
14	1-8-4- الحوار الداخلي
14	1-9-نتائج التحضير النفسي
14	1-9-1- اهتمام بالمنافسة
14	1-9-2- الشعور بالجماعة
14	1-9-3- الشعور بالقوة
14	1-9-4- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة
14	1-9-5- الشعور بالصبر
14	1-9-6- الشعور بالثقة التامة
14	1-9-7- عدم شعوره بالخوف من المنافسة
<b>المحور الثاني: الأداء الرياضي</b>	
16	2-1- مفهوم الاداء الرياضي
16	2-2- دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي
17	2-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي
17	2-4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على اداء اللاعب
18	2-5- فئات تصنيف الرياضيين على اساس نتائج المنافسة ونوعية الاداء
18	2-5-1- المكسب والاداء جيد
18	2-5-2- المكسب ولكن الاداء ضعيف



19	2-5-3- الخسارة ولكن الاداء جيد
19	2-5-4- الخسارة واللعب ضعيف
19	2-6- الجانب النفسي والاداء الرياضي التنافسي
<b>المحور الثالث: كرة القدم</b>	
22	3-1- تعريف كرة القدم
22	3-1-1- التعريف اللغوي
22	3-1-2- التعريف الاصطلاحي
22	3-2- تاريخ كرة القدم
23	3-2-1- في العالم
23	3-2-2- في الجزائر
24	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
24	3-4- صفات لاعب كرة القدم
24	3-4-1- الصفات البدنية
24	3-4-2- الصفات الفيزيولوجية
24	3-4-3- الصفات النفسية
25	3-4-4- قوانين كرة القدم
<b>الحوار الرابع: فئة أكابر</b>	
28	4-1- مفهوم صنف أكابر
28	4-2- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة.
28	4-2-1- النمو البدني والحركي.
28	4-2-2- النمو العقلي.
28	4-2-3- النمو الانفعالي.
29	4-2-4- النمو الاجتماعي.
29	4-2-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب.
30	4-3- مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة.
31	4-4- مرحلة الرشد الثانية من 30 سنة إلى 40 سنة.
32	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	



34	- تمهيد
35	الدراسات المرتبطة بالبحث
41	- خلاصة
<b>الجاناب التطبيقى</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.</b>	
44	- تمهيد.
45	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
45	3-2- منهج البحث.
45	3-3- متغيرات البحث.
46	3-4- مجتمع البحث.
46	3-5- عينة البحث.
46	3-6- مجالات البحث.
46	3-6-1- المجال الزمني
47	3-6-2- المجال المكاني.
47	3-6-3- المجال البشري
47	3-7- أدوات البحث.
48	3-8- الأسس العلمية للأداة
48	3-9- عرض الوسائل الإحصائية
50	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
52	- تمهيد.
53	4-1- عرض وتحليل النتائج.
75	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
77	- خلاصة.
78	- الاستنتاج العام.
79	- الخاتمة.
80	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
81	- البيبليوغرافيا.
82	- الملاحق.



قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 01	1
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 02	2
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 03	3
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 04	4
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 05	5
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 06	6
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 07	7
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 08	8
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 9	9
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 10	10
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 11	11
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 12	12
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 13	13
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 14	14
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 16	16
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 17	17
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 18	18

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
58	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 01	1
59	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 02	2
60	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 03	3
61	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 04	4
62	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 05	5
63	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 06	6
64	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 07	7
65	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 08	8
66	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 09	9
67	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 10	10
68	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 11	11
69	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 12	12
70	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 13	13
71	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 14	14
73	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 16	16
74	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 17	17
75	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة 18	18

# ملخص الدراسة

✚ **عنوان الدراسة:** "علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" صنف اكابر"

✚ **أهداف الدراسة:**

\* إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج.

\* تعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

\* تحديد المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.

\* التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- **إشكالية الدراسة:** "هل توجد علاقة إيجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي

كرة القدم "صنف أكابر".

✚ **فرضيات الدراسة:**

1. للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الاداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

2. هل للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم

✚ **للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي**

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

✚ **العينة:** اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعب

و5 مدربا لكرة القدم "صنف أكابر"

✚ **المجال الزمني والمكاني:** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 01 مارس

2015 إلى غاية يوم 29 ماي 2015 .

✚ **منهج الدراسة:** اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو

القيام به.

✚ **الأدوات المستعملة:** تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على

معلومات حول موضوع أو مشكلة ما. وكذلك المقابلة.

✚ **أهم التوصيات:**

- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديت اللاعبين والتركيز عليها في

عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.

- ادراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات

التحضير النفسي الرياضي.

- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير

النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

حققت حقا:

## مقدمة:

إن طريق الاحتراف والنجومية تتطلب الوصول إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على اختلاف مستوياتها، وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداءً عالياً ومثالياً من خلال تنظيم الطاقات البدنية والخطوية والمهارية، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حدٍ سواء، إلا أن اللاعب تمر عليه بعض الحالات مثل التوتر، القلق، الخوف، والتردد، ونسمع عن تهيئة اللاعبين نفسياً للمباريات وبأن السبب في هزيمة فريق من طرف فريق آخر هو الخوف الزائد من المنافس لأنه الأقوى أو الاستهتار بالفريق المنافس لأنه فريق ضعيف مما يؤدي إلى حالة اللامبالاة للاعبين أو عدم التركيز أو التوتر والعصبية وكل هذه الأسباب والحالات هي نفسية بالدرجة الأولى ناتجة عن سوء أو نقص في التحضير النفسي. (سالم، 1986، صفحة 52)

ومما يتداول في الساحة الرياضية أن بعض المدربين لازالوا يغفلون عن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، والذي ظهرت أهميته في كثير من البطولات والجولات الحاسمة في منافسات كرة القدم المحلية والدولية وكانت الكفة الأرجح للفريق الذي استطاع أن يتحكم انفعالاته داخل الملعب وكان على ثقة كبيرة بالنفس وقدرة كبيرة على التركيز والاسترخاء والرغبة في الفوز.

ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار": أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات. (مختار، 1998، صفحة 5)

ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (راتب، 2004، صفحة 4)

كما لوحظ أن هناك عدم توازن بين مختلف جوانب التدريب في برامج التدريب الرياضي حيث يغطي جانب تطوير الأداء المهاري والخططي على برامج المدربين على حساب تطوير الجوانب النفسية الأخرى في برامج إعداد اللاعبين، مما يؤدي إلى نتائج قد لا تكون بالدرجة المطلوبة، ونعلم أن هناك تمارين إحماء ولياقة متدرجة يؤديها اللاعب ليصل جسمه إلى أعلى طاقاته بجانب هذا نجد هناك تهيئة نفسية للمباراة القادمة وتعليمات ومهام يجب أن يعرفها اللاعب ويسلكها أثناء المباراة تجعله أكثر تركيزاً وثقة بالنفس مما يؤدي إلى أداء أفضل للفريق ككل.

ومما سبق وللإطاحة بموضوع بحثنا فقد قمنا بتقسيمه إلى شقين: جانب نظري ويتضمن أربعة فصول، الفصل الأول خاص بالتحضير النفسي الرياضي والثاني خاص بالأداء الرياضي والثالث خاص بكرة القدم أما الفصل الرابع فمخصص لفئة اكابر، أما الشق الثاني من البحث فيتضمن الجانب التطبيقي والذي يضم فصلين: الأول خاص بالطرق المنهجية للبحث والثاني خاص بعرض ومناقشة النتائج.

مدخل عام  
التعريف بالبحوث

## 1- الإشكالية:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي من أبرز الرياضات انتشارا في العالم، بحيث عرفت تطورا ملحوظا وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد.

فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية، أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، كانت كرة القدم في القديم تعتمد على التدريب البدني فقط لكون هذا الأخير الجانب الأكثر أهمية وإهمال الجوانب الأخرى وطرق تنميتها. أما حاليا وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تتماشى وتطورها، فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتقني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة.

والحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها الجانب النفسي على نفسية لاعب كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزا هاما حول مردود اللاعبين. (مختار، 1995، صفحة 284)

فرغم الأساليب الحديثة التي أدخلت في تدريب كرة القدم إلا أن الجانب النفسي يبقى مهما من طرف المدربين والمسؤولين وذلك ما لاحظناه في الميادين الرياضية التي زادت اهتمامنا بالجانب النفسي الذي مازال عند الكثير من الفرق دون الأهمية التي يتوجب أن تولى له، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود.

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، (علاوي، 1992، صفحة 92). وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها لبعض أندية الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم صنف أكابر أثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية وهو ما مكننا من طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة إيجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟

ومن خلال هذا الإشكال نطرح التساؤلات التالية:

1- هل للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الاداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم؟

3- هل للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي؟

## 2-- الفرضيات:

## ✓ الفرضية العامة:

توجد علاقة ايجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف اكابر".

## ✓ الفرضيات الجزئية:

✓ 1- للتحضير النفسي اهمية كبيرة في تحسين الاداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

✓ 2- للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم.

✓ 3- للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا للأهمية القصوى للتحضير النفسي على لاعبي كرة القدم ارتأينا اجراء دراسة ميدانية حول هذا العامل المهم في رياضة كرة القدم خاصة عند فئة أكابر الرابطة الجهوية الثانية.

والتي هي في ذات الوقت تمثل عمق الولاية التي تتصف بالدرجة الأولى بالعزلة وعدم احتكاك أنديةها الرياضية بأندية المستوى العالي ونقص الكفاءة المهنية لدى المدربين والمسيرين، كل هذه العوامل ستؤثر سلبا لا محال على الجانب النفسي.

وكذا الميل الشخصي لدراسة هذا الجانب الحساس الذي هو غائب غياب شبه تام على مستوى أندية الهواية. ومن بين هذه الاسباب:

-عدم تحقيق النتائج الايجابية رغم وجود امكانات فنية وبدنية.

-الحالات النفسية التي يعاني منها اللاعبين قبل الدخول في المنافسة.

-نقص الاخصائيين النفسيين في الميدان الرياضي في الجزائر عكس ما نراه في الدول المتقدمة.

الاهمية البالغة التي يلعبها التحضير النفسي، سواء على اللاعب أو الفريق من خلال تحقيق نتائج جيدة.

## 4- أهمية البحث:

يرجع اختيار هذا البحث إلى تضارب الآراء حول أسباب الفوز والهزيمة في الرياضة عموما وفي كرة القدم خصوصا، فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني وهناك من يرجعها إلى الجانب الفني والتكتيكي كما أن البعض الآخر يرجعها إلى الجانب النفسي، لذا تتمحور أهمية دراستنا في إبراز العلاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم. وكذا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في التحضير للاعبين وتأثيره على أدائهم.

كما أن لبحثنا أهمية في إثراء مكتبتنا الفتية بمثل هاته الأعمال والأبحاث التي تتعلق بالجانب النفسي للرياضيين. حيث تتجلى أهمية بحثنا في :

-معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في تحضير اللاعبين نفسيا وتأثيره على أدائهم.

-توضيح أهمية الجانب النفسي مقارنة بالجوانب الأخرى (الجانب البدني والفني والتكتيكي).

-تبيان أهمية تنمية وتطوير عناصر التحضير النفسي للرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.



**5- أهداف البحث:**

- إن الهدف من دراستنا هو تحقيق ما يلي:
- إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تحديد المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.
- \* التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

**6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:**

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تم سردها في عنوان بحثنا هذا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

**6-1- تعريف التحضير النفسي الرياضي :****اصطلاحي:**

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني والمهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (حمادة، 1998، صفحة 233)

**اجرائي:**

هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبر وفيله النفسي من جهة أخرى.

**6-2- تعريف كرة القدم:**

**لغوي:** كرة القدم "foot ball" هي كلمة انجليزية، وتعني ركل الكرة بالقدم.

**اصطلاحي:**

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان، 1998، صفحة 09)

**اجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت

المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 6-3-الأداء:

- **التعريف الاصطلاحي:** هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة". (عاشور، 1998، صفحة 10) كما يعرفه نزار مجيد طالب على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (طالب، 1983، الصفحات 214-215)

ويميز للأداء درجات ومستويات أهمها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وقدرته أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

- **التعريف الإجرائي:**

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (راتب، 1997، صفحة 195)

### 6-4-صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية. (سلمان، 1998، صفحة 21)

الجانب النظري

# الفصل الاول الخلفية النظرية للدراسة

## تمهيد:

كرة القدم لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا لذلك يمكن تحليل اللعبة والتطرق إلى المفاهيم الأساسية التي تحددها كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً.

كل هذه الشروط تراعي لتحديد القوانين العامة وتعليم اللعبة في مختلف أنحاء العالم والنهوض بها في حلقة المنافسات من أجل تحقيق أفضل أداء رياضي في الميدان والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

يشكل التحضير النفسي أهم العوامل الأساسية لتفوق الرياضي واجتياز الأرقام القياسية لان نتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي، مما دفع المسؤولين إلى استخدام كل الوسائل لتحسين وتطوير المهارات وقدرات الرياضي بحيث لجئوا إلى علم النفس أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في النجاح والوصول إلى أعلى قمة لقدراته.

كما أكد المسؤولين في علوم الرياضة بأن علم النفس الرياضي هو المجال الذي له أولوية التطوير وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين للمنافسات الرياضية. والأداء الرياضي يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد وتحقيق نتائج جيدة مع أفضل اقتصاد في المجهود.

# المحور الأول: التحضير النفسي

**1-1- مفهوم علم النفس:**

هو علم يدرس سلوك الرياضي الظاهري والداخلي، ويدرس الحياة النفسية للرياضي وما تمليه من تأثيرات وجدانية وانفعالية وكل ما يتعرض طريقه أثناء الممارسات الرياضية من انفعالات وضغوطات وأثار نفسية. يعرف علم النفس الرياضي حسب الدكتور "أسامة راتب كامل" انه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 24)

**1-2- مفهوم التحضير النفسي:**

قول الدكتور "محمد حسن علاوي" أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تتركز على التكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العنلية كما يعمل على تطوير السماعات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي (احمد بسطويسي ، 1998، صفحة 273)

**1-3- تعريف التحضير النفسي:**

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي. (احمد امين فوزي ، 1994، صفحة 162)

**1-4- دور وأهمية التحضير النفسي:**

حسب "فوربينون" نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس، بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضة إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا انه في الحقيقة للفريق، واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى التنظيمية للفريق، الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكداً على الأسلوب الجيد. فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحمس الذاتي للنشاط.

- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

- اكتساب إمكانيات التحكم والمراقبة والموازنة.

- اكتساب إمكانية الاسترجاع، دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيته

التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة. (كامل طه الويس، 1980، صفحة 249)

### 1-5 - التحضير النفسي الرياضي العام و الخاص:

#### 1-5-1 - التحضير النفسي الرياضي العام:

يحقق كليا خلال الإتقان والتحسين الرياضي وتحقيق الأعمال التالية:

- التربية الخلقية لشخصية الرياضي.

- المقابلة وتطوير الدافعية.

- خلق جو بسلوكي في الفريق.

-تحسين الأعمال النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة.

#### 1-5-2 - التحضير النفسي الرياضي الخاص:

ينقسم إلى التحضير وما قبل المنافسة، كل نوع من التحضير يحل مشاكل محددة.

#### 1-6 - مبادئ التحضير النفسي الرياضي :

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

#### 1-6-1 - مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما وأنماط سلوكية جديدة ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.

#### 1-6-2 - مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر انه في حاجة إلى مساعدة ، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة ايجابية في محاولة استثارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

-استخدام طريقة الدعوة.

- العلاقة الشخصية بالأخصائي.

- تنمية الرغبة في التحضير.

- تهيئة الجو المناسب.



**1-6-3- مبدأ التقبل:**

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

**1-6-4- مبدأ استمرارية التحضير:**

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

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

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي للمشاكل الخارجية.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى ابعده الحدود. (محمد حسن علاوي ، 1985 ، صفحة 110)

**1-7- عوامل التحضير النفسي الرياضي:**

إن التحضير النفسي يقوم على جانبين أساسيين وهما:

**1-7-1- الدافع إلى التدريب الرياضي:**

يعني إقناع الرياضي بإمكانه وطاقته اللامحدودة للوصول إلى النجاح وتلقينه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوكيات الثابتة للوصول إلى النتيجة (عن طريق التشجيع المعنوي والمادي باستعمال عقلي) والى جانب ذلك يعمل المدرب على ترقية الروح الجماعية في الفريق والعلاقة الحسنة بين أفرادها عن طريق ألعاب المنافسة

« jeux paring parthe » (محمد حسن علاوي ، 1985 ، صفحة 111)

**1-7-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي:**

هي مركبة من ثلاث جوانب:

## الجانب الأول:

يتعلق بالجهد المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضيين عدم تقبل وتحمل عبء التدريب رغم إمكانياته ومميزاته البدنية الحسنة، يتجلى ذلك في خوف رياضي من بذل الجهود أو عدم قدرته في استرجاع قوته للحصة التدريبية أو المنافسة الجديدة لمعالجة هذه الحالة عند بعض الرياضيين هو جانب هام في علم النفس الرياضي .

## الجانب الثاني:

يخص التركيز في التدريب وتكوين الرياضي حول أهمية التدريب واسترجاع القوة بفضل الراحة والأكل وحسن الاستفادة من كل العوامل المتعلقة بتنظيم التدريب ويتطلب هذا الجانب تكوين مستوى عقلي يسمح للرياضي التمكن من فهم التنظيم لعمله وحياته من خلال التدريب ليساعده في المستقبل من التحكم في أعصابه والتميز بالهدوء في المنافسة.

## الجانب الثالث:

هو الوصول إلى مستوى يسمح من خلال تكوين وتحضير خاص من التحكم قبل وفي المنافسة فيصبح للرياضي إمكانيات نفسية وقدرة على التغلب والتحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة والمعقدة في الميدان الرياضي. (كامل طه الويس، 1980، صفحة 263)

## 1-8-1- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

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

## 1-8-1- التنفس العميق:

والذي يلعب دور كبير في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

## 1-8-2- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

- الرياضي الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.

- يهدف إلى تصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

## 1-8-3- التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبذل جهود بغض النظر عن النتائج السابقة.

**1-8-4- الحوار الداخلي:**

هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعية وثقته بنفسه وترفع من معنوياته، هذه الجملة مثلا: سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز.....الخ.

**1-9-1- نتائج التحضير النفسي:**

أن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

**1-9-1- الاهتمام بالمنافسة:**

يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتماما بنتائج المنافسة.

**1-9-2- الشعور بالجماعة:**

يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما انه متأكد مما هو متوقع منه عمله.

**1-9-3- الشعور بالقوة:**

يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

**1-9-4- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:**

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي للمنافسة ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

**1-9-5- الشعور بالصبر:**

يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتقاؤل لديه.

**1-9-6- الشعور بالثقة التامة:**

يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك، وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي والناجحة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.

**1-9-7- عدم شعوره بالخوف من المنافسة:**

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها. (اسامة كاتب راتب، 1990، الصفحات 215-216)

# المحور الثاني : الأداء الرياضي

## 2-1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً. (نزار مجيد الطالب، 1983، الصفحات 214-215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- ✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- ✓ الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- ✓ المقدر على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- ✓ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

### 2-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

### 2-4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده. (محمد حسن علاوي ، 1987، الصفحات 30-32)

## 2-5- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيداً أو ضعيفاً وهذه الفئات هي:

### 2-5-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

### 2-5-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزاً بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفاً فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية

والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. ويشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضريا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

### 2-5-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

### 2-5-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا. (اسامة كامل راتب ، 2000، الصفحات 405-407)

### 2-6- الجانب النفسي والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق والتوتر وعدم التركيز في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة



هذه الاستثارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة حدوث اختلال في عناصر الجانب النفسي كالتوتر والقلق وعدم التركيز والانتباه. ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من الإعداد النفسي يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من الإعداد إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من الإعداد النفسي إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من الإعداد النفسي على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بتوتر نفسي كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالتوتر لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن هذه الحالة لا يفيد في التنافس الشديد من جهة، ومن جهة أخرى فان هناك بعض الرياضيين الذين تتناوب حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أنه يلزم لكل رياضي مستوى معين من الإعداد النفسي الذي يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من الإعداد يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من الإعداد النفسي. (احمد امين فوزي ، 2003 ، الصفحات 252-

# المحور الثالث : كرة القدم

## 3-1-1- تعريف كرة القدم:

## 3-1-1-3- التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أم كرة القدم المعروفة والتي سأحدث عنها تسمى "soccer". (جميل، 1986، الصفحات 50-52)

## 3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع". (رومي جميل، 1986، الصفحات 50-52)

## 3-1-3- التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية من طرف جميع الاصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من احدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، حكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالات مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين، اضافيين وكل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 3-2- تاريخ كرة القدم:

## 3-2-1- في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون إن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز. حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "kemari". وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليشو calicio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد "sanjon".

كما ورد في احد مصادر التاريخ أنها تذكر باسم "تسو-شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين ارتفاعهما عن 30 قدم مكسورة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره وقطره قدم واحد، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على وان تكون هذه اللعبة لعبتين: الأولى (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشرة لكرة القدم وثلاثة عشر بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشأت عشرة قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك الى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 ويميت باتحاد الكرة، وبدأ الدوري بأثينا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك الاتحادية الوطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

## 3-2-2- في الجزائر:

تاريخ كرة القدم طويل في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي "مولوديه الجزائر"، جاء بعدها "شباب قسنطينة"، ثم "الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران" وانضمام فرق عديدة للمجموعة، تكونت جمعيات الرياضة الوطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق "جبهة التحرير الوطني" الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في حضان الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربعة سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة لتضحيات وإسماع صوت الجزائر من ابعده نقطة من العالم، في تخفي وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تخفيض النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث إن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شوهت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر في المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني الى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط و وصلت الى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.

## 3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبالتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المهاجمة.
- المحاورة بالكرة.
- رمي التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.

– حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1977، الصفحات 25-27)

### 3-4- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا وعاليا والتعدادات النفسية الايجابية الميينة على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موقف مجيد المولى ، 1999، الصفحات 9-10)

### 3-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الإرتكازات الأرضية، ومعرفة التميرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة، و المحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام. (محمد رفعت ، 1998، صفحة 99)

### 3-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت الى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم الى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية خلال وضعية معينة) .

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المتطلبات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي. (المولى، 2000، الصفحات 9-10)

### 3-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه). (يحي كاظم النقيب ، 1990، صفحة 384)
- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش و التشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب ، 1990، صفحة 384)
- **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.
- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح الأكثر أهمية والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (اسامة كامل راتب ، 2000، صفحة 117)
- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (اسامة كامل راتب ، 1995، صفحة 117)
- 3-5-3- قوانين كرة القدم:**
- 3-5-3-1- ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.
- 3-5-3-2- الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.
- 3-5-3-3- مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلعب بأي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- 3-5-3-4- عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- 3-5-3-5- الحكام:** يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.
- 3-5-3-6- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب، يجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- 3-5-3-7- مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- 3-5-3-8- بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصف الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**3-5-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة الى نهايتها.

**3-5-10- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خلفية الغنشري و اخرون، 1987، صفحة 255)

**3-5-11- التسلسل:** يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها.

**3-5-12- الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:  
\* ركل أو محاولة ركل الخصم.

\* عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.

\* دفع الخصم بعنف .

\* الوثب على الخصم .

\* ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

\* مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

\* يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

\* دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

(سامي الصفار، 1982، صفحة 30)

**3-5-13- الضربة الحرة:** حيث تنقسم الى قسمين:

أ ( مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

ب) غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**3-5-14- ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

**3-5-15- رميت التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

**3-5-16- ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ماعدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

**3-5-17- الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزء الواقع بين القائمين. (حنفي محمود، 1997، صفحة 23)

# المحور الرابع : فئة أكابر



## 4-1-1\* صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعي. (السلمان، 1998، صفحة 21)

## 4-2-4- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

## 4-2-1- النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

## 4-2-2- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقبل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (فوزي، 2003، الصفحات 71-72)

## 4-2-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على

موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل امكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يجرى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد امكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وابعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.

#### 4-2-4- النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم ازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (فوزي، 2003، الصفحات 73-74)

#### 4-2-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب واساعده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي

كل ما تسعى الدول إلى تتميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (زهان، 1979، صفحة 48)

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما أتيحت الفرص التالية للشباب:

✓ الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقييم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة.....).

✓ توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الانجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.

✓ تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الامكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى انجازهم الرياضي محليا ودوليا.

✓ توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكبر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، 2003، صفحة 75)

#### 4-3- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والابداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية. (احمد، 1996، صفحة 189) ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الانجاز الحركي، وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون

على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الانجازات العالية. (ابراهيم، 2002، صفحة 70)

#### 4-4- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 40 سنة:

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطاً نسبياً في مرحلة الرشد الأولى وتدهوراً ملحوظاً في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عند غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم، عند تغيير الظروف. (احمد، 1996، صفحة 192)

وكذلك نرى هبوطاً في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحدّها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الامكانيات، كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين. (ابراهيم، 2002، صفحة 82)

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القديم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من امكانيات كبيرة من طرف الدول. التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول الى المستوى العالمي. وهذا لا يتتسى الا اذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكد ان اهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، وهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب ان تتوفر فيه، كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، واعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلى ما يجعل اللاعب في احسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم الكرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الاداء لدى اللاعبين. ويتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة إلى مظاهر من الانفعالات النفسية كالتوتر والقلق التي تكمن في نقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي بالرياضي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والمهارية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأن أهميته لا تقل عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى والمتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

# الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث

**تمهيد:**

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات المرتبطة بالبحث التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم ولقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، وأهم الاقتراحات، وفي الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، وأهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

- الدراسات المرتبطة بالبحث:

❖ الدراسة الأولى:

تحت عنوان "التحضير النفسي وآثاره على المعوقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة"

مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، عمريو زهير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2004/2003م.

وقد تلخصت إشكالية البحث في: ما أهمية التحضير النفسي على نفسية اللاعبين المعوقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ومن فرضيات هذه الدراسة:

- ضعف التحضير النفسي يؤدي ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين في كرة السلة.

- ضعف التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين.

- ضعف التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين في كرة السلة.

وفرضية عامة: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية ورفع قدرات اللاعب ومستواه الرياضي.

وكانت أهداف البحث ملخصة في:

التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي ومعرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركياً أثناء ممارسته الرياضة وملئ النقص والفراغ الملموس في مكتباتنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين، ومن أهمية هذا البحث النظر إلى هذه الفئة لأن لها دور في الحياة، وتبيين دور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وأيضاً إظهار القدرات التي تمتلكها هاته الطبقة والتي يمكن أن تنفجر في عدة مجالات.

كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقام باختيار عينة كان عددها 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني.

ومن نتائجه أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي المعاق حركياً فلا نستطيع أن نتصور منافسة من دونه.

❖ الدراسة الثانية:

تحت عنوان "انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى

بالجمهورية اليمنية"

مذكرة لنيل شهادة الماجستير، من إعداد كيل حسين ناصر الصوفي، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 2009/2008م.

وتلخصت مشكلة الدراسة في: هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى الى ضعف جانب الاعداد النفسي لديهم؟



## أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الاعداد النفسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على انعكاس الاعداد النفسي للرياضيين بمحاورة" القدرة على التصور، تركيز، الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي على ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على انعكاس الاعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

## فرضيات الدراسة:

- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على التصور.
  - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على الاسترخاء
  - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على تركيز الانتباه.
  - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على مواجهة القلق.
  - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على الثقة في النفس.
  - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الي ضعف القدرة على دافعية الانجاز.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات وتم اختيار العينة البحث بالطريقة العمدية، وهم رياضي النخبة (فئة الاكابر) لألعاب القوى لأندية بعض محافظات الجمهورية عددهم(55) رياضيا.

## ادوات البحث:

اعتمد الباحث على الاستبيان.

ومن نتائج البحث أن للإعداد النفسي جانب مهم يشغل حيزاً شاسعاً على الساحة الرياضية نظراً لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي وتهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة.

## الدراسة الثالثة:

تحت عنوان: "الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، زبار سليم، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2002/2001م.

وقد تلخصت إشكالية البحث في:

دوافع ممارسة الطقوس من طرف اللاعبين المحترفين لكرة القدم الاحترافية الجزائرية.

الفرضية الأساسية: لا جدال في الاستعمال الواسع للطقوس كوسيلة للتحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية.

### ومن فرضيات الدراسة:

-تعتبر رهانات كرة القدم الاحترافية من الاسباب الجوهرية للجوء اللاعبين الجزائريين الى استعمال الطقوس.  
-يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية اكثر منه بالطقوس الاخرى.  
-للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات الاولى والحد منها عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية.

### المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

**العينة:** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ينتمي افرادها الي اربعة اندية احترافية من وسط البلاد، وبالأخص من ولاية الجزائر العاصمة وتضم العينة ومجموع اللاعبين لكل نادي والتي تشارك غالبا في المباريات.  
**حجم العينة:** لقد تم احصاء 44 لاعبا احترافيا من النوادي الاحترافية الاربعة وهي كل من: مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، اتحاد الحراش، شباب بلوزداد.

### أدوات الدراسة:

الاستبيان والمقياس .

### اهداف الدراسة:

- القدرة على التمييز بين الطقوس الدينية وغير الدينية.
- التوصل الى كشف الآراء واتجاهات اللاعبين فيما يخص الجانب الاعتقادي .
- القدرة على التمييز بين مختلف مصادر هذه الطقوس وخصائصها.

### اهم النتائج:

-ان الطقوس تؤدي وظيفة التحكم والضبط في اسباب الحالات المؤدية لظهور اسباب الانفعالات الاولى  
-هناك ممارسة للطقوس بمختلف مصادرها وتظهر بان الطقوس ذات المصدر الديني اكثر استعمالا وان رهانات كرة القدم وتأثيرها على الحالة النفسية هي اسباب ظهور اللجوء للممارسات الطقسية.

### اقتراحات

- محاولة دراسة الوضعيات والاشكال الطقسية وتأثيرها على الجانب المعرفي لتحسين الاداء الحركي
- دراسة مقارنة بين استعمال الطقوس والتقنيات العلمية في التحضير النفسي الرياضي.
- دراسة دوافع الممارسة للطقوس عند رياضي الالعاب الجماعية والفردية.
- محاولة وضع نموذج لفهم حالات تغيير الشعور من جراء الاستعمال المتكرر للطقوس.

**الدراسة الرابعة:**

**تحت عنوان: " اهمية الاعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الاداء الرياضي."**

رسالة لنيل درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله، عبد السلام مقبل الرمي، 2004م / 2005

**التساؤلات:**

- هل الاعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها
- من الذي يقوم بالإعداد النفسي للرياضيين؟
- هل الاعداد النفسي قصير المدى له علاقة بالتحضيرات الاخرى (بدنية، خطية، تقنية).

**الفرضيات المطروحة:**

- الاعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية او ايجابية.
- عدم وجود الاختصاصي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الاعداد النفسي للاعبين و اللاعبين.
- يرتبط الاعداد النفسي قصير المدى بالتحضيرات (البدنية، التكتيكية، التقنية) ارتباطا مباشرا وكليا.

**اهداف البحث:**

- مدى العلاقة بين التحضير النفسي والنتائج الرياضية.
- مدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي الرياضي.
- بيان اهمية الاعداد النفسي قصير المدى في تحضيرات الرياضيين.

**المنهج المتبع:**

اعتمد على المنهج الوصفي المسحي.

**ادوات الدراسة :**

الاستبيان .

**العينة:** لقد تم اختيار العينة من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة.

وتميزت هذه العينة 52 حاصلين على الشهادة (المتوسط)

60 حاصلين على الشهادة(بكالوريا)

48 حاصلين على الشهادة( تقني سامي)

66 حاصلين على الشهادة (ليسانس في الرياضة)

60 حاصلين على الشهادة (مستشار في الرياضة)

14 حاصلين على الشهادة (ماجستير)

**التوصيات:**

- تأهيل أخصائيو نفسانيون متمكنين من التعامل مع الحالات التي تحدث للاعب أو الفريق.
- الزام الاتحادات الرياضية بان يرافق الاختصاصي النفسي الفرق الوطنية في اي مكان.

- تأهيل المدربين تأهيلا علميا بما يلائم المتطلبات التي تواجهها الفرق الوطنية سواء في المحافل الدولية او القارية او العالمية.
- ارسال تقارير روتينية ودورية عن كل ما يحصل في التحضيرات والمنافسات ورفع عن كل حالة يتعرض لها اي لاعب أو لاعبة.
- اقامة تربية قصيرة المدى للمدربين بما يلائم الجديد والحديث في جميع ما يخص التدريب الرياضي.

## التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان وهذا لوجود تشابه نسبي في الأهداف المراد الوصول إليها، وكذلك تشابهت الدراسات في النتائج المتوصل إليها حيث أن اغلب المدربين لا يعدون معلومات خاصة عن اللاعبين وكذلك انعدام وجود الأخصائيين النفسيين لمتابعة الحالة النفسية لهم، ومراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي ونقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسيه الرياضي أثناء تكوينهم.

## خلاصة:

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تطرقنا إليها أظهرت أن التحضير النفسي له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى (التحضير البدني، التقني والتكتيكي) مما يدفع اللاعبين إلى التحرر النفسي ويجب على كل فريق مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة الدافعة للفريق واللاعبون نحو النجاح ولا تأتي ديناميكية التألق الرياضي فقط على تقنية مكيفة وأساليب بدنية جديدة وإنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج متكامل للتحضير النفسي.

الجاناب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية



**تمهيد:**

المنهجية تهدف البحوث العلمية عموما الى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المتبعة فيها، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، صفحة 231)

من خلال هذا الفصل سنحاول الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته الميدانية، حتى نغطي من ناحية المعلومات العلمية، والمناهج التي سنتبعها والأدوات التي سنستعملها لتطبيق إجراءات الدراسة الميدانية، لذلك سنحاول تحديد المنهج الذي سنتبعه وتحديد معالم المجتمع والعينة التي سنقوم بتطبيق إجراءات البحث عليها كما نحدد الوسائل والأدوات العلمية والإحصائية التي نستعين بها لتطبيق هذه الدراسة.

**3-1- الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا الى مقر الرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر العاصمة من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الجهوية الثانية وكذا عدد اللاعبين والمدربين في كل فريق وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا الى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين والمدربين وتقديم استمارات الاستبيان لهم.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصة التدريبية، ومعاملة اللاعبين في ما بينهم ومعرفة مكان ووقت التدريبات، وأيضا من أجل معرفة وتحديد الأسئلة التي سنطرحها والجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين والمقابلة للمدربين والفرق التي قمنا بزيارتها هي: الشباب الرياضي ثامر، الشباب الرياضي امشداللة، شعبية البويرة، حمزاوية عين بسام وألمبيك اقبوا.

**3-2- المنهج المتبع:**

ان اختيار الباحث للمنهج الذي يتبعه في بحثه، يعتمد على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته. فالمنهج هو الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب او هو الخيط الخير المرئي الذي يشد البحث من بدايته قصد الوصول الى نتائج معينة (محمد الازهر السماك واخرون، 1980، صفحة 42)

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في انه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها، والآراء حولها والاتجاهات نحوه وكذلك العمليات التي تتمنها والآثار المترتبة عنها.

**3-3- متغيرات البحث:****المتغير المستقل:**

حسب لينشر lansheere هي المسبب في علاقة السبب والنتيجة أي هي المعامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج (lanshere ve, 1981, p. 20) وفيما يخص بحثنا هذا المتغير المستقل هو التحضير النفسي الرياضي

**المتغير التابع:**

كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ: "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة)" (إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي ، 2000، صفحة 191). في بحثنا هذا المتغير التابع هو: أداء لاعبي كرة القدم اكابر.

**3-4- مجتمع البحث:**

هو اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصلي بحصة او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث. وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة المسحوبة على المجتمع الاصلي. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 20)

إن مجتمع بحثنا والذي يدل عليه عنوان البحث هو لاعبي ومدربي الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم صنف اكابر، والمكونة من 15 فريق والتي تضم 345 لاعب و15 مدرب.

**3-5- العينة:**

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه ولتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد والمال.

كما إن العينة هي المعلومات من عدد الوحدات والتي تسحب من المجتمع الاصلي موضع الدراسة بحيث تكون مماثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع. (عبد العزيز فهي هيل ، 1986 ، صفحة 95)

**خطوات اختيار العينة:** لقد قمنا باختيار 5 فرق من اصل 15 فريق اندية الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة(الصندوق الاسود)، وهي: شعبية البويرة - شباب الرياضي امشدالله - نادي الشباب الرياضي ثامر - حمزاوية عين بسام - أولمبيك اقبوا.

والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق:

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	شباب الرياضي امشدالله	10
02	شباب الرياضي ثامر	10
03	حمزاوية عين بسام	10
04	شعبية البويرة	10
05	أولمبيك أقبوا	10
المجموع	05 فرق	50 لاعب

**3-6- مجالات البحث:****المجال البشري:**

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين ومدربين ينشطون على مستوى الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم. وهي:

- 50 لاعبا و05 مدريا في كل نادي من هذه أندية: شعبية البويرة - شباب الرياضي امشدالله - نادي الشباب الرياضي ثامر - حمزاوية عين بسام - أولمبيك اقبوا.

**المجال المكاني:**

لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي تتدرب بها الأندية المختارة في العينة وهي:  
ملعب بوروبة بمدينة البويرة.  
ملعب البلدي طالب عاشور بالمشدالله.  
ملعب عين بسام.  
ملعب اقبوا.

**المجال الزمني:**

- الجانب النظري: نوفمبر 2014- فيفري 2015.  
- الجانب التطبيقي: مارس 2015-منتصف ماي 2015.  
- نهاية العمل: أواخر ماي 2015.

**3-7- أدوات البحث:****الدراسة النظرية:**

من اجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والفرنسية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية.

**الاستبيان:**

هو قائمة تحتوي على مجموعة من اسئلة يستخدمها الباحث لبناء اسئلة وتوجيهها الى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الاسئلة. والاستبيان ليس الا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب ان يسجل اجابات في الحال. (مراد عبد الفتاح ، 2000 ، صفحة 807)

حيث قمنا باستخدام ثلاث أنواع من الأسئلة وهي:

\***الأسئلة المفتوحة:** تعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة كما يشاء.

\***الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة ب"نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

\***الأسئلة النصف مفتوحة:** وتنقسم الى قسمين:

\*النصف الأول يكون مغلق ب"نعم" أو "لا".

\*النصف الثاني تعطي فيها الحرية للمستجوب.

**المقابلة:**

تعتبر المقابلة استبيانا شفويا، فهي (محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص اخرين بهدف الوصول الى حقيقة أو موقف معين، يسعى الباحث للتعرف عليه من اجل تحقيق اهداف الدراسة) واذا كانت المقابلة الشخصية واحدة من اكثر الوسائل الفعالة في الحصول على البيانات والمعلومات الضرورية، فقد تبدو هذه الوسيلة سهلة بالنسبة للشخص الذي لا خبرة له بهذا الاسلوب، في حين ان اسلوب المقابلة ليس مجرد الالتقاء بعدد من الناس، وسؤالهم لبعض الاسئلة الغرضية، انما تقوم على أسس، ولها أنواع ومزايا وعيوب، فبعض الناس يفضلون تقديم

- المعلومات الشفوية على تقديمها كتابيا، وتجرى لأغراض عدة منها البحث ومنها التوجيه والعلاج وأحيانا تتكرر على عدة فترات منظمة أو غير منظمة، فردية أو جماعية مفيدة أو حرة. (دويدري، 2002، صفحة 323)
- المحور الأول: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين.
  - المحور الثاني: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين.
  - المحور الثالث: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة للاعبين، و(3) أسئلة للمدربين.

### 3-8 - الأسس العلمية للأداة:

#### الصدق:

يتم حساب درجة صدق الأدوات المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه وقد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان.

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه الى مجموعة من الاساتذة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الاسئلة حذف بعض الاخر وكذلك اضافة بعض الاسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

### 3-9 - عرض الوسائل الإحصائية:

من اجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الاجابات على الاسئلة، اعتمدنا على طريقة من الطرق الاحصائية وهي طريقة النسب المئوية والكاف التربيعي.

عدد التكرارات \* 100

\* قانون النسب المئوية =  $\frac{\text{عدد التكرارات} * 100}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$

المجموع الكلي للعينة

س \_\_\_\_\_ %100

ع \_\_\_\_\_ % منه: ص = ع / 100 / س

حيث ان:

س: عدد افراد العينة

ع: عدد التكرارات (الاجابات)

ص: النسبة المئوية. (السيد، 1998، صفحة 34)

اختبار الكاف التربيعي:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة او اختبار التطابق النسبي وهو من اهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة او التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة اخرى من البيانات.

الفرضية التي وضعت على اساس النظرية الفرضية التي يراها اختيارها. (الشايب، 2006، صفحة 212\_213)

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المشاهدة: هي الملاحظة او الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة ان درجة الحرية =  $n-1$ ، حيث تدل ( $n$ ) على عدد الفئات او المجموعات لا عدد الافراد في العينة.

**خلاصة:**

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي تضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية، التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات والوسائل المستعملة.... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

# الفصل الرابع

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج



## تمهيد:

إن عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة يعتمد على الوسائل الإحصائية، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة ومتماسكة، وهنا نركز على كيفية عرض النتائج كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

العبارة 01: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج اثناء المنافسة ؟

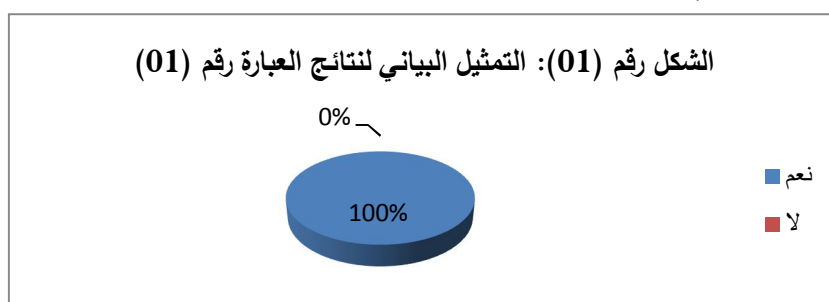
الهدف من العبارة 01: معرفة أهمية التحضير النفسي في اكتساب النتائج.

جدول 4-1: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 01.

العبارة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
نعم	50	100%	50	3.84	0.05	01	دالة
	00	00%					
	50	100%					
لا	00	00%					
مجموع	50	100%					

تحليل نتائج الجدول 4-1:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا نعم، اي كل اللاعبين المستجيبين يؤكدون على أن عامل التحضير النفسي ضروري للمساعدة في اكتساب النتائج اثناء المنافسة فهم يرون ان للتحضير النفسي دور كبير في الحصول على نتائج ايجابية في المنافسة، في حين انه لا يوجد أي لاعب ينكر دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي انه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.



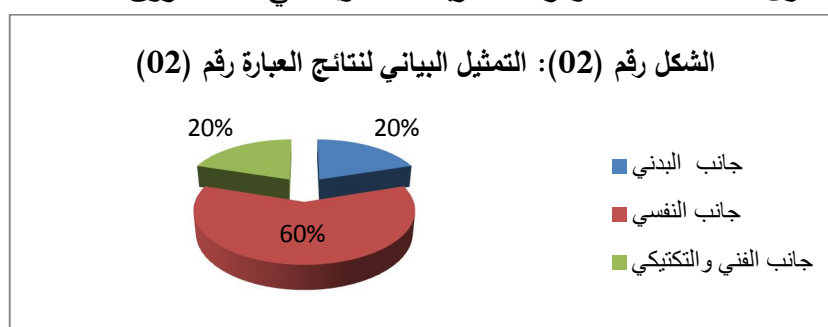
الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة ونقص مستوى التحضير النفسي يؤدي الى الشك في الذات (مما يعوق الاداء ويزيد القلق، ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة). (علاوي، 1997، صفحة 122).

**العبارة 02:** اثناء المنافسة .ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟  
**الهدف من العبارة 02:** الى معرفة الجزء الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج اثناء المنافسة.  
**جدول 4-2:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 02.

العبارة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
الجانب النفسي	30	60%	16	5.99	0.05	02	دالة
	10	20%					
	10	20%					
المجموع	50						

#### تحليل نتائج الجدول 4-2:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 20% من عينة البحث يعطون الاهمية للجانب البدني أما نسبة 60% من اللاعبين يولون أهمية كبيرة للجانب النفسي، أما نسبة 20% يعطون أهمية للجانب الفني والتكتيكي، فهم لا يولون الاهمية المعتبرة للجانب البدني إذ يركزون أثناء المنافسة على الجانب النفسي والفني والتكتيكي فقط. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



#### الاستنتاج:

نستنتج أن الجانب النفسي يأخذ حصة الأسد من الجوانب التي تساهم في كسب النتائج وقلب الموازين فمثلا عندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين (فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يتقون في أنفسهم وفي قدراتهم). (الفتاح، 1995، صفحة 34)

العبارة 03: اثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه اكبر اهمية؟

الهدف من العبارة 03: معرفة الجانب الذي يعطيه الرياضيون أهمية أكبر أثناء التدريب.

جدول 3-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 03

الأجوبة العبارات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
الجانب النفسي	11	22%	35.42	5.99	0.05	02	دالة
الجانب البدني	20	40%					
الجانب الفني والتكتيكي	19	38%					
المجموع	50						

تحليل نتائج الجدول 3-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 40% من عينة البحث يعطون أهمية كبيرة للجانب البدني، أما نسبة 22% من اللاعبين يعطون أهمية للجانب النفسي، أما نسبة 38% يعطون أهمية للجانب الفني والتكتيكي أثناء التدريب فهم لا يولون الأهمية المعتبرة للجانب النفسي إذ يركزون أثناء تدريبهم على الجانب البدني والفني والتكتيكي فقط. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 35.42 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)



الاستنتاج:

يتجلى من خلال النتائج أن اللاعبين يركزون إهتمامهم على الجانب البدني، ثم الجانب الفني والتكتيكي فيما لا يحظى التحضير النفسي بالاهتمام اللازم وهذا راجع الى نقص كفاءة المدربين في هذا المجال، حيث ان التسليط الضوء على الجانب الفني والتكتيكي والبدني يتنافى تماما مع قول هاهن "على حتمية تنظيم التدريب بالموازاة مقترنة بالعوامل النفسية" (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1985، صفحة 225)

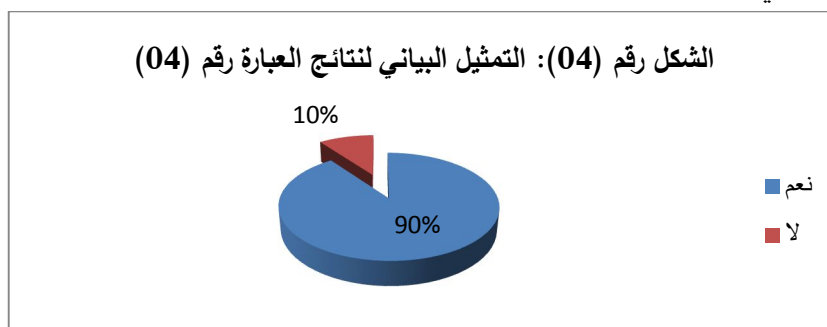
**العبارة 04:** هل تشعرون ان التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم اثناء المنافسة ؟  
**الهدف من العبارة 04:** معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدته على الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم اثناء المنافسة.

**جدول 4-4:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 04.

الإحصائية	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	32	45	90%	نعم
					05	10%	لا
					50	100%	مجموع

**تحليل نتائج الجدول 4-4:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 04، فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا نعم، التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتهم وكفاءتهم في حين أن نسبة 10% يقولون عكس ذلك. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

نستنتج ان هناك اختلاف بين اللاعبين في نظرتهم لأهمية التحضير النفسي الجيد في الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم اثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه وعليه: (إن انخفاض مستوى الاستمرارية بقلّة المثابرة وعدم المبالاة وانخفاض مستوى الرغبة، اضافة الى تشتت الانتباه بعيدا عن المهارة التي يتم أدائها ويؤدي تشتت الانتباه الى جعل الرياضي غير قادر ادراك التلميحات الضرورية للأداء الجيد ونتيجة لعدم الاستفادة من التلميحات المتعلقة بالمهارة وتخفيض مستوى أدائه له). (عبية، 1990، صفحة 193)

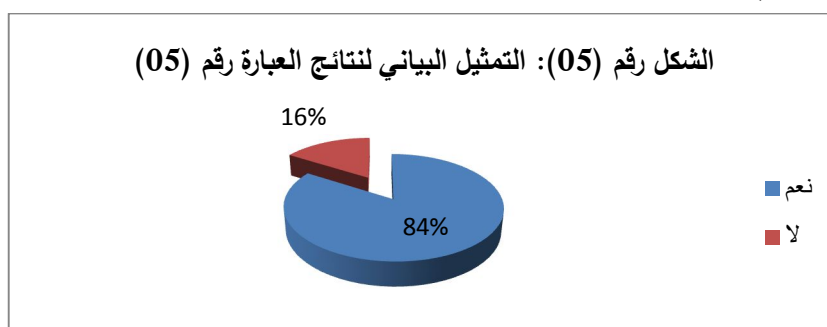
**العبارة 05:** اثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهتك الفكري حتى تستطيع اداء نهاية جيدة؟  
**الهدف من العبارة 05:** معرفة إن كان اللاعب يوجه جهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.

**جدول 4-5:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 05.

الأجوبة العبارات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
نعم	42	84%	23.12	3.84	0.05	01	دالة
لا	08	16%					
مجموع	50	100%					

**تحليل نتائج الجدول 4-5:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة 84% من عينة البحث قد أجابوا نعم فأغلبية اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة اما نسبة 16% المتبقية من اللاعبين فهم لا يرجعونها الى جهدهم الفكري، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 23.12 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.

العبارة 06: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط ؟

الهدف من العبارة 06: معرفة مدى قدرة تحمل اللاعب للضغط المفروض عليه الناتج عن المنافسة ومدى تحضيره نفسيا لتجاوز هذا الضغط

جدول 4-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 06.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	15.68	11	22%	نعم
					39	78%	لا
					50	100%	مجموع

تحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 78% من اللاعبين لا يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم اما نسبة 22% المتبقية من اللاعبين فهم يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15.68 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج:

نستنتج ان معظم اللاعبين لا يتقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم مما يستوجب تدخل المدرب في هذه الحالة لتحضير لاعبيه نفسيا لخوض المباريات بكامل ثقة واردة.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج: المحور الثاني: التحضير النفسي

العبارة 07 : هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

الهدف من العبارة 07: معرفة إن كان المدرب يعمل علي تحضير رياضيه نفسيا .

جدول 4-07: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 07.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	35.28	46	92%	نعم
					04	08%	لا
					50	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-7:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا نعم، فهم يتلقون تحضيراً من الجانب النفسي، أما نسبة 08% من اللاعبين يرون انهم لا يتلقون تحضيراً من الجانب النفسي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 35.28 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج:

نستنتج ان معظم اللاعبين يتلقون تحضيراً نفسياً، إلا انه يكون هذا التحضير بوسائل وتقنيات حديثة حتى يكون تحضيراً متكاملًا لدى الرياضي لأنها تلعب دوراً فعالاً في القيام بأداء جيد.



العبارة 08: هل يكون هذا التحضير؟

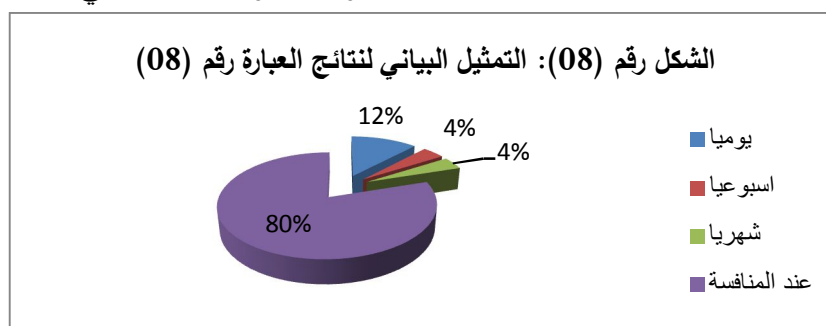
الهدف من العبارة 08: معرفة الاوقات التي يكون فيها هذا التحضير.

جدول 4-08: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 08.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	03	0.05	7.81	81.52	06	12%	يوميا
					02	4%	اسبوعيا
					02	4%	شهريا
					40	80%	عند المنافسة
					50	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-08

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 80% من اللاعبين يرون ان المدرب يقوم بتأطير لاعبيه نفسيا عند اي منافسة فقط ، اما نسبة 12% من اللاعبين يرون ان المدرب يحضرهم نفسيا يوميا، ونسبة 4% تتكافا ما بين اسبوعيا وشهريا. لذلك معظم المدربين لم يمنحوا قسطا كبيرا للتحضير النفسي في برنامجهم السنوي حسب اجابات اللاعبين. مثل ما هو موضح كثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 81.52 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج:

نستنتج مما اكدته النتائج السابقة ان المدربين لا يطبقون التحضير النفسي للاعبهم الا عند اجراء المنافسة فقط، بالرغم من انه يمكن استخدام بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي في اوقات متعددة فإن هناك اوقات محددة تكون بالفائدة فيها اكبر سواء قبل او بعد المنافسة. (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1986، صفحة 38)

العبارة 09: هل هذا التحضير يساعدك اثناء المنافسة ؟

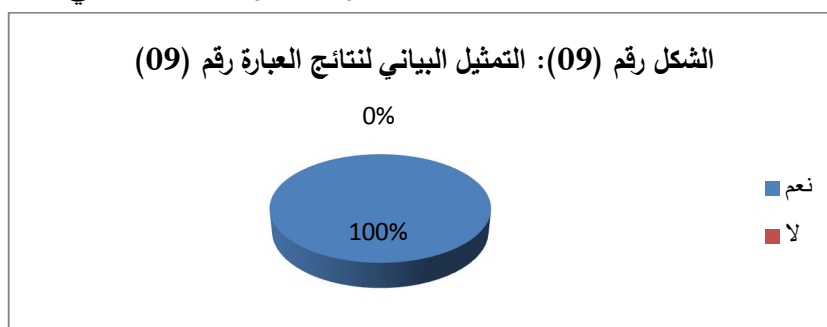
الهدف من العبارة 09: معرفة مدى مساعدة التحضير النفسي للاعبين اثناء المنافسة.

جدول 4-9: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 09.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	01	0.05	3.84	50	50	100%	نعم
					00	00%	لا
					50	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-9:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون ان التحضير النفسي يساعد بشكل كبير جدا اثناء المنافسة، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج: نستنتج ان للتحضير النفسي اهمية كبيرة في تحسين اداء اللاعبين فهو بمثابة الاداة الضرورية التي يستعملها المدرب في تحضير لاعبيه نفسيا قبل المنافسة فلا يمكن الاستغناء عنه نظرا لدوره الفعال الذي يساهم به (حيث ان المشكلة لا تنحصر مثلا في تحديد اللاعبين لأهدافهم، لكن الأهم هو وضع الاهداف على النحو

الصحيح)(chazoud, 1985, p. 31)

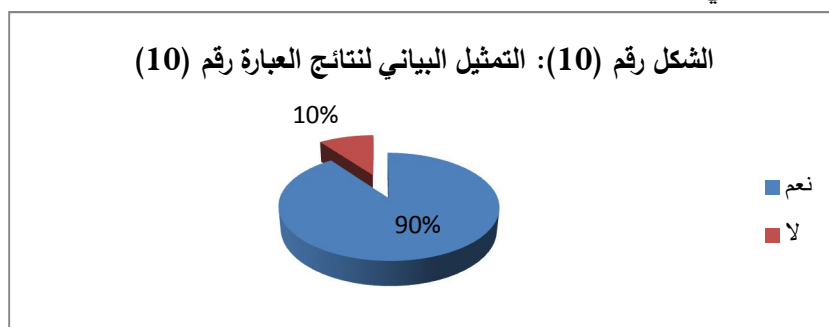
**العبارة 10:** هل يعمل مدريك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء التدريب ؟  
**الهدف من العبارة 10:** معرفة إن كان المدرب يساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

**جدول 4-10:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 10.

الأجوبة العبارات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
نعم	45	90%	3.84	32	0.05	01	دالة
لا	05	10%					
مجموع	50	100%					

#### تحليل نتائج 4-10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 90% من عينة البحث اكدوا ان المدرب يساعد بشكل كبير في السيطرة والتحكم في افكارهم وانفعالاتهم، اما نسبة 10% فهم يرون عكس ذلك، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



#### الاستنتاج:

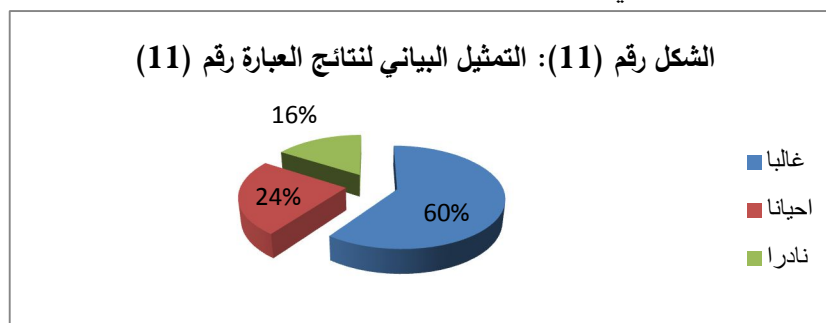
نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يساعدهم المدرب في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

**العبارة 11:** هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة ؟  
**الهدف من العبارة 11** معرفة إن كان اللاعب يأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة.  
**جدول 4-11:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 11.

الأجوبة العبارات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
غالباً	30	60%	16.48	5.99	0.05	02	دالة
أحياناً	12	24%					
نادراً	08	16%					
المجموع	50						

#### تحليل نتائج الجدول 4-11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا غالباً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 24 % ، و نادراً بنسبة 16% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.48 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



#### الاستنتاج:

ومنه نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يأخذون بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة أثناء المنافسة.

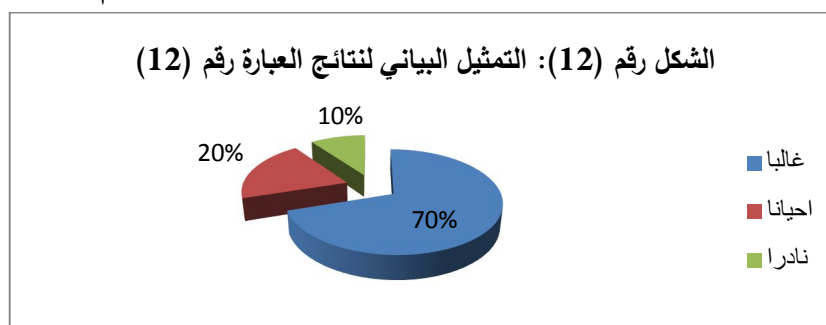
**العبارة 12:** هل ادائك خلال المنافسة يكون افضل بالمقارنة مع ادائك خلال التدريبات ؟  
**الهدف من العبارة 12:** معرفة آراء اللاعبين في أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات.  
**جدول 4-12:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 12.

الأجوبة العبارات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
غالباً	35	70	31.01	5.99	0.05	02	دالة
أحياناً	10	20					
نادراً	05	10					
<b>المجموع</b>	<b>50</b>						

#### تحليل النتائج: 4-12

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 12، فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا غالباً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 20% ، و نادراً بنسبة 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.01 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

**شكل 5-12:** دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 12.



الاستنتاج:

ومنه نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات وهذا يرجع إلى دور المدرب في نصحتهم وتحضيرهم نفسياً للمنافسة.

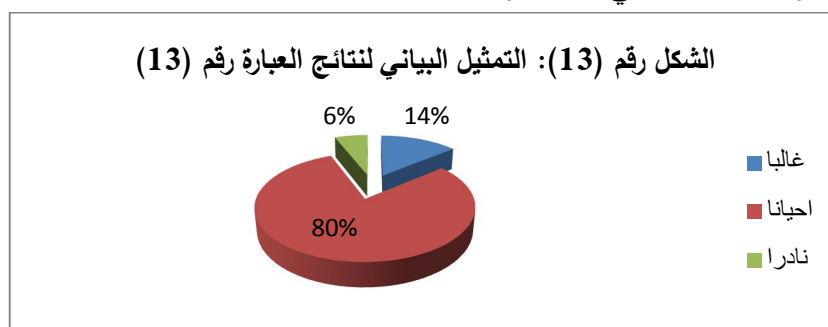
4-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

العبارة 13: هل اثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسيا؟  
الهدف من العبارة 13: معرفة مدى حاجة اللاعب اثناء التدريب لأخصائي نفسي.  
جدول 4-13: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 13.

العبارة	الأجوبة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
		ت	%					
غالبا	أحيانا	نادرا	07	14	49.49	0.05	02	دالة
			40	80				
			03	06				
المجموع			50					

تحليل نتائج الجدول 4-13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا احيانا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها غالبا والتي بلغت نسبتها 14 %، و نادرا بنسبة 06%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 49.49 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج:

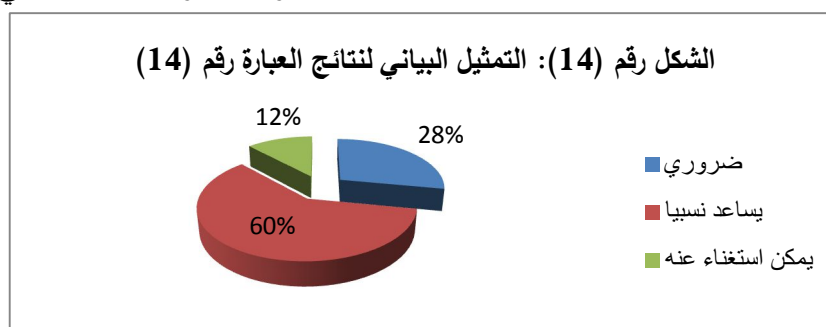
نستنتج بوضوح ان اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في اوقات معينة، حيث ان له دور فعال في توجيه اللاعبين قبل المنافسة (حيث انه في معظم الاحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36)

العبارة 14: هل تعتبرون ان الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي؟  
الهدف من العبارة 14: معرفة دور الذي يقوم به الاخصائي النفسي الرياضي.  
جدول 4-14: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 14.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دالة	02	0.05	5.99	17.92	14	28	ضروري
					30	60	يساعدك نسبيا
					06	12	يمكنك الاستغناء عنه
					50		المجموع

#### تحليل نتائج الجدول 4-14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 60% من اللاعبين يمكن ان يساعدهم الاخصائي النفسي نسبيا، اما نسبة 28% يرون ان دور الاخصائي النفسي ضروري في حين نسبة 12% يرون انه يمكن الاستغناء عن الاخصائي النفسي الرياضي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.92 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



#### الاستنتاج:

نستنتج ان للأخصائي النفسي دور كبير وفعال في تحضير اللاعبين قبل المنافسة مع اختلاف احتياجاتهم اليه، حيث معظم اللاعبين يرون ان الاخصائي النفسي يساعدهم بشكل نسبي وذلك بالاعتماد عليه وعلى المديرين وعلى قدراتهم الخاصة، (حيث انه في معظم الاحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36)

**العبارة 15:** ما هي العوامل التي تراها تؤثر على ادائك الرياضي؟  
**الهدف من العبارة 15:** يهدف هذا السؤال الى معرفة العوامل التي تعرقل الاداء الرياضي للاعبين.

#### تحليل ومناقشة النتائج: 4-15

إن الاغلبية الساحقة من اللاعبين المستجوبين يرجعون العوامل التي تؤثر على مردود أدائهم الى عوامل بدنية كنقص المنافسة واللياقة وهذا يتكافأ مع عدد اللاعبين الذين يرجعونها الى عوامل نفسية كالقلق والتوتر، أما نسبة المتبقية يرجعونها الى عوامل اجتماعية، مادية.

#### الاستنتاج

نستنتج ان الجانب النفسي والبدني يؤثران على اداء الرياضي وبالتالي لهما دور فعال في تطوير وتحسين مستوى اداء اللاعبين (فلأداء الرياضي هو ناتج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة التي لا نستطيع ان نفصل بينهما) (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ، 1996، صفحة 96)

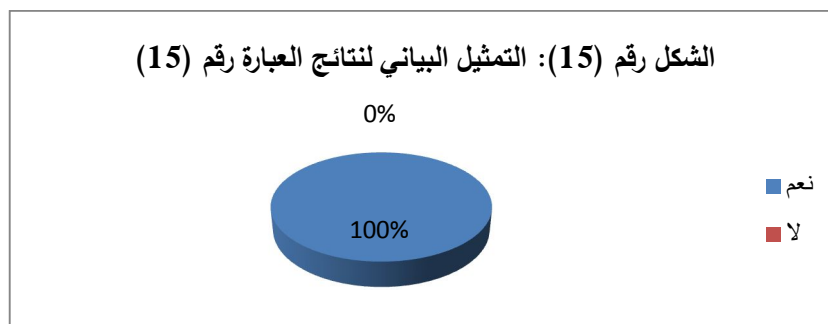


**العبارة 16:** هل تعتبرون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى ادائكم الرياضي؟  
**الهدف من العبارة 16:** مدى معرفة الدور الفعال الذي يقوم به الاخصائي النفسي في تطوير مستوى أداء اللاعبين  
**جدول 4-16:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 16.

العبارة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
نعم	50	100	50	3.84	0.05	01	دالة
	00	00					
	50	100					
لا	00	00	00	00	00	00	00
مجموع	100	100	100	100	100	100	100

#### تحليل نتائج الجدول 4-16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 16، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أداءهم الرياضي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



#### الاستنتاج:

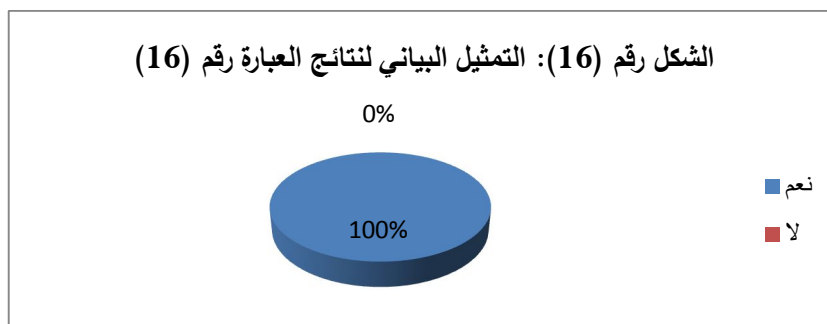
نستنتج بوضوح أن كل اللاعبين أجمعوا على أن للأخصائي النفسي دور فعال و هام في تطوير مستوى أدائهم الرياضي، فهو الاداة التي ترشد اللاعبين لتحقيق نتائج افضل.

**العبارة 17:** هل اثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟  
**الهدف من العبارة 17:** معرفة مدى حاجة الرياضيين الى الاخصائي النفسي عند تعرضهم للإصابة.  
**جدول 4-17:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 17.

العبارة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
نعم	50	100	50	3.84	0.05	01	دالة
	00	00					
	50	100					
لا	00	00	00	00	00	00	00
مجموع	50	100					

#### تحليل نتائج الجدول 4-17:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 17، فكانت نسبة 100% من اللاعبين هم بحاجة للأخصائي النفسي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 50 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



#### الاستنتاج:

نستنتج ان اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في اوقات معينة، حيث انه له دور فعال في معالجة اللاعبين نفسيا عند تعرضهم للإصابة.

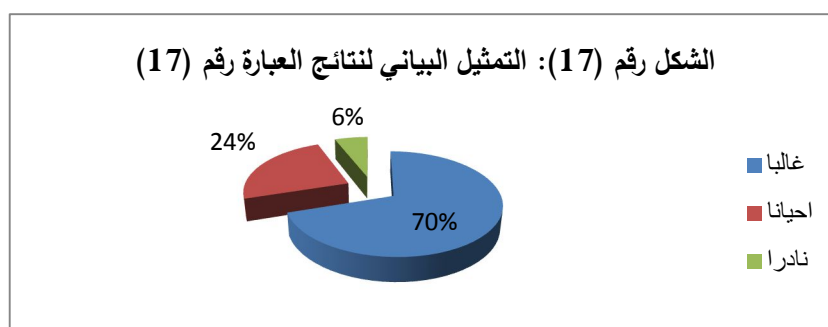
**العبارة 18:** هل للأخصائي النفسي دور في ازالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات؟  
**الهدف من العبارة 18:** معرفة قدرة الاخصائي النفسي على ازالة التوتر والقلق التي تصاحب الرياضي في المنافسات.

**جدول 4-18:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 18.

العبارة	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	%					
غالباً	35	70	32.69	5.99	0.05	02	دالة
	12	24					
	03	06					
المجموع	50						

**تحليل نتائج الجدول 4-18:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 18، فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا غالباً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 24%، ونادراً بنسبة 6%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.69 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

نستنتج بوضوح ان اغلبية اللاعبين أجمعوا على أن الاخصائي النفسي يقوم بالتدخل لضبط كل الاضطرابات الناجمة عن الجانب النفسي وهذا ما يدل على تبيان الدور الفعال الذي يساهم به الاخصائي النفسي الرياضي في ازالة التوتر والقلق عن طريق تعاملهم مع هذه السلوكيات بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس.

## عرض وتحليل النتائج المقابلة الخاصة للمدربين (05 مدربين)

## 4-1-2 المحور الاول: أهمية التحضير النفسي.

**السؤال 01:** هل ترون ان للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

**الغرض منه:** معرفة مدى أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على الاداء الرياضي في نظر المدربين.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

كل المدربين يرون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج المرضية وتطوير الاداء الرياضي، فبواسطته تحقق الاهداف المسيطرة مسبقا، ولم يجب أي واحد منهما على أنه ليس للتحضير النفسي دور في تحقيق النتائج.

**الاستنتاج:**

نستنتج ان للتحضير النفسي الاهمية البالغة في تحسين الاداء اللاعبين، ومن خلال تحقيق النتائج المرجوة حيث ان اختلال عناصر التحضير النفسي يؤدي الى الشك في الذات ويضعف التركيز وهذا ما ذهب اليه الدكتور "محمد حسن علاوي" (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1985، صفحة 122)

**السؤال 02:** ماهي الجوانب الاكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيركم للفريق؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تمكن المدرب في التدريب من جميع الجوانب النفسية، البدنية، الفنية والتكتيكية.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من بين (05) مدربين هناك (03) منهم يرون ان الجوانب الاكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرهم للفريق هي الجانب النفسي، أما المدربين المتبقين يرون أن الجانب البدني والفني والتكتيكي هما الاصعب عند تحضيرهم للفريق.

**الاستنتاج:**

نستنتج ان اغلبية المدربين يركزون على الجانب البدني والفني والتكتيكي مما يزيد من صعوبة الجانب النفسي لديهم في تدريباتهم رغم اعترافهم بأهميته وهذا راجع الى نقص كفاءتهم في هذا المجال، فالمدرب يعمل فقط على تحسين الاداء الحركي للاعب، لأن حسب رأيهم دور علم النفس الرياضي يقتصر على تفسير انهزامات وتدني المستوى وليس المساعدة للتحضير للانتصارات ورفع المستوى.

**السؤال 03:** هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين أداءه؟  
الغرض منه: معرفة ما اذا كان أداء اللاعب يتحسن كلما زادت ثقته بنفسه.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

إن كل المدربين يرون ان ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين اداءه

#### الاستنتاج:

نستنتج ان الثقة بالنفس تلعب دورا هاما في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، كما أشار محمد حسن ابو عيبة على ان يقوم المدرب في اليوم الاخير من المباراة يكون التحضير النفسي في هذا اليوم قائما على اساس التركيز اكبر قدر على الثقة لدى اللاعب. (عبية، المنهج في العلم النفس الرياضي ، 1990، صفحة 132)

#### المحور الثاني: التحضير النفسي

**السؤال 01:** هل تعمل على تحضير لاعبيك نفسيا؟

الغرض منه: معرفة اذا كان المدرب يكون لاعبيه من الجانب النفسي أم لا.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

إن مجمل المدربين يعتمدون على التحضير النفسي للاعبين و هذا يساعدهم في أدائهم اثناء المنافسة.

#### الاستنتاج:

نستنتج ان مجمل المدربين تعتمد على التحضير النفسي للاعبين وهذا للأهمية البالغة التي تنتج عن تحضير النفسي للاعبين إلا أنه يجب مراعاة التحضير بوسائل وتقنيات حديثة لكي يكون التحضير متجانسا لدى الرياضي.

**السؤال 02:** متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

الغرض منه: معرفة الوقت الذي يقوم فيه المدرب بالتحضير النفسي للاعبين.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

\* (03) مدربين يؤخرون عملية التحضير النفسي الى غاية تعرض اللاعب للأزمة النفسية، أما المدربين المتبقين فيحضرون لاعبيهم نفسيا عند ملاقات منافسين أقوىاء.

### الاستنتاج:

نستنتج أن مدربي الرابطة الجهوية لا يحسنون تحضير لاعبيهم نفسياً، أي بعد فوات الاوان وعند ملاقاته خصم قوي وهذا ما يؤثر على أداء اللاعب لخوض المنافسة وقد يرجع الى عدم حسن استغلال تكوينهم في هذا الجانب ونقص خبرتهم.

**السؤال 03:** ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي للاعبين؟

**الغرض منه:** معرفة الوسائل التي يستعملها المدرب لتحضير اللاعبين نفسياً.

### تحليل ومناقشة النتائج:

إن كل المدربين يعتمدون على تمارين الاسترخاء و الحوار المتبادل المباشر في عملية التحضير النفسي.

### الاستنتاج:

نستنتج ان أهم وسائل التحضير النفسي المستعملة من طرف المدربين هي الحوار المتبادل المباشر بأعلى درجة ثم تليها تمارين الاسترخاء، هذا ما يفسر سهولة استخدام هاتين الطريقتين لكونهما تتناسبان.

### المحور الثالث: الاخصائي النفسي.

**السؤال 01:** هل نقص التحضير النفسي يرجع الى عدم وجود أخصائيين في الفريق؟

**الغرض منه:** معرفة دور الاخصائي النفسي في تهيئة اللاعبين نفسياً.

### تحليل ومناقشة النتائج:

\* (04) من المدربين يرون ان نقص التحضير النفسي راجع الي عدم وجود أخصائيين نفسانيين، أما بنسبة للمدرب الآخر لا يرجع نقص تحضير النفسي الى عدم وجود أخصائيين نفسانيين بل هو راجع الى أسباب أخرى.

### الاستنتاج:

نستنتج أن غياب الاخصائي النفسي أثناء التدريب يؤثر سلباً على الاستعداد التام والكامل للرياضي من الناحية النفسية، وللاخصائي دور في مساعدة المدرب على تحضير النفسي للرياضي أثناء المنافسة.

**السؤال 02:** كيف تعتبرون دور الذي يلعبه الاخصائي النفسي؟  
**الغرض منه:** معرفة الاهمية التي يقدمها الاخصائي النفسي للاعبين وتحضيرهم.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

\* (04) من المدربين يرون بأن الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي ضروري لتحضير الرياضيين وتهيئتهم نفسياً، أما المدرب الوحيد الذي يرى أن الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي يساعدهم نسبياً في تكوين لاعبيهم.  
**الاستنتاج:**

نستنتج أن الاخصائي النفسي دور فعال لتحضير اللاعبين نفسياً ولا يمكن لأي مدرب اهمال دوره لان بواسطته ينتقل اللاعب من مرحلة لأخرى نحو التحسين في الاداء الرياضي بغية تحقيق نتائج افضل و له اهمية كبيرة في مساعدة المدربين على التحضير النفسي للرياضيين، كما توجد علاقة متكاملة بين الاخصائي النفسي و المدربين لتحضير الرياضيين.

**السؤال 03 :** هل وجود الاخصائي النفسي يساعدك على تكوين اللاعبين نفسياً؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى احتياج المدرب لأخصائي نفسي لتكوين لاعبيه نفسياً.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

إن كل المدربين أكدوا من بضرورة وجود اخصائي نفسي الى جانبهم من اجل المساعدة في تحضير اللاعبين بسيكولوجينا.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الاخصائي النفسي له ضرورة بين جماعة الفريق وذو امكانية فعالة في مساعدة المدرب في تحقيق الاهداف المسطرة، فمن جهة يخفف عبئ المهمة التدريبية ويحسن مستوى اللاعب من الجانب النفسي ويساعد المدرب على معرفة شخصية لاعبيه.

## 4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 4-2-4-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الجداول رقم 01-02-03-04-05-06 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 01-02-03-04-05-06، وجدنا أن:

للعامل النفسي أهمية كبيرة في تحصيل النتائج وتحسينها أثناء المنافسة.

التحضير النفسي الجيد يساهم في رفع معنويات وكفاءة اللاعبين مما يؤدي الى تحسين مردودهم.

اللاعبين يهتمون أثناء المنافسة بالتحضير النفسي مقارنة بالجانب البدني والجانب الفني والتكتيكي.

اللاعبين يهتمون أثناء التدريب بالتحضير البدني ثم الفني والتكتيكي أما الجانب النفسي يعطونه أهمية محدودة.

\*ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الاول الموجه للمدربين وجدنا ان:

- كل المدربين يركزون على ضرورة مراعاة الجانب النفسي للاعبين.
- التحضير النفسي يتميز بأهمية الكبيرة نظرا لاستعماله من طرف المدربين وتطبيقهم لهم.
- وأن كل المدربين أحووا على ضرورة النظر في نفسية كل لاعب وتتبع حالته النفسية.

فان اللاعبون يدركون الأهمية البالغة التي يكتسبها التحضير النفسي لتحسين أداءهم إلا انهم لا يعطونه قدرا معتبرا من الاهتمام وهذا راجع الى نقص تكوين المدربين في هذا المجال وعدم تركيزهم على هذا الجانب.

وبالتالي فإن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة ونقص مستوى التحضير النفسي يؤدي الى الشك في الذات (مما يعوق الاداء ويزيد القلق، ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة). (علاوي، 1997، صفحة 122)

وهذا ما تؤكد نتائجه المحور مما يثبت نقص الاهتمام بالتحضير النفسي بالرغم من دوره الفعال لدى اللاعبين.

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الاولى بان للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين النتائج والاداء.

## 4-2-4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية

من خلال الجداول رقم 07-08-09-10-11-12 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 07-08-09-10-11-12، وجدنا ان :

المدربون لا يطبقون التحضير النفسي للاعبين الا عند اجراء المنافسة.

للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين اداء اللاعبين.

اغلبية المدربين يعملون على تحضير لاعبيهم نفسيا.

اغلبية المدربين يستعملون التحضير النفسي عند المنافسة فقط ويوميا بنسبة ضئيلة جدا وهذا بسبب عدم تلقينهم تكويننا خاصا في هذا المجال.



\*ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الاول الموجه للمدربين وجدنا ان:

- كل المدربين يقومون بالتحضير النفسي للاعبينهم.  
-أغلبية المدربين يستعملون طرق تقليدية في تحضير اللاعبين نفسيا من خلال الحوار المتبادل المباشر وحصص استرخائية.

-معظم المدربين لا يقومون بتحضير لاعبيهم نفسيا إلا عند فوات الاوان وذلك عند ملاقاتهم بخصم قوي.  
وبالتالي فإن المدربين لا يطبقون التحضير النفسي للاعبينهم إلا عند إجراء المنافسة فقط. بالرغم من أنه يمكن استخدام بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي في اوقات متعددة فإن هناك اوقات محددة تكون بالفائدة فيها اكبر سواء قبل او بعد المنافسة. (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1986، صفحة 38)

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية التي ترى ان للتحضير النفسي دور هام وفعال في تحقيق النتائج.

#### 4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال الجداول رقم 13-14-16-17-18 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 13-14-15-16-17-18، ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 15 وجدنا أن:

للأخصائي النفسي الرياضي دور كبير وهام في تحضير اللاعبين اثناء المنافسة.  
الاخصائي النفسي الرياضي له دور فعال وبارز لفائدة اللاعبين، فهو الاداة التي ترشدهم لتحقيق نتائج افضل.  
اللاعبون يحتاجون للأخصائي النفسي في اوقات معينة.  
اغفال دور وأهمية الاخصائي النفسي بالرغم من ادراك أهميته الكبيرة.

\*ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الاول الموجه للمدربين وجدنا ان:

-للأخصائي النفسي دور فعال وبارز لفائدة الرياضيين فهو الاداة المساعدة التي ترشدهم لتحقيق نتائج افضل في المنافسة، لذلك لا يمكن الاستغناء عنه.

-ضرورة وجود الاخصائي النفسي الي جانب المدرب لما له من امكانية مساعدته في تحقيق الاهداف المسطرة.  
وبالتالي فإن للأخصائي النفسي دور كبير وفعال في تحضير اللاعبين قبل المنافسة مع اختلاف احتياجاتهم اليه، حيث معظم اللاعبين يرون ان الاخصائي النفسي يساعدهم بشكل نسبي وذلك بالاعتماد عليه وعلى المدربين وعلى قدراتهم الخاصة، (حيث انه في معظم الاحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الاخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36)

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول بأن للأخصائي النفسي دور هام وفعال للتحكم في التحضير النفسي للاعبين

## خلاصة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول والدوائر النسبية تحققنا من أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. كما أنه من خلال مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم الاستبيان والمقابلة ومدى تحقيقه للفرضيات المطروحة، حيث وضحنا حيثيات إجراءاته ومراحله وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

## استنتاج عام:

واستخلاصا لما سبق نستنتج أن التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم والوصول الى النتائج المسطرة وأن تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الاساسية أو المهارات العقلية الاساسية التي تساعد اللاعب على مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة السلوكات الايجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيه أثناء عملية التحضير النفسي، ولكن مراعاة هذه الاختلافات والفروق لا يمكن أن يأتي مفعوله الكامل على اللاعب بسبب نقص التكوين في مجال علم النفس الرياضي من طرف المدربين ويتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم وتكوينهم حول طبيعة نفسية الرياضي من جهة وعدم وجود أخصائي نفسي مختص في علم النفس الرياضي الذي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات والقدرات النفسية للرياضي ونقص الاهتمام في استعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الاداء جيد وأحسن، والعكس، وبهذا ينبغي عدم الاغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الاخرى كالبدنية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب واستغلالها في تحقيق ما نصبوا اليه.

كما استنتجنا أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها مثل تركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، التصور الذهني، إدارة الضغوط النفسية..... الخ لكن بنسب متذبذبة وناقصة لا تسمح للوصول إلى مستوى عالي للأداء رغم كونها القاعدة الأساسية للتحضير النفسي للمنافسة. كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الركائز المعتمدة عليها في التحضير النفسي منها ما أعطي له الأهمية اللازمة ومنها التي مازالت حبيسة الشعارات البعيدة عن الموضوعية.

## خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الاخرى ومهاراتها الاساسية تعتبر مهارات كل الانشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديثة تتطلب الامام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

وإذا كان علم النفس مهما في جوانب الحياة كافة وضروريا في جميع الالعاب الرياضية فإنه يأخذ اهمية خاصة في لعبة كرة القدم، فهذه اللعبة وخاصة بأسلوبها الجيد الشامل تتطلب من اللاعب امكانات هائلة في الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل المتكررة وحل الصعوبات المتعاقبة والقيام بعشرات الحركات التي تتطلب الاتقان الكامل بوجود الخصم الضاغط وكل ذلك يحتاج الي كثير من السمات النفسية كالصبر والثقة بالنفس وقوة التحمل والمثابرة.

ان الاهتمامات بالفرق الرياضية صبحت شاملة وعامة وباتت كل الفرق تولي لاعبيها اهتماما لرفع لياقتهم البدنية والمهارية والخططية وعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جدا أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق.

إن التحضير النفسي يأخذ أهمية كبيرة لأنه لا يوجد هناك نشاط جسمي خالص كما لا يوجد نشاط نفسي فقط وإنما يتداخل النشاطان ويرتبطان ارتباطا وثيقا وهذا ما نجده عند لاعب كرة القدم فنشاطه الجسمي وجهده البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما ان سلوكه وتصرفاته اثناء التدريب واللعبة تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها، وان هذا له علاقة وثيقة بالعوامل الاخرى من زملاء وخصوم وقانون ومتفرجين، وليس هذا فحسب بل اصبح الاهتمام بالمبادئ التربوية المعروفة في التعليم والتي يكون لها الاثر الفعال في الاتزان النفسي وأمرا في غاية الاهمية.

أما علم النفس الرياضي فقد أخذت أهميته تزداد بالتدرج حيث أصبحت له مكانة أساسية في تحقيق الانجازات العالمية بكرة القدم، لذلك فإنه لم يتحدد بتطبيق المبادئ العامة لعلم النفس العام على المجال الرياضي وإنما اصبحت مشاكله وخصوصياته واهتماماته المتعلقة به، فلم تعد الحالة النفسية لكل من اللاعب كفرد والفريق كمجموعة من الامور الثانوية التي تلقى اهتماما ثانويا من المدرب والمسؤولين عن الفريق، وإنما اصبحت ركنا اساسيا من اركان اللعبة لكرة القدم وعناصرها وخاصة في الدول التي تتنافس على الصدارة في اللعبة الشعبية الاولى.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- لقد ارتأينا إلى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى المدربين وإلى كل من له شأن مع التحضير النفسي الرياضي بما فيهم السلطات الفدرالية، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة وتساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات:
- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديت اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.
- إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.
- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بميدان علم النفس الرياضي حيث تساعده على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين النفسية.
- ضرورة الاستعانة بالإنسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الادارية والفنية للأندية الجزائرية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفا وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال الأسئلة ومقاييس نفسية خاصة.
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربيهم.
- ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة للتحضير النفسي أثناء التدريب للاعبين.
- وجوب معرفة وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستعمالها في عمليات التحضير النفسي لهم لمراجعة ظروف المنافسة حيث لكل لاعب خصائص نفسية.
- زيادة الاهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب للنوادي الرياضية لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية.
- الاستماع للاعبين والسعي وراء تنمية قدراته وشخصيته لتساعده في الميدان وتزيد من فعاليته.

## قائمة المصادر والمراجع:

### 1) باللغة العربية:

#### \* المصادر:

1- القرآن الكريم، سورة الإسراء (الآية 24).

2- القرآن الكريم، سورة إبراهيم (الآية 07).

#### \* المراجع:

1- احمد امين فوزي .*مبادئ علم النفس الرياضي* . مصر: دار الكتاب للنشر . 1994

2- احمد امين فوزي . *مبادئ علم النفس الرياضي* . القاهرة : دار الفكر العربي . (2003)

3- احمد بسطويسي . *سباقات المضمار و مسابقات الميدان* . مصر : دار النشر المعارف . (1998)

4- أحمد بسطويسي .- *أسس نظريات الحركية* .- مصر، دار الفكر العربي: 1996.

5- احمد صقر عاشور . *ادارة القوى العاملة* . بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر . (1998).

6- اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي . *طريق البحث العلمي والتحليل النفسي في*

*المجالات التربوية والنفسية والرياضية* . مصر: دار الفكر العربي . (2000).

7- اسامة كاتب راتب . *قلق المنافسة* . مصر: دار الفكر العربي . (1990)

8- اسامة كامل راتب . *تدريب المهارات النفسية* . مصر: دار الكتاب للنشر . (1995).

9- اسامة كامل راتب . *علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)* . القاهرة: دار الفكر العربي .

(1997).

10- اسامة كامل راتب . *تدريب المهارات النفسية* . مصر: دار الفكر . (2000).

11- اسامة كامل راتب . *علم النفس الرياضي* . مصر: طبعة 2 دار الفكر العربي . (1997).

12- أسامة كامل راتب . *تدريب المهارات العقلية في مجال الرياضي* . قاهرة: ط1 . دار الفكر العربي .

(2004)

13- امر الله الساطر . *اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته* . مصر: دار الفكر العربي . (1998)

- 14- حامد عبد السلام زهران. *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب. (1979)
- 15- حسن عبد الجواد. *المبادئ الأساسية للاعب الاعدادية لكرة القدم*. بيروت: دار العلم للملايين. (1977).
- 16- حنفي محمود. *التطبيق العلمي في تمرين كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي. (1997).
- 17- حنفي محمود مختار. *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مدينة النصر: دار الفكر العربي. (1995).
- 18- حنفي محمود مختار. *التدريب العملي في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي. (1998).
- 19- رجاء وحيد دويدري. *البحث العلمي اساسياته النظرية وممارسته العلمية*. سوريا : ط1 دار الفكر دمشق. (2002).
- 20- رومي جميل . *كرة القدم*. بيروت لبنان: دار النقائص. (1986).
- 21- سامي الصفار. *كرة القدم*. العراق: دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل. (1982).
- 22- عبد العزيز فهد هيكل . *مبادئ في الاحصاء التطبيقي* . دار الجامعة. (1986)
- 23- عفت ابراهيم حمادة. *التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي. (1998).
- 24- علي خلفية الغنشري و اخرون. *كرة القدم*. الجماهيرية العربية السعودية. (1987)
- 25- فريد كامل ابو زينة. عبد الحافظ الشايب. *مناهج البحث العلمي للاحصاء في البحث العلمي*. عمان. الاردن: دار المسيرة. (2006).
- 26- فريدريك معتوق. *معجم العلوم الاجتماعية*. لبنان : انجليزي-فرنسي-عربي. (1998)
- 27- كامل طه الويس. *علم النفس الرياضي*. العراق: كلية الرياضة جامعة بغداد. (1980)
- 28- مامور بن حسن السلطان. *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية*. لبنان: دار بن الحزم. (1998)

- 29- محمد الازهر السماك واخرون. *الاصول في البحث العلمي*. بغداد: دار الحكمة. (1980)
- 30- محمد حسن ابو عبيدة. *المنهج في العلم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف. (1990).
- 31- محمد حسن علاوي. *علم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف. (1985)
- 32- محمد حسن علاوي. *سيكولوجية التدريب و المنافسات*. القاهرة مصر: دار المعارف. (1987)
- 33- محمد حسن علاوي. *علم النفس في التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف. (1985)
- 34- محمد حسن علاوي. *علم النفس في التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف. (1986)
- 35- محمد حسن علاوي. *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف. (1992)
- 36- محمد حسن علاوي. *مدخل في علم النفس الرياضي*. القاهرة: الكتاب للنشر. (1996).
- 37- محمد حسن علاوي. *علم نفس المدرب والتدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف. (1997).
- 38- محمد حسن علاوي. *سيكولوجية الاصابات الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1998)
- 39- محمد رفعت. *كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية*. لبنان: دار البحار. (1998).
- 40- محمد نصر الدين رضوان. *الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية*. مصر: دار الفكر العربي. (2003)
- 41- محمود بن حسن سلمان. *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية*. بيروت لبنان: دار ابن حزم. (1998).
- 42- محمود بن سلمان. *التدريب الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي. (2002).
- 43- محمود عبد الفتاح عنان. *سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية*. مصر: دار الفكر العربي. (1995).
- 44- مختار سالم. *كرة القدم*. بيروت: دار النور للنشر. (1986)
- 45- مراد عبد الفتاح. *موسعة البحث العلمي واعداد الابحاث و المؤلفات*. القاهرة. (2000).



46- مروان عبد المجيد ابراهيم. *النمو البدني الحركي*. عمان-الاردن: دار العالمية الدولية. (2002)

47- معين امين السيد. *المعيار في الاحصاء*. القبة: دار العلوم للنشر والتوزيع. (1998)

48- موفق مجيد المولى. *الإعداد الوظيفي لكرة القدم*. مصر: دار المعارف. (2000)

49- موفق مجيد المولى. *الإعداد الوظيفي لكرة القدم*. لبنان: دار الفكر. (1999)

50- ناصر ثابت. *اضواء على الدراسة الميدانية*. الكويت: ط1 مكتبة الفلاح. (1984)

51- نزار مجيد الطالب. *علم النفس الرياضي*. بغداد العراق: دار الحكمة للطباعة. (1983)

52- يحيى كاظم النقيب. *علم النفس الرياضية*. السعودية: معه. (1990).

(ب) بالغة الأجنبية:

- Chazoud (p);brevet d'etat d'education sportif 1ere et 2eme degre.edition  
vigot,1985

- lanshere ve : *introduction a la recherche éducation*. paris: ed  
collin.1981

-Ronald doron.francoise parol. *dictionnaire de psychologie*. universitaire  
de france.1991

المذكرات و الرسائل :

-عمريو زهير : "التحضير النفسي وأثره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " ،  
مذكرة ماجستير، دالي إبراهيم، الجزائر، 2004.

- كيل حسين ناصر الصوفي: " انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى  
الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية". مذكرة ماجستير، سيدي عبدالله، الجزائر،  
2009/2008م

زعبار سليم : " الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية".

مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2002/2001م.

-عبد السلام مقبل الريمي: " أهمية الاعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الاداء الرياضي".

مذكرة ماجستير، سيدي عبد الله، الجزائر، 2005/2004م.

جامعة اكلي محمد والحاج  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

# إستمارة إستبيان

موجهة الى اللاعبين  
دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان:

علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف اكابر".

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجابتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي. ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها بمناسبة لكل سؤال.

تحت إشراف الدكتور:

- رامي عزالدين

من إعداد الطالب:

- بوكريف محمد.

السنة الجامعية: 2015/2014

## الاستبيان خاص باللاعبين

\*المحور الاول : للتحضير النفسي اهمية كبيرة في تحسين الاداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الاول : هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج اثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الثاني :اثناء المنافسة ما هو الجانب الذي تولونه اكبر اهمية . ؟

الجانب التكتيكي و الفني

الجانب البدني

الجانب النفسي

السؤال الثالث :اثناء التدريب .ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج . ؟

الجانب الفني والتكتيكي

الجانب البدني

الجانب النفسي

السؤال الرابع: هل تشعرون ان التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم اثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الخامس: اثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع اداء نهاية جيدة؟

لا

نعم

السؤال السادس: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

لا

نعم

المحور الثاني: للتحضير النفسي دور هام في تطوير الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

السؤال الاول:

1- هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

لا

نعم

السؤال الثاني: هل يكون هذا التحضير؟

عند المنافسة

شهريا

اسبوعيا

يوميا

السؤال الثالث: هل هذا التحضير يساعدك اثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الرابع : هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في افكارك وانفعالاتك اثناء التدريب؟

لا

نعم

السؤال الخامس: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة ؟

نادرا

احيانا

غالبا

السؤال السادس : هل ادائك خلال المنافسة يكون افضل بالمقارنة مع ادائك خلال التدريبات ؟

نادرا

احيانا

غالبا

\*المحور الثالث للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن اداءه. .

السؤال الاول: هل اثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسيا؟

نادرا

احيانا

غالبا

السؤال الثاني: هل تعتبرون ان الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي؟

يمكنك الاستغناء عنه

يساعدك نسبيا

ضروري

السؤال الثالث: ما هي العوامل التي تراها تؤثر على ادائك الرياضي؟

-

-

-

السؤال الرابع هل تعتبرون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى ادائكم الرياضي؟

لا

نعم

السؤال الخامس: هل اثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟

لا

نعم

السؤال السادس: هل للأخصائي النفسي دور في ازالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات؟

نادرا

احيانا

غالبا

جامعة اكلي محند والحاج  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

# إستمارة المقابلة

موجهة إلى المدرسين

دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان:

علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف اكابر".

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجابتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.  
ولكم جزيل الشكر.

تحت إشراف الدكتور:

- رامي عزالدين

من إعداد الطالب:

- بوكريف محمد.

السنة الجامعية: 2015/2014

## المقابلة الخاص بالمدرين

المحور الاول: أهمية التحضير النفسي :

السؤال 01: هل ترون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

السؤال 02: ماهي الجوانب الاكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيركم للفريق؟

السؤال 03: هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين أداءه؟

المحور الثاني : التحضير النفسي:

السؤال 01: هل تعمل على تحضير لاعبيك نفسيا؟

السؤال 02: متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

السؤال 03: ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي للاعبين؟

المحور الثالث: الاخصائي النفسي :

السؤال 01: هل نقص التحضير النفسي يرجع الى عدم وجود أخصائيين في الفريق؟

السؤال 02: كيف تعتبرون دور الذي يلعبه الاخصائي النفسي؟

السؤال 03: هل وجود الاخصائي النفسي يساعدك على تحضير اللاعبين نفسيا؟



## **RESUME DE L'ETUDE**

### **TITRE DE L'ETUDE :**

La relation de la préparation psychologique sur la performance sportive chez les joueurs de football catégorie « senior ».

### **BUT DE L'ETUDE :**

\* Souligner l'importance de la préparation psychologique sportive dans l'amélioration de la performance des joueurs de football et dans la réalisation des résultats.

\*connaître l'effet de la préparation psychologique au niveau de la performance des joueurs de football.

\*Montrer les dimensions psychologiques de ce sport.

\*Identifier la valeur des éléments de la préparation psychologique chez les joueurs de football.

### **PROBLEMATIQUE DE L'ETUDE :**

Y'a-t-il une relation de connectivité entre la préparation psychologique et la performance sportive chez les joueurs de football catégorie « Senior » ?

### **HYPOTHESES DE L'ETUDE :**

1 La préparation psychologique a une grande importance dans l'amélioration de la performance et la réalisation des résultats chez les joueurs de football.

2La formation psychologique a un rôle important dans le développement de la préparation psychologique et puis dans l'amélioration de la performance sportive des joueurs de football.

3Le psychologue a un rôle efficace dans l'aide des joueurs à la progression et le développement des composants de la préparation psychologique lui permettant d'améliorer sa performance.

## **LES MESURES DE L'ETUDE SUR TERRAIN :**

### **ECHANTILLON :**

On a choisi l'échantillon aléatoire car c'est la plus simple des méthodes de choix des échantillons et consiste en 50 joueurs et 05 entraîneurs de football catégorie « Senior ».

### **CHAMP TEMPOREL ET SPATIAL :**

L'étude sur terrain a eu lieu durant la période allant du 01 Mars 2015 au 29 Mai 2015.

### **METHODE DE L'ETUDE :**

On s'est basé sur la méthode enquête descriptive quant à sa convenance à la nature de la recherche voulue ou à effectuer.

### **OUTILS UTILISES :**

Il a été suivi la technique de questionnaire considérée comme le

Moyen le plus efficace pour acquérir les informations sur un sujet ou un quelconque problème ainsi que la rencontre.

## **LES IMPORTANTES RECOMMANDATIONS**

- Diligence totale afin de découvrir les différents niveaux dans les individualités des joueurs et s'y concentrer dans les opérations de préparation psychologique sportive afin de faciliter la mission d'entraînement.
- Réalisation de l'importance de la préparation spécifique comme facteur principal en lui donnant pleine considération dans les opérations de préparation psychologique sportive.
- Tenir des sessions d'entraînement et cela par des créations des centres de formation spécifiques des entraîneurs de football dans la préparation psychologique et l'entraînement sur les compétences psychologiques.