

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Universitaire Akli Mohand  
Oulhadj Bouira  
Institut des Sciences et Techniques les  
Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع

## التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة -صنف أكابر -

- دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم -

- إشراف الدكتور:

زاوي عبد السلام

- إعداد الطالب:

جمعون أمين

السنة الجامعية 2015/2014



# شكر وتقدير

يا رب شكرك واجب محتم  
عد الحسا بعرض السما مقدارها  
مالي أرى نعم الإله تحيطني  
دعني أحدث بالنعيم فإنني  
هـا أنا ذا بالشكر أتكلم  
يرضيك أني بعد شكرك مسلم  
ممن كل جنب ثم لا أتكلم  
ممن يقر ولست ممن يتكلم

أحمد الله حمد الشاكرين، وأثني عليه ثناء الذاكرين، أن وفقني وسدد خطايا لإتمام هذا الجهد المتواضع.  
ووقوفاً عند قوله ﷺ: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة "زاوي عبد السلام" الذي لم يبخل علياً بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما أشكره على جديته ودقته في العمل.

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد من أهل أو إخوان ولو بكلمة أو دعاء، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل من أعانني من الأساتذة والطلبة.

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدني إلى سواء السبيل ويحقق هدفي النبيل، فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

# إهداء

العتاء كلمة من كلمات عينك الساهرة، والطهر الذي تحمله روحك  
والحنان الذي أشعر به لأن قلبك معي والحمد الذي قطعته على نفسي  
أن لا أنسى فضلك علي ما حبيب  
إلى الشمعة التي لا تذوب لتضيء شمواهنا. . .

أمي الحبيبة

وجدت الدنيا جميلة حين حدثتني عن جمالها  
ووجدت الأمل ممكناً حين حدثتني عن الإرادة والتحدى  
وأدركت سر الوجود حين علمتني أن أشكر لمن أحسن إلي  
كنت بجانبني دائماً الأب والأخ والصديق  
إليك أقدم حيلة جهدك الذي بذلته لتراخي أواجه صعاب الحياة  
أمي الحنون

الحب والحنان اللذان منحاني القوة والتصميم والمتابعة  
جمعتنا المسواك والذكريات والأحلام وجعلتنا قلباً واحداً  
إخوتي وأخواتي الأعمام  
صبركم اختيار، وقدركم أنس ومحبة  
وثقتي بكم تجعلني أشعر أن الدنيا لن تخذلني مادمتنا معا . . .  
أصدقائي الأوفياء

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير .
ب	- إهداء .
ج	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ش	- ملخص البحث.
ط	- مقدمة.
	مدخل عام: التعريف بالبحث.
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.
	الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.
08	المحور الأول: التحضير النفسي الرياضي.
08	- تمهيد
09	1-1-1- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي الرياضي
09	1-1-2- مفهوم التحضير النفسي الرياضي
10	1-1-3- دور وأهمية التحضير النفسي الرياضي
11	1-1-4- أهداف التحضير النفسي الرياضي
11	1-1-5- قواعد التحضير النفسي الرياضي
12	1-1-6- مبادئ التحضير النفسي الرياضي
13	1-1-7- عوامل التحضير النفسي الرياضي
13	1-1-8- نتائج التحضير النفسي
14	- خلاصة

	المحور الثاني: المدرب وجماعة الفريق الرياضي.
16	- تمهيد
17	1-2-1- مفهوم التدريب الرياضي
17	1-2-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث
17	1-2-2- أهمية التدريب الرياضي الحديث
18	1-2-3- أهداف التدريب الرياضي الحديث
18	1-2-4- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي الحديث
20	1-2-5- تعريف المدرب
20	1-2-6- خصائص ومميزات مدرب كرة القدم
20	1-2-7- واجبات مدرب كرة القدم
22	1-2-8- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي
22	1-2-9- مفهوم جماعة الفريق الرياضي
23	1-2-10- خصائص جماعة الفريق الرياضي
23	1-2-11- مختلف مراحل تكوين جماعة الفريق الرياضي
24	1-2-12- شروط تماسك جماعة الفريق الرياضي
25	1-2-13- خصائص ومميزات لاعب كرة القدم
27	- خلاصة
	المحور الثالث: تقنيات التحضير النفسي الرياضي.
29	- تمهيد
30	1-3-1- التحضير النفسي الرياضي طويل المدى
31	1-3-2- التحضير النفسي الرياضي قصير المدى
35	1-3-3- التقنيات التقليدية القديمة في التحضير النفسي الرياضي
36	1-3-4- التقنيات العلمية الحديثة في التحضير النفسي الرياضي
41	1-3-5- تقنيات التحضير النفسي لتحسين الأداء الرياضي
45	- خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.
47	2-1-1- الدراسات السابقة
47	2-1-1-1- الدراسة الأولى
47	2-1-2- الدراسة الثانية
48	2-1-3- الدراسة الثالثة
48	2-1-4- الدراسة الرابعة

49	2-2- التعليق على الدراسات
	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث
	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
52	- تمهيد
53	1-3- الدراسات الاستطلاعية
53	2-3- المنهج
53	3-3- متغيرات البحث
53	4-3- العينة البحث وكيفية اختيارها
54	5-3- مجالات البحث
54	6-3- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
55	7-3- الشروط العلمية للأداة
55	8-3- الوسائل الإحصائية
57	- خلاصة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
59	- تمهيد
60	1-4- عرض وتحليل النتائج
80	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج والفرضيات
81	- خلاصة
82	الاستنتاج العام
83	الخاتمة
84	اقتراحات وفروض مستقبلية
86	البيبلوغرافيا
	الملاحق
	الملحق رقم (01)
	الملحق رقم (02)

قائمة الجداول.

• قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين مدى الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي.	61
02	يبين أهمية التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين	62
03	يبين أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة.	63
04	يبين أهمية التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة.	64
05	يبين أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة.	65
06	يبين مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط. .	66
07	يبين ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة.	67
08	يبين تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين.	68
09	يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة.	69
10	يبين دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.	70
11	يبين العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.	71
12	يبين مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين.	72
13	يبين طبيعة الحالة النفسية للاعبين.	73
14	يبين اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة.	74
15	يبين تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة.	75
16	يبين الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.	76
17	يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين.	77
18	يبين خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية.	78
19	يبين مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.	79



# قائمة الأشكال

• قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
61	يبين نسبة الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي.	01
62	يبين نسبة التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين.	02
63	يبين نسبة أثر الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة.	03
64	يبين نسبة أثر التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة.	04
65	يبين نسبة أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة.	05
66	يبين نسبة مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط.	06
67	يبين نسبة مدى ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة.	07
68	يبين نسبة تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين.	08
69	يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة.	09
70	يبين نسبة دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.	10
71	يبين نسبة العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.	11
72	يبين نسبة مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين.	12
73	يبين نسبة طبيعة الحالة النفسية للاعبين.	13
74	يبين نسبة اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة.	14
75	يبين نسبة تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة.	15
76	يبين نسبة الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.	16
77	يبين نسبة ما إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين.	17
78	يبين نسبة خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية.	18
79	يبين نسبة تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.	19

## ملخص بالعربية:

- عنوان الدراسة: "التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة - فئة الأكاير -".
- مشكلة الدراسة:

- هل للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأكاير -؟  
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة؟
- هل نقص اهتمام أندية كرة القدم بالجانب النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين؟

## • أهمية البحث:

التعرف على دور التحضير النفسي الجيد الذي يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.  
التعرف على أن التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟  
التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

## • فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لاعبي كرة القدم.  
الفرضيات الفرعية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس ويحسن النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.
- نقص اهتمام أندية كرة القدم بالجانب النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين.

## • إجراءات الدراسات الميدانية:

### • العينة:

تم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثل في 66 لاعبا صنف أكاير من أربعة أندية على المستوى الوطني.

### • المجال المكاني والزمني:

تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين جانفي 2015 إلى غاية 10 ماي 2015. وتم توزيع الاستبيان على بعض الفرق من البطولة الوطنية.

### • المنهج:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

## • الأدوات المستعملة في الدراسة:

فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

## • النتائج المتوصل إليها:

أثبتت هذه الدراسة أن التحضير النفسي له دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

## • إستخلاصات واقتراحات:

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برنامجهم.
- ضرورة توفير للأندية مختصين نفسانيين.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظرا لدوره وأهميته.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفساني في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

## **Un résumé de la langue arabe :**

• **Titre de l'étude:** "préparation psychologique et l'ampleur de sa contribution à l'amélioration des résultats de l'athlète élite-classe senior. ».

• Le problème de l'étude :

-Préparez un rôle psychologique dans les résultats entre les joueurs de football classe senior. ?

Vous pouvez spécifier le problème de la recherche sur les questions suivantes :

Faire une bonne préparation psychologique augmentation de confiance en soi et ainsi améliorer les résultats chez les joueurs de football ?

Une bonne préparation psychologique réduit la gravité des préoccupations parmi les joueurs de football ?

Faire une bonne préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football pendant le jeu ?

Manquez-vous de l'attention des clubs de football avec l'aspect psychologique affecte négativement les joueurs ?

• L'importance de la recherche :

En savoir plus sur le rôle de préparation psychologique soulève bonne confiance en soi et ainsi améliorer les résultats chez les footballeurs.

Apprenez à préparer de bonnes psychologique réduit la gravité des préoccupations parmi les joueurs de football ?

Une bonne préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football lors du match.

• **Les hypothèses de l'étude :**

Le principe général : pour préparer le rôle psychologique dans la prise de football alntaeglaabi.

Hypothèses :

-Préparation psychologique bonne déclenche résultats weihasin confiance en soi chez les footballeurs.

-Préparation psychologique bonne conduit à réduire la gravité des préoccupations parmi les joueurs de football.

-Préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football bon pendant le match.

-Manque d'attention des clubs de football dans l'aspect psychologique affecte négativement les joueurs.

• Études sur le terrain :

• Exemple :

On a sélectionné un échantillon j'étais 66 joueurs de quatre clubs, la classe au niveau national.

• Domaine spatial et temporel :

Étude sur le terrain a été effectuée dans la période comprise entre janvier 2015 jusqu'au 10 mai 2015. Le questionnaire a été distribué à quelques équipes pour le Championnat National.

• Méthode :

Méthode utilisée est descriptif.

• **Les outils utilisés dans l'étude :**

J'ai suivi le questionnaire technique, qui est l'un des moyens plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème ou une situation.

• **Résultats :**

Cette étude a démontré que la préparation mentale joue un rôle dans résultats parmi les joueurs de football, en raison de sa grande importance pour accroître la motivation des joueurs de football, et que ce dernier ne dépend pas uniquement sur l'aspect physique, mais la nécessité d'une complémentarité entre ces aspects ainsi que des spécialistes et psychologues qui traite peuvent offrir beaucoup de football et cela prouve la validité des hypothèses.

• **Conclusions et suggestions :**

-Formateurs intègrent l'aspect psychologique dans leur programme.

-La nécessité de fournir aux clubs psychologique spécialisé.

Formateurs doivent coordonner le travail entre tous les côtés et la complémentarité des aspects physiques et techniques ne suffisent pas préparer les joueurs et l'inclusion d'une formation en psychologie compte tenu de son rôle et son importance.

-Coordination des travaux et de la coopération entre le formateur et le spécialiste psychiatrique dans la prestation des programmes spéciaux pour l'entraînement.

# مقدمة

يتفق الجميع على أن كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى، ويكفي أن نذكر البرازيل، الأرجنتين والكاميرون لنعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية، حيث أزيلت الحدود بين ما يسمى الدول المتقدمة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهنا بمنظورها الخاص والبعض يعتبرها رياضة ترفيهية ترويجية، والبعض الآخر يراها مؤسسات قائمة بذاتها، وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسييرها إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون مجرد وسيلة ترفيهية.

لذا ينبغي أن لا يقتصر مفهوم رياضة كرة القدم على الإبداع داخل الميدان وإنما يتعداه إلى التنظيم والتسيير والهيكلية، وقد عمدت الدول المتطورة على إنشاء مدارس لكرة القدم، وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والتنافس.

ولما كان الاهتمام والعناية من الأولويات الملقة على عاتق هذه الهيئات وجب النظر في الطاقات الكامنة التي يختزنها الرياضي، فاهتم علماء النفس خاصة الباحثين منهم بميدان علم النفس الرياضي. فالجانب النفسي ذو أهمية معتبرة وبالغة بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للاعب، وقد تشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة زمنية من العمل والعلاج النفسي تسمح من خلالها توفير إمكانات نفسية للاعب وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة في حياته الرياضية للوصول إلى هذه الحالة أو المستوى يجب تحقيق نتائج تسمح له بتحسين حالته في الجانب النفسي ولذلك فالتحضير النفسي للاعب هو عبارة عن تكييف نفسه من خلال تكوينه وإتقان الصفات الشخصية الهامة، نجد روح المنافسة، الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف، والقلق في أغلب الأحيان. وفي هذا الصدد كان اختياري لموضوع بحثنا الذي يتناول دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم على مستوى أندية البطولة الوطنية صنف أكابر.

وقد شملت دراستي جانبيين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة محاور:

المحور الأول خصص للتحضير النفسي الرياضي، والمحور الثاني تطرقت فيه إلى المدرب وجماعة الفريق الرياضي، كما احتوى المحور الثالث على تقنيات التحضير النفسي الرياضي.

أما الجانب التطبيقي فهو يشتمل على فصلين، الفصل الأول تطرقت فيه إلى المنهج المتبع، وقمت بضبط متغيرات البحث، وعينة ومجالات وأدوات البحث، وكذا الأداة الإحصائية والمقابلة. أما الفصل الثاني فتناولت فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

ثم اختتم البحث باستنتاج عام وفرضيات مستقبلية وخاتمة عامة.

مدخل عام:

التعريف بالبحث



## 1- إشكالية البحث:

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

ولقد تقاربت طرق التحضير البدني والتقني والتكتيكي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية. (مرسي، 1991، صفحة 331)

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة هي برامج تدريب التقنيات النفسية. (راتب، 2000، صفحة 3)

وتقنيات التحضير النفسي تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء، لذا أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والتقنية والتكتيكية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والتقني والتكتيكي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (علاوي، 1999، صفحة 35)

ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والتقنية والخطية، دون أي اعتبار للجانب النفسي من شخصية اللاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعبين من قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية.

ويضيف محمد حسن أبو عطية أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي له خصائص مميزة له، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من توفر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى التحضير النفسي الرياضي لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذا التحضير يؤثر بصورة مباشرة على الأداء الرياضي. (عطية، 1986، صفحة 185)

ويشير العربي شمعون إلى أن تنمية السمات النفسية باستعمال تقنيات التحضير النفسي والتي تتمثل في الاسترخاء، تركيز الانتباه التصور العقلي، التغذية الرجعية الحيوية...، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة والقصيرة المدى ويجب التركيز عليها. (شمعون، 1996، صفحة 362)

وتعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه يؤثر على أداء اللاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك أصبح لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية

القدرة النفسية للاعب كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والتقني والتكتيكي.

وبما أن التحضير النفسي واحد من أهم المؤشرات التدريبية المهمة التي أصبحت تؤثر بشكل مباشر في عملية تحضير الرياضي، وخاصة لاعبي كرة القدم حيث تنقر معظم مناهجها التدريبية إلى التحضير النفسي، وإن وجدت فهي ليست بالمستوى المطلوب، مما دفع بنا لطرح الإشكالية التالية:

### ما مدى اهتمام الأندية الجزائرية لكرة القدم بالتحضير النفسي الرياضي؟

هذه الإشكالية تتفرع منها مجموعة من الأسئلة يمكن طرحها على النحو التالي:

- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة؟
- هل نقص الاهتمام أندية كرة القدم الجزائرية بالجانب النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعبين؟

### 2- فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

تذبذب نتائج الأندية الجزائرية لكرة القدم يرتبط بضعف التحضير النفسي.

#### الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.
- نقص اهتمام أندية كرة القدم الجزائرية بالجانب النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعبين.

### 3- أسباب اختيار البحث:

لعل من أهم الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع لإجراء بحثنا هي كما يلي:

- اختصاصنا الأول هو كرة القدم.
- سلبية نتائج الفرق الوطنية.
- عدم تطور مستوى أداء اللاعب الجزائري لكرة القدم.
- اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب البدني والتقني والتكتيكي على حساب الجانب النفسي.
- تحسين المسؤولين بافتقار الساحة الرياضية لمدربين وأخصائيين ذوي كفاءة عالية في مجال التحضير النفسي الرياضي.

### 4- أهداف البحث:

يمكن حصر الهدف الرئيسي للبحث في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد للأنفعالات التي تصيب اللاعب خلال ممارسته النشاط الرياضي مبرزين من خلالها دور التحضير النفسي

في تحسين أداء اللاعب والتقليل من حالات الشعور بالتوتر وزيادة درجة التركيز والانتباه والقدرة على التصور والاسترخاء ودافعية الانجاز والثقة بالنفس.

وهناك أهداف فرعية مستنبطة من الهدف الرئيس للبحث وهي:

- وصف التحضير النفسي الرياضي الحالي في الأندية الجزائرية لكرة القدم.
- الكشف عن عوائق التطوير العام للأداء الرياضي.
- محاولة جلب انتباه الباحثين في هذا المستوى لهذا الموضوع قصد تعميق البحث فيه.

#### 5- أهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة النظير من حيث إستراتيجية التدريب والعمل المنظم والمخطط في التدريب الرياضي، فموضوع التحضير النفسي يعتبر من أهم المواضيع التي توليها الأندية المحترفة الاهتمام الكبير، فبواسطة التحضير النفسي تتباين النتائج ويختلف الأداء، وسنحاول في هذا البحث تبيان أن التحضير النفسي ركيزة من الركائز التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث من أجل الارتقاء بمستوى الأداء، وكذا إبراز دور التحضير النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية وطرق تطبيقه في التدريبات والمنافسة من أجل إعداد اللاعب للبطولات الرياضية.

#### 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

##### 6-1- كرة القدم:

لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتقوم المباراة على مدار 90 دقيقة، مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم 45 دقيقة ويكون بين الشوطين فترة راحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة.

##### 6-2- التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد لبدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

##### 6-3- الجماعة الفريق الرياضي:

هي وحدة اجتماعية مكونة من مجموعة من الرياضيين تربط بينهم علاقات رياضية، ويحدث بينهم تفاعل اجتماعي رياضي متبادل فيؤثر بعضهم في بعض.

##### 6-4- المدرب الرياضي:

هو العامل الأساسي والهام في عملية التدريب الرياضي، فهو من وجهة نظر بعض المختصين المحرك، وفي بعض مواقف الأداء الصعب بمثابة المعلم، فمهمته الأساسية إعداد لاعبيه بدنيا وتقنيا وتكتيكيا ونفسيا، للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات، وعليه يجب على المدرب أن

يعد إعدادا خاصا، حتى تتوفر فيه الكفاءة التخصصية في مجال لعبته والقدرة التدريبية التي يكتسبها من خلال الإلمام بالمعارف والمعلومات النظرية والعلمية في مجال تخصصه.

#### 5-6-رياضي نخبة:

هو كل رياضي أو مجموعة رياضيين حققوا أداء رياضي ذا مستوى وطني، دولي أو عالمي.

#### 6-6- التحضير النفسي الرياضي:

هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالضغط والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

# الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة.

المحور الأول:

التحضير النفسي الرياضي.

## تمهيد:

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الانجازات في كرة القدم على عدة عوامل من التحضير البدني والتكتيكي والتقني، ومع الزيادة المستمرة في التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخططية اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من التحضيرات لا تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في المباريات وخاصة في ظل التقدم الهائل والحديث للجوانب التقنية والخططية لكرة القدم، إذ يتطلب من اللاعبين استنفاد قدر كبير من الطاقة البدنية والفيسيولوجية، وزيادة في التحمل النفسي والانفعالي، ولقد تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا، لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من التحضير أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات ألا وهو التحضير النفسي.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى التحضير النفسي من مختلف جوانبه، دوره وأهميته، أهدافه، قواعده ومبادئه وصولا إلى عوامله ونتائجه.

## 1-1-1- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي الرياضي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام، إذ قام كل من مانا سينو عام 1876 وبوتينكو عام 1897 بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والآلام والأحاسيس المرضية الأخرى.

وتجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق. تلا ذلك قيام العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي للفرد إحداها داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية المقدر لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، ثم قام "شولتز" بدمج الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدر على استرخاء عضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام عبارات مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم وهادئ وأشعة الشمس تحدث لي الدفاء.

وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس السوفييت مثل "كريستوف" باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى وتقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

وفي أواخر الستينات وبداية السبعينات قام كل من "فيل أتون وباست" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي ظهر منها اتجاهان الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل "السكر والأمراض الجنسية" بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدء استخدام الصحة النفسية، علم النفس الوقائي والطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المتخصصون في علم النفس الرياضي والذين يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والالتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبة المتزايدة في مجال الرياضيات المتنافسة، إذ أصبحت الأبحاث الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية.

وفي الأعوام الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي وبكفاءة عالية في المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي أو تهيئته استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية كما شهدت تلك الحقبة الزمنية أيضا ظهور أشكال جديدة للتدريب النفسي تعتمد على التأثير الجماعي المتبادل بين اللاعبين وكذلك كيفية تقييم الخبرة والمشورة إزاء المشكلات العصرية للرياضة وبالأخص استعادة الشفاء عقب أداء الأحمال البدنية عالية الشدة. (كاشف، 1991، الصفحات 11-13)

## 1-1-2- مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي. (بسطوسي، 1998، صفحة 273)



ويتمثل التحضير النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن لضمان الإنجاز الرياضي. (فوزي، 2003، صفحة 162)

ويمكن إيجاز مفهوم التحضير النفسي الرياضي بأنه تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو المنخفض الذي يؤثر سلباً على مستوى انجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال بالإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي. (فوزي ط، 2001، صفحة 214)

### 1-1-3 دور وأهمية التحضير النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات المستفيضة في السلوك الاجتماعي أصبح من مسلمات علم النفس أن أي حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التفكير والانفعالية، الحماس، الإصرار، الخوف والقلق. فإذا اقتصر المدرب في إعداده للاعب البدني والتكتيكي والتقني فإنه يكون قد تعامل مع نظامين من شخصية الرياضي هما النظام العقلي والبدني دون الاهتمام بالنظام الانفعالي للاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية. (فوزي ط، 2001، صفحة 193)

حسب "فوربينون" نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا أنه 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 التنظيمية للفريق، الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكداً على الأسلوب الجيد. (Ph, 1982, p. 12)

فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانات 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 إمكانات التحكم والمراقبة والموازنة.
  - اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيته التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة.
- (الويس، 1980، صفحة 249)

## 4-1-1- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

الهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بنفسه وحل مشاكله بنفسه، وعدم جعل من الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة، لكن الفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه. لأنه يوجد هنا "لا أعرف ماذا" الذي يجعله فائق ويصل إلى درجة الإنسان التام. هذا هو الهدف العام للتحضير النفسي، وللوصول إلى هذا المستوى هناك بعض النقاط يمكن إتباعها (Fernandez, 1982, p. 31):

- السماح للرياضي التحكم في جسمه بإعطائه التقدم الشخصي الذي ينعكس على إسهاماته الرياضية.
- أن يكون التحضير النفسي لجميع الرياضيين، ولا يجب أن يكون للرياضيين ذوي المستوى العالي.
- السماح للرياضي بالتوجيه الايجابي واحترام حيويته الطبيعية.
- عدم السماح للرياضي بالانهيار النفسي وذلك بالتحكم في نفسه قبل المنافسة.
- الوصول بالرياضي إلى أفضل استعداد وأداء يتناسب وتحقيق الانجاز الرياضي في النشاط الممارس. (رشدي، 1986، صفحة 48)

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

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في نشاط وفي شروط التدريب والمنافسة. التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحددة والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزويد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية.

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

- الانتقاء الذاتي والطموح (الاستثاق).
  - تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
  - تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
  - اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرب والتركيز على النشاط.
- الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول إلى المستوى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والاستعداد للتحضير والمنافسة.

التحضير النفسي كعمل رئيسي:

- تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
  - المظاهر الاجتماعية: الشخصية والجماعية، الجو النفسي للجماعة.
- التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات. (Ph, 1982، صفحة 12)

يرى مارك لفاك "Mark Leveque" أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، المتمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

هذه موجودة في كل وقت من مشواره الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات والطرق المعروفة والموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق إذا بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات. (Mark, 1989, p. 24)

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

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

#### أ- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما وأنماط سلوكية جديدة، ويغير من وجهة 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. (علاوي، 1987، الصفحات 110-111)

#### ب- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى مساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعاني منها لنقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية 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.

#### ج- 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 ألا يقف موقف المجدال أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهدا أن يهيئ الموقف له حتى يشعر بالثقة و الطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلته.

#### د- مبدأ استمرارية التحضير:

إن 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 اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق "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 أبعد الحدود.
- (علاوي، 1987، صفحة 111)

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

تتضمن العوامل النفسية التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة ثلاثة أقسام هي كالتالي:  
(Lacoste, 1998, p. 59)

- **المكونة النورويولوجيا:** وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التعليم والتذكر.
- **المكونة العقلية النفسية:** تتعلق أساسا بالناحية التشجيعية وتحفيز الموضوع.
- **المكونة الاجتماعية:** تكون بأخذ الاعتبار لمكانة الفرد في الجماعة وهذه النظرة ذات أهمية بالغة في الرياضات الجماعية.

### 1-1-8-نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

- **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.
- **الشعور بالجماعة:** يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.
- **الشعور بالقوة:** يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.
- **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.
- **الشعور بالصبر:** يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفائل لديه. (كامل، 1989، الصفحات 326-327)
- **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 والنااتجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.
- **عدم الشعور بالخوف من المنافسة:** لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.

## خلاصة:

نظرا للأداء الحديث في كرة القدم فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الوطنية والدولية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري والخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج المباريات، فظهر بوضوح الدور الذي يقومك به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، وبذلك أصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتقني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من عملية التدريب الرياضي، لذلك أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة للتدريب الرياضي باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، وكذا إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق.

المحور الثاني:

المحارب وجماعة الفريق

الرياضي.

## تمهيد:

أصبح التدريب الحديث بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة وفق حياة الرياضي بصورة عامة ووفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع.

إذ يسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الرياضي بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

وتتحدد العملية التدريبية في كرة القدم بعدة محددات أهمها المدرّب واللاعب والمحتوى التدريبي بما يتضمنه من جوانب بدنية ونفسية وتقنية وتكتيكية بالإضافة إلى الاتصال الجيد لتوصيل المعارف والمعلومات وتوجيه المشاركة الرياضية، وذلك بهدف تحقيق الهدف العام للتدريب الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والوصول باللاعبين والفريق إلى المستويات الرياضية العالية وكذا الفورمة الرياضية في المنافسات.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى الحديث عن التدريب الرياضي والمدرّب الرياضي وكذا محور عملية التدريب ألا وهو جماعة الفريق الرياضي.

## 1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

## 1-2-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

هو عملية تعليمية تنموية وتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين في الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، يهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 1998، صفحة 21)

ويعتبر عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الرياضي، ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء رياضي معين لبلوغ هدف محدد. (الريضي، 2001، صفحة 10)

التدريب الرياضي الحديث هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (دوي، 2003، صفحة 15)

كما أنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية. (حسين، 1998، صفحة 16)

ويضيف "ماتيف" أنه عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتقاء بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة وكذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعبا وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة. (Matviev, 1983, p. 13)

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن التدريب في كرة القدم هو:

- التطور الشامل للقدرات البدنية المهارية والقدرة الحركية والإمكانات الوظيفية.
- والتدريب الرياضي يقصد به تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرة الوظيفية الخاصة بلاعب كرة القدم.

## 1-2-2- أهمية التدريب الرياضي الحديث:

- ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها في دول العالم.
- أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية نتيجة الأبحاث والتجارب والخبرات العلمية والعملية.
- اهتمت الدول بتبادل المعلومات وإقامة المؤتمرات الرياضية بغرض السمو بالرياضة.
- أصبح مزاوله الفرد للنشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة نتيجة التطوير التكنولوجي.
- يساهم التدريب الرياضي الحديث في عمليات التكيف النفسي للرياضي كعضو في المجتمع فيعمل على تلاقي متطلبات الرياضي مع إمكانات المجتمع.
- يؤدي التدريب الرياضي الحديث إلى رفع الكفاءة الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للرياضي لرفع كفاءته الإنتاجية.
- يساهم التدريب الرياضي الحديث في تحكّم الرياضي في تعبيراته الانفعالية.
- إعداد الرياضيين للقيام بالتدريب بمفردهم وبالتالي يمكن أن تصبح عملية التدريب فيما بعد مهنة للكسب لهم.



## 1-2-3- أهداف التدريب الرياضي الحديث:

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدري مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وأن التوازن في تطوير هذه الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والاجتماعية أيضا. يسعى كل من المدريون والمؤسسات التدريبية إلى تحقيق هدفين أساسيين من خلال عملية التدريب الرياضي وهما:

- الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية من خلال وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 1998، صفحة 21)
- رفع أداء مستوى الحالة البدنية والوظيفية.
- هذان هما الهدفان الأساسيان اللذان يعمل عليهما كل العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن أجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الأهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي: (حسين، علم التدريب الرياضي ، 1998 ، صفحة 18)
- تطوير وتحسين الإعداد البدني العام .
- التركيز على الإعداد البدني الخاص.
- ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية.
- تحسين وتطوير الأداء الخططي.
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة).
- الإعداد الجيد للفريق الرياضي.
- تجنب حدوث الإصابات، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.
- تطوير وتزويد الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب، الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم، الجوانب الخططية).

## 1-2-4- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي الحديث:

## أ- مبدأ المعرفة:

قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب، ولكن تفكيره ليس كافيا وأحيانا يتدرب اللاعب ومعرفة بالأداء ليست كافية، لذلك ففهم ومعرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن.

## ب- مبدأ المشاهدة:

يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إلى الأقران المضغوطة وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بالرياضة المراد العمل والتدرب عليها، وعند عرض هذه الوسائل التوضيحية يجب أن تكون حركة كل جزء من أجزاء جيم اللاعب واضحة وتؤدي بالوقت المناسب.

## ت - مبدأ التنظيم والتدريب:

عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب، ولا بد من إعادة تكرار أدائها والتمرّن عليها مرات عديدة، ومن الضروري أن لا ينتقل اللاعب إلى العمل الصعب ما لم يتقن أداء الحركة الأولى بصورة جيدة، وغالبا ما يستخدم هذا المبدأ في تنظيم الأساسيات الفنية والتكتيكية وتنسيق وترتيب القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

## ث - مبدأ الاقتراب:

عند إعطاء التمارين والبدء بعملية التدريب لا بد أن يتمّ قبلها من اللاعبين ومن قم الانتقال لتطوير هذه التمارين، لذا يجب أن يمتاز اللاعب بالقدرة والإمكانية على استيعاب هذه التمارين وأدائها، وهنا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار عمر اللاعب والفوارق الأخرى مثل اللياقة البدنية العامة والخاصة. لذا يجب استخدام أساليب مناسبة لكسب اللاعبين وتقريبهم من التدريب كي يضمن استمرارية اللاعب في التدريب ومن أساليب الاقتراب ما يلي:

- من المعروف إلى غير المعروف.
- من القريب إلى البعيد.
- من البسيط إلى المعقد.
- من العام إلى الخاص.

## ج - مبدأ التكرار:

هذا المبدأ مهم لتطور أجزاء الجسم، من خلال عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحلة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسن في المواصفات البدنية للاعب، وهذه التكرارات يجب أن لا تزيد عن حدها المعقول وموعدها المحدد.

## ح - مبدأ الاستمرارية:

لا بد من الإشارة إلى أن الرياضيين المتقدمين في المستوى وأصحاب الخبرة، إذا انقطعوا عمدا عن تدريباتهم لوقت طويل يستطيعون أن يعودوا بسرعة كبيرة إلى فهم أداء المهارة والتكتيك وتطبيقه أكثر بكثير من اللاعبين المبتدئين ولكن لا بد من الإشارة إلى أن مبدأ الاستمرارية يعتمد أساسا على الإمكانيات الفسيولوجية لأجهزة وأعضاء اللاعب والعلاقة المتبادلة بين العمل وفترة الراحة إذ يجب على إدراك هذا الأمر خلال كل وحدة تدريبية على مدار الموسم.

## خ - مبدأ التنوع:

لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي، وأن اكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي إلى اكتساب صفات بدنية متنوعة أيضا، وقد ثبت أن التنوع في تمارين الرياضة الواحدة يجنب اللاعب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، كما يؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع البرامج التدريبية على أساس التنوع لما لها من فائدة نفسية وعضوية على اللاعب.

## 1-2-5- تعريف المدرّب:

إن تعريف المدرّب الرياضي يأتي انطلاقاً من ذكر مميزاته وخصائصه فحب القاموس الفرنسي "لاروس Larousse" هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص للمنافسة وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح، وهو الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله، القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحزم في أوامره وقراراته والمتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التعامل مع المواقف التي تصادفه. (français, 1977)

كما يمكن القول أيضاً أن المدرّب هو المحرك للفريق، مهنته الأساسية بناء لاعبيه (فريقه) وإعدادهم بدنياً ونفسياً ومهارياً وتكتيكياً للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو الذي يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط الرياضي على طول الموسم الرياضي. (حسن، 1997، صفحة 15)

يقصد بالمدرّب الرياضي ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (شريف، 2001، صفحة 71)

ويطلق على المدرّب تسميات عديدة "فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة على ربط ويتميز بعمق البصيرة، مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنيل المعرفة والخبرة". (الحسين، 2002، صفحة 98)

وكذلك المدرّب هو ذلك الشخص المسؤول على تحضير اللاعبين وتسطير البرامج وتحسين الأداء ويعتبر المفتاح المؤدي للنجاح والمسؤول على رفع القدرات التكتيكية والتقنية لعناصر الفريق. (Augustin, 2003, p. 66)

## 1-2-6- خصائص ومميزات مدرّب كرة القدم:

يختلف مدرّب رياضة كرة القدم عن باقي المدرّبين بخصائصه وسماته الشخصية، إذ أن مهنة التدريب الرياضي تفرض وجود بعض الخصائص والشروط في القائم بها، فلا بد من توافرها في مدرّب رياضة كرة القدم، خاصة القدرة النفسية وقوة الإصرار والقدرة على قيادة الأفراد والقدرة على التخطيط والتنظيم بالإضافة إلى النضج الانفعالي وتحمل المسؤولية، كما أنه يجب أن يتميز بالمعرفة الكاملة والواسعة والدقيقة بالظروف التي تسمح له بفرض طريقة عمله وأفكاره ويجب أن يكون لديه قدرة كبيرة على الملاحظة وأن يكون صبوراً، متحكماً في نفسه وفي المواقف الصعبة كما يجب أن تكون له القدرة على نسج علاقات مع أفراد فريقه، كما أن شخصية المدرّب تتركز أساساً على خصائص ومكونات نفسية مثل: الشجاعة، الثقة بالنفس، التمعن، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه، كما أن المداومة ومواصلة العمل من أسباب نجاح المدرّب لتقادي الركود واليأس والقلق، فإن توفرت هذه الخصائص في شخصية المدرّب فإنه يصبح ذو شخصية قوية له بالتسيير الحسن للفريق والوصول إلى تحقيق الأهداف. (فاضل، 1993، صفحة 41)

## 1-2-7- واجبات مدرّب كرة القدم:

يترتب على المدرّب في كرة القدم واجبات عليه الالتزام بها وتأديتها لأن المدرّب يحاول دوماً الوصول بجميع اللاعبين إلى درجة التدريب العالية، حتى يمكنهم أن يؤدوا أحسن أداء رياضي أثناء المباريات والوصول إلى هذا

المستوى يفرض عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعداداً خاصاً في كل الجوانب: الإعداد البدني، الإعداد التكتيكي، الإعداد التقني والإعداد النفسي. (مختار، 1980، صفحة 16)

كما أنه من واجبات المدرّب وضع برنامج كامل للفريق يضع من خلاله كل المعطيات الموجودة، العمل الواجب القيام به، الأهداف المسطرة، الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخطتها لهم، الإلمام بالمعرفة وكذا المعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين وقدرة التأثير على الآخرين وكذلك قيادتهم. (حطابيه، 1996، صفحة 301)

ولا تقتصر مهنة المدرّب في رياضة كرة القدم على ما ذكرناه فقط بل له أدوار أخرى اتجاه الفريق حيث أن تدريب هذا الفريق غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تحسينها، ولا بتطويرها حركياً ومهارياً ولا بالإعداد البدني بل على المدرّب أن يكون على دراية تامة بخبايا مهنة التدريب ليصبح المربي الحقيقي كما عليه أن يوفر الجو الذي يسوده العمل الثقة، الاحترام المتبادل، كما عليه أن يعرف المشاكل النفسية للاعبين وكذا مراقبة سلوكياتهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم ويعرف حالاتهم أثناء الحصص التدريبية وخلال المنافسة، فمن الضروري أن يعرف المدرّب اللاعب الذي لا يستطيع التأقلم والتكيف مع الفريق وأن يرجعه ويحاول إدماجه. (George, 1976, p. 61)

يعرف "ريمون توماس" دور المدرّب اتجاه بالشكل التالي: "يلعب المدرّب دوراً مميّزاً في تعليم المهارات الحركية وتسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والكم وبعث جو اجتماعي يسهل ويساهم في فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق". (Thomas, 1983, p. 156)

كما ونجد المدرّب الناجح المهتم بعمله لا يبخل على لاعبيه بتوجيهاته ونصائحه إذ تعتبر توجيهات المدرّب وإرشاداته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب فإذا ظهر على المدرّب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف والاضطراب أو القلق والنرفزة فإن ذلك السلوك ينتقل أثره إلى اللاعبين أو من ناحية أخرى إذا بدا المدرّب غير مهتم بأهمية مباراة ما فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون نفس السلوك لذا يجب على المدرّب أن يعمل على تشجيع وبت روح الحماس والميل للجدية في اللعب باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس وبذل أقصى جهد لتحقيق اللعب الشريف. (الخولي، 1996، صفحة 193)

وبالنظر إلى ما يقدمه المدرّب وثقل المسؤولية الملقاة على عاتقه وكذا اللاعبين المتربصين به فهو عرضة للضغوطات التي تشكل له مشكلة نفسية اجتماعية وباعتباره المسؤول الأول على نتائج الفريق فإنه يكون الضحية الأولى بعد سلسلة النتائج السلبية للفريق، هذه الضغوطات تطالب المدرّب بالفوز ولا شيء غيره ومصادره تكون من مسؤولي إدارة الفريق أو من الأئصار أو من أولياء الأمور أو من مستوى طموح المدرّب نفسه وارتباطه بواقع الفريق وكذا وسائل الإعلام من صحافة، إذاعة، تلفزيون فتزيد هذه الضغوط من أعباء المدرّب وتسبب له التوتر مما يعرضه إلى أخطار صحية وربما مهنية. (الخولي، 1996، صفحة 194)

## 1-2-8- دور المدرّب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

يعتبر الفريق الرياضي إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة في إطار رسمي ومنظم، تحكّم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدّد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

والمدرّب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال ما يلي: (حماد، 1998، صفحة 36)

- إشباع قواعد ومعايير وتقاليّد الفريق ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

## 1-2-9- مفهوم جماعة الفريق الرياضي:

الإنسان كائن اجتماعي يميل إلى التجمع بأفراد نوعه وبحكم هذا الميل عنده لا يعيش في العادة بمفرده وإنما مع غيره من بني الإنسان، ولقد كان اللقاء يحدث في أول الأمر بطريقة تلقائية وبدون أي وعي أو قصد وظهرت بذلك أبسط أشكال التجمع الذي يبني على أساس جغرافي ويعني هذا أن مجرد تواجد مجموعة من الناس لا يجعل منهم جماعة بالمنظور السوسولوجي.

ويرى "خير الدين عويس وعصام الهلالي" أن التطور السوسولوجي لجماعة الفريق يكون عبارة عن تجمع من الرياضيين يشملهم نمط من التفاعل الرياضي والاجتماعي ويشعرون بالمشاركة في عضوية عامة ومقومات متعارف عليها تجعل الأعضاء يستجيبون للتوقعات التي تحكّم الفعل في الجماعة -المعايير الاجتماعية والثقافية والرياضية- التي تبعث من التفاعلات بينهم. (الهلالي، 1997، صفحة 237)

ومن جهته "حامد زهران" يعرف الجماعة بنفس التعريف السابق لكنه يتعرض في تصوره على أنها لا تتوقف عند تحقيق هدف مشترك بل يجب أن تشبع بعض حاجات الأعضاء، ويؤكد على وجوب وجود تفاعل اجتماعي متبادل. (زهران، 1997، صفحة 23)

وهناك بعض العلماء في تصوراتهم للجماعة قد ركزوا بشدة على أهداف الجماعة وإشباعها لحاجات أعضائها أكثر من تركيزهم على التفاعل الداخلي منهم، حيث أوضح كل من "خير الدين عويس وعصام الهلالي" أهمية التفاعل بين أعضاء الجماعة إلا أنه أخضعه لإشباع الحاجات وركّز على اشتراك الأفراد أولاً في المعايير حتى يصبحوا جماعة ثم تتشابه أدوارهم ليتوقع كل فرد سلوك الآخر. زيادة على أن أفرادها يجمعهم مصير مشترك وأهداف ومصالح واحدة هم يتحركون دائماً لتحقيقها، وفي ذلك يتحدّد لأفرادها أدوار اجتماعية محددة ومكانة معينة ويسهل حدوث التفاعل الاجتماعي الذي تتميز به الجماعة عن غيرها من المجموعات الأخرى لوجود أداة الاتصال بينهم والمتمثلة في "اللغة". (الهلالي، 1997، صفحة 239)

ومما سبق يمكن تعريف جماعة الفريق الرياضي بأنها: "وحدة اجتماعية مكونة من أفراد تربط بينهم علاقات اجتماعية ويحدث بينهم تفاعل اجتماعي متبادل، فيؤثر بعضهم في بعض، كما يكون التعاون والتضامن متبادل فيما بينهم، كما تتميز جماعة الفريق الرياضي بمجموعة من المعايير المعتقدات، القيم، الدوافع والعادات التي تميز سلوك الأفراد.

## 1-2-10- خصائص جماعة الفريق الرياضي:

هي الجماعة الصغيرة التربوية التي تتكون اختياريًا في النادي وتسمى فريقًا بهدف ممارسة ألوان من الأنشطة الرياضية المرغوبة والتي تخضع في ممارستها إلى لوائح وقوانين عامة.

وجماعة الفريق بهذا التصور هي الجماعة الاجتماعية التي تتكون من أكثر من فردين وتعمل على إشباع الحاجات السيكولوجية لأعضائها مثل الشعور بالانتماء والتمايز كما أنها تشبع حاجاتهم البدنية وهي بطبيعتها وجودها تحقق هدفًا مشتركًا للأعضاء تحدد تبعًا له الأدوار وتتشابك في تفاعل ديناميكي يؤدي إلى ظهور ثقافة ومعايير الجماعة حيث تمارس ضغوطها لإخضاع الأعضاء لتبني هذه القيم والمعايير.

وتتميز جماعة الفريق بدوام العلاقات الصريحة وجها لوجه بين أعضائها والإحساس بقيمة العمل من أجل الجماعة، والفريق الصغير العدد مثل كرة القدم يتميز بزيادة التماسك والتفاعل داخله عكس الفرق الكبيرة العدد وهذا راجع إلى العلاقة العكسية بين الحجم والتماسك. (الهالي، 1997، صفحة 245)

وتعتبر الجماعة الرياضية نوعًا راقيا من الجماعات الإنسانية ذات التأثير السيكولوجي القوي والمباشر على الأفراد، فهي جماعة أولية صغيرة شبه رسمية تتميز بالدوام النسبي وهي بذلك جماعة تربوية ومرجعية للأعضاء المنتمين إليها.

وللجماعة بهذا المنظور خصائص مختلفة نذكر أهمها فيما يلي: (عكاشة، 1998، صفحة 21)

- عضوية فردين أو أكثر.
- حدوث تفاعل اجتماعي متبادل بين أفرادها.
- وجود معايير، معتقدات، قيم، دوافع وميول مشتركة.
- بناء اجتماعي ثابت يحدد تكوينها الداخلي ويميزها عن الجماعات الأخرى.
- دور اجتماعي محدد ومكانة معينة لأفرادها فضلا عن أهداف مشتركة تسعى الجماعة كوحدة واحدة لتحقيقها.
- أداة اتصال بين أفرادها تسهل عملية التفاعل الاجتماعي بينهم.
- علاقات صريحة بيئية، سياسية، اقتصادية، أو وحدة خصائص أو نشاطات.
- ضابط اجتماعي يقنن سلوك أفرادها وفقا لمعاييرها.
- شعور مشترك بالانتماء بين أفراد الجماعة.

## 1-2-11- مختلف مراحل تكوين جماعة الفريق الرياضي:

من الخطأ الاعتقاد أن الجماعة هي بالضرورة فريق، ذلك أن للفريق خصائص واجب توفرها لكي ترتقي الجماعة من مصف التجمهر إلى درجة الفريق المهيكل صوريا وضمنيا حيث إن الجماعة تمر عبر منحنى تطوري يتكون من أربعة مراحل لتأخذ الشكل النهائي، أي شكل الفريق.

ويمكن تحديد هذه المراحل فيما يلي: (Weinberg, 1997, p. 168)

- التكوين Formation
- التمرد Rébellion

- تسوية العلاقات Normalisation

- التجلية Performance

أ- التكوين:

في المرحلة الأولى أي التكوين يتعود الأفراد ويتعرف على بعضهم البعض وتعتبر هذه المرحلة مرحلة جس النبض بالنسبة لأفراد الجماعة. حيث يسعى كل واحد للتأكد من درجة قبوله في الجماعة والتعرف على الأدوار التي يمكن أن تسند له. وبعد الانتهاء من عملية التمتع داخل الجماعة تبدأ عملية ربط العلاقات مع أفراد الجماعة من جهة ومع القائد-المدرّب- من جهة أخرى.

ب- التمرد:

تتميز هذه المرحلة من تطور الجماعة بخاصية التمرد على المدرّب، ومقاومة الضغوط الممارسة من طرف الجماعة وصراعات الأفراد، فبسبب الصعوبات والمشاكل الناجمة عن عملية التمتع داخل الجماعة التي هي في طور النمو لم تتضح الرؤية بالنسبة للمراكز والأدوار داخل الجماعة وبالتالي تعد هذه المرحلة من أخطر مراحل نمو الجماعة والتي قد تحدد بشكل كبير مصيرها، ومنه كان لزاماً على المدرّب أن ينتهج أسلوب الحوار المباشر والموضوعي.

ت- تسوية العلاقات:

وهي مرحلة العودة إلى الأوضاع الطبيعية للجماعة بحيث يحل التعاون محل الصراع فنجد أن الأعضاء يعملون معاً من أجل تحقيق الأهداف المشتركة، ففي هذه المرحلة يبرز تماسك الجماعة من خلال توحيد الجهود في إطار وضوح المهام والأدوار والأهداف مما ولد الاحترام لكل ما من شأنه أن يحقق تضافر الجهود.

ث- التجلية:

في المرحلة الأخيرة من تطور الجماعة المرتبطة ببنية الجماعة التي لا يمكن لها أن تكون إلا بتفاعل أفرادها، ولكي نعتبر جماعة ما فريقاً ناجحاً يجب توفر بعض الخصائص البنوية أهمها دور الجماعة ومعايير الجماعة.

### 1-2-2-1- شروط تماسك جماعة الفريق الرياضي:

تماسك الجماعة يمثل الظواهر الأساسية لاستقرار الرياضيين في عضوية الجماعة، إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط أفراد الجماعة والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادها (حسين، علم النفس الرياضي، مبادئه في مجال التدريب، 1990، صفحة 67)، ويمكن تلخيص أهم الشروط والعوامل التي يجب توافرها لتماسك الجماعة في:

أ- الشعور بالانتماء للجماعة: فكل فرد في الجماعة يجب أن يهيمه الانتماء إليها مما يؤدي إلى أن يسلك تبعاً لمعاييرها مما يدل على اهتمامه بها، وإشباع الحاجة إلى الانتماء يجب أن يتقبل الفرد الجماعة التي ينتمي إليها كما تتقبله بدورها والحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة.

ب- إشباع الحاجات الفردية:

من العوامل التي تساعد على قوة الجماعة وتماسكها أن تساعد الجماعة الأفراد على إشباع حاجاتهم الفردية، وفي هذه الحالة يزداد تماسك الفرد بالجماعة لأنها تساعد على تحقيق حاجاته وأهدافه. (حسين، علم النفس الرياضي، مبادئه في مجال التدريب، 1990، صفحة 69)



## ت - إشباع العلاقات الشخصية:

تعمل الجماعة على زيادة الرابطة بين أفرادها لإتاحة الفرص لاختلاط فيها الأفراد ببعضهم البعض، ليتعارفوا ويتقاربوا وتؤدي الفرص التي تخلفها الجماعات التي تجمع الأفراد ذوي الميول المشتركة. (عكاشة، 1998، صفحة 355)

## ث - الشعور بالقيام بعمل ناجح:

لقد قيل: "ما من شيء ينجح قدر النجاح"، والمقصود أن الخبرة الناجحة تؤدي إلى خبرة ناجحة وإلى مزيد من ثقة الأعضاء بأنفسهم وارتفاع مستوى طموحهم وحبهم وولائهم للجماعة، ولذا ننصح المدرّب الرياضي بأن لا يزوج بأفراد فريقه في تنافس غير متكافئ بصفة مستمرة ظنا منه أن ذلك يدفع الأعضاء للتقدم إذ أن نتيجة ذلك هو الفشل وشعور الأفراد بالنقص والقلق مما يؤدي إلى عدم تماسك الجماعة وفقدانها جاذبيتها بالنسبة للعضو.

## ج - وجود أعمال جماعية يشترك فيها الأفراد:

إن الأعمال الجماعية التي يتعهد بها إلى الأفراد تؤدي إلى الخبرات المشتركة بينهم ويترتب على هذا الاشتراك الجماعي تجانس نفسي يساعد الأعضاء على سرعة التفاهم وظهور المزيد من الاهتمامات الكبيرة.

## ح - قوانين ومعايير وتقاليده الجماعة:

الجهات تضع اللوائح والقوانين لضمان استمرارها كما أن ذلك يمدد العلاقات القائمة بين أفرادها والغرض الذي ترمي إليه، وتعتبر معايير الجماعة، إطارات جماعية تثبت في نفوس الأفراد وتكتسب الصفة الانفعالية.

تعتبر المعايير والقوانين قوة حيوية في تحديد السلوك المقبول في الجماعة، وتعتبر التقاليد أنماط سلوكية تتمتع بقبول علم وتنتقل من جيل لآخر، والجماعة التي لها تقاليد ثابتة نسبيا تكون أكثر تماسكا. (محسن، 1981، صفحة 127)

## خ - وجود القيادة الصالحة:

لن تتجح الجماعة في تحقيق أهدافها ولكن تكون ذات أثر في توجيه الأفراد إلا إذا توفرت لها القيادة الصالحة، والقيادة الديمقراطية هي أحسن القيادات التي يمكن أن تحقق هاته الأهداف.

## د - توافر العلاقات التعاونية:

يزداد تماسك الجماعة في حالة قيام العلاقات بين أفرادها على أساس تعاوني بدرجة تزيد على حالة العلاقات التنافسية التي تقوم على أفراد الجماعة. (الكاتب، 1988، صفحة 153)

## 1-2-13- خصائص ومميزات لاعب كرة القدم:

## أ - العامل النفسي:

من الناحية النفسية يجب على لاعبي كرة القدم أن يتميز بالصفات التالية:

- المثابرة حتى آخر لحظة من المقابلة ويأتي هذا من طموحه الكبير في حب الفوز.
- التمتع بالتفكير السليم والتصرف الحكيم فيما يواجهه من مواقف في الملعب أو خلال المباراة أو المنافسات.
- أن يكون خالي من القلق والصراع وكل ما يحد قدراته على الإنتاج.



## ب- الذكاء التكتيكي:

يعرف الذكاء بأنه السرعة في التفكير وسهولة التلاؤم مع وضعيات جديدة ويمكن أن يكون فطريا أو مكتسبا، ومن هذا فالذكاء يلعب دورا هام في المقابلات ويظهر جيدا في كيفية التصرف والخروج من الحالات الصعبة.

## ت- صفة المرونة:

وهو عامل غير وراثي كما يعتقد البعض، وإنما تأتي المرونة بالتدريب المتواصل منذ الصغر، وهي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعب لمدى واسع، وللمرونة أهمية خاصة من الناحية الفيزيولوجية والتشريحية والميكانيكية التي تلعب دورا هاما في التقليل من إصابة اللاعبين خاصة من المفاصل والعضلات وأحيانا في الأجهزة الداخلية والعظام.

## ث- القدرة العضلية والفيزيولوجية:

لاعب كرة القدم يجب أن يتميز من الناحية العضلية بسرعة التنفيذ، سرعة رد الفعل سرعة الاستجابة. وعندما نقول القدرة فإننا نقصد بها صفة السرعة والقوة معا وهذا ما يسمح للاعب القيام بالحركات بأكثر قوة ودقة، وكذلك يجب أن يكون للاعب كرة القدم أعضاء فيزيولوجية جد متطورة للقيام بمختلف الوظائف وبسهولة كالأعضاء التنفسية والأعضاء الحركية والأعضاء الدورية.

## ج- العامل المورفولوجي:

تدري المورفولوجيا التغيرات السنوية لأجهزة الرياضيين تحت تأثير التمرينات البدنية ولهذا فكل نوع من الرياضة لها متطلباتها من الناحية المورفولوجية، ومن أجل تعيين الجانب المورفولوجي للاعب كرة القدم يجب القيام بدراسة أجزاء وأشكال جسمية وللممارسة بعض الرياضات، فوزن الجسم وقامة اللاعب تعتبر من العناصر الأساسية وخاصة في كرة القدم لأن العناصر المورفولوجية والفيزيولوجية تلعب دورا أساسيا في تطوير عضلات اللاعب التي تزيد من رشاقته.

## ح- الاتجاه الجماعي:

من مميزات كرة القدم أنها لعبة جماعية ويتجلى هذا التعاون بين اللاعبين وتبادل الكرات والمراكز فيما بينهم من أجل بناء اللعب والهجمات لإتاحة فرص التسجيل (Mecier, 1978, p. 77).

## خ- عامل التوازن:

تعتبر خاصية التوازن من متطلبات كرة القدم، فالتوازن عبارة تفاهم تركيبية للقوى الداخلية والخارجية، ولهذا يجب على اللاعب أن يكون دائما في حالة توازن مما يؤدي لسهولة أداء حركات اللاعب والتحكم في الكرة في حالة الارتقاء ومن أنواعها:

- التوازن التقني (الأداء الجيد، سهولة أداء حركة اللعب بالرجلين والتحكم في الكرة).
- التوازن الجماعي (اللعب الجماعي، التكتيك، النظام).
- التوازن العقلي (المقاومة للضربات، القدرة).

## خلاصة:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للفريق الذي ينشط فيه.

وبما أن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم وتهذيبهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرّب باستعمال أحدث التقنيات لتطوير قدرات لاعبيه التقنية والنفسية والبدنية والتكتيكية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

وعلى هذا الأساس تبرز أهمية فهم المدرّب لسلوك الجماعة والتي تتمثل في تحسين العلاقات بين أفراد الفريق، وتحقيق الوئام والتفاهم والتخفيف من التوترات بينهم ومنه يتبين لنا الدور الكبير الذي يلعبه مدرّب كرة القدم فهو يقوم ويسهر على عملية تدريب جماعة الفريق الرياضي.

المحور الثالث:

تقنيات التحضير النفسي

الرياضي

**تمهيد:**

هناك مئات الدراسات التي تدعم فعالية التحضير النفسي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي، ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التحضير للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء الرياضي.

وقد ظهرت عدة تقنيات تزيد من فعالية التحضير النفسي بنوعيه الطويل والقصير المدى وسوف نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث من المهم أن يعرف كل من المدرب واللاعب التقنيات العلمية الحديثة التي تساند هذا التحضير التي تساند هذا التحضير ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

إذ أن بعض الرياضيين يعانون من انخفاض مستوى الوعي، وأكبر هذه المشاكل التي تتعلق بهم هي ارتفاع مستوى القلق والتوتر، وفي هذه الحالة فإن أي إستراتيجية لزيادة الوعي لا يمكن إلا أن تولد مزيداً من القلق والتوتر، إذ هناك سبيل واحد للخروج من هذه الدوامة ألا وهو الاعتماد على تقنيات الاسترخاء وتقنيات التعزيز النفسي الجماعية والفردية.

## 1-3-1- التحضير النفسي الرياضي طويل المدى:

أثبتت التجارب والخبرات صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط المنظم لعملية التحضير النفسي من حيث أنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين.

فكما أن التعليم والتدريب البدني والتقني والتكتيكي يسير بمقتضى مخطط لفترات كذلك يجب أن يكون الحال بالنسبة التحضير النفسي وأن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة للفرد الرياضي معا في نفس الوقت جنبا إلى جنب.

إن التقويم لمنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة قد أظهر بوضوح الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي بالنسبة للرياضيين.

وبذلك أصبح التحضير النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والتقني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية.

ويسعى التحضير النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة.

ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعب كرة القدم الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي

تعرضهم والقدرة حلها حلا سليما. (حماد، 2001، صفحة 258)

## أ- المبادئ الهامة للتحضير النفسي الرياضي طويل المدى:

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة هي كما يلي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.
- المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المنافسة.
- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.

## ب- تنمية السمات الإرادية:

إن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية، كما يقررون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات للاعبين.

ويقصد بتنمية السمات الإرادية العامة تنمية جميع السمات الإرادية لدى الفرد بصورة شاملة متزنة مما يسهم في قدرته في التغلب على ما يصادفه من عقبات سواء في التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية أو في حياته اليومية العادية.

ويقصد بتنمية السمات الإرادية الخاصة بتنمية السمات الضرورية المعنية والتي تسهم في قدرة الفرد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين أو العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول لأعلى مستوى في هذا النوع من النشاط الرياضي.

وهناك بعض السمات الإرادية الهامة التي ينبغي إكسابها للفرد الرياضي في غضون عمليات التحضير النفسي طويل المدى حتى يمكن بذلك ضمان تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات الرياضية وهذه السمات هي:

#### - سمة الهادفة:

يقصد بالهادفة قدرة اللاعب على تحديد أهداف واضحة لتطوره الرياضي والسعي بجدية نحو تحقيقها واللاعب الذي يتسم بهذه الصفة يكون قادرا على تحديد أهداف محددة لمستواه الرياضي ويناضل ويكافح في سبيل الوصول إليه. (علاوي، 2002، صفحة 176)

#### - سمة الاستقلالية:

تمثل القدرة على التوجيه نحو الهدف بصورة تتضح معها كل شيء وعدم التأثر بسلوك الآخرين حيث أن اللاعب يستطيع تغيير سلوكه دون مساعدة الآخرين ويكون ذو قدرة على اتخاذ القرار دون اللجوء لتقليد الآخرين (علاوي، 2002، صفحة 180).

حيث أن الفرد الرياضي الذي يفقر لسمة الاستقلالية تجده يتميز بالأداء الوراثي الجامد ولا يستطيع تغيير سلوكه وتعديله إلا بمساعدة الآخرين كما يتميز بعدم القدرة على الاستقلالية وحاجته الدائمة للإرشاد والتوجيه الخارجي ويلاحظ عليه ضعف الثقة بالنفس.

#### - سمة المثابرة:

يقصد بالمثابرة القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التنازل عنه عند ظهور صعاب غير متوقعة.

#### - سمة ضبط النفس:

هي قدرة الفرد على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية القوية مثل حالات الفشل والهزيمة أو التعب أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات الأخرى التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة.

#### - سمة الشجاعة والجرأة:

تعتبر الشجاعة من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها والمواقف التي يعتاد عليها كما تمكن الفرد من التغلب على الخوف.

#### 1-3-2- التحضير النفسي الرياضي قصير المدى:

يقصد به التحضير النفسي المباشر للاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة. (حماد، 2001، صفحة 243)

وهناك العديد من وجهات النظر بالنسبة لعملية التحضير النفسي قصير المدى فيرى بعض العلماء علم النفس الرياضي في ألمانيا الغربية أن التحضير النفسي القصير المدى للمنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي (درويش): مرحلة التوقع، مرحلة المواجهة ومرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاثة مستمدة من آراء عالم النفس الأمريكي "لازارس" في أبحاثه عن حالات الشدة. إذ يرى "لازارس" أن "مرحلة التوقع" تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له (موقف الشدة) حتى بداية الموقف المخفف للشدة "وترتبط هذه الفترة ببعض التوترات المختلفة مثل القلق والخوف وعدم الطمأنينة والتوقع السلبي ... الخ.

أما "مرحلة المواجهة" فيقصد بها: "الفترة الزمنية التي يبدأ فيها حدث الشدة ويستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد للفرد".

أما "مرحلة الاسترخاء" فيمكن تعريفها بأنها: "الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية إلى حاجاته العادية".

والمرحل الثلاثة السابقة لمسار الشدة لا تنفصل في الواقع بعضها عن بعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مراحل انسيابية وتتغير في غضون الزمن من شخص لآخر.

وقد قام علماء النفس الرياضي في ألمانيا الغربية بتطبيق التصور السابق على مواقف المنافسة الرياضية واعتبروا أن "مرحلة التوقع" هي الفترة الزمنية التي يكون فيها اللاعب فعلا في موقف توقع للمنافسة وتبدأ زمنيا بيومين أو ثلاثة قبل اشتراك اللاعب في المنافسات الرياضية الهامة، أما "مرحلة المواجهة" فهي فترة اشتراك اللاعب في المنافسة، و"مرحلة الاسترخاء" هي فترة ما بعد المنافسة.

وقد استطاع بعض علماء النفس الرياضي في ألمانيا الغربية من إثبات حدوث الكثير من التغيرات النفسية والجسمية لدى لاعبي المستويات الرياضية في مرحلتي التوقع والاسترخاء، ومن أهم نتائج هذه الدراسات ما يلي:

#### • بالنسبة للتقلصات العضلية:

عدم حدوث تغيرات تذكر (ليست لها دلالة إحصائية) بالنسبة لتقلص العضلات في مرحلتي التوقع والاسترخاء وإن كان هناك اتجاه لزيادة هذه التقلصات العضلية في مرحلة الاسترخاء.

#### • بالنسبة للقلب والدورة الدموية والتنفس:

زيادة سرعة دقات القلب والتنفس في مرحلة التوقع والإحساس بعدم القدرة على الحصول على الهواء الكاف.

#### • بالنسبة للمعدة والهضم: بالنسبة للنوم:

في مرحلة التوقع يظهر نقص في الشهية للطعام والميل المتزايد للقيء والإحساس بصعوبة الهضم بالإضافة إلى عرق متزايد في اليدين، وفي مرحلة الاسترخاء يقل وضوح هذه الأعراض.

#### • بالنسبة للنوم:

يظهر في مرحلة التوقع عدم القدرة على النوم بصورة كافية وخاصة ليلة المباراة، وفي الاسترخاء لا يزيد النوم كثيرا.

## • بالنسبة للتوتر والاستثارة:

الإحساس بالتوتر والاستثارة والقلق وعدم الاستقرار وخاصة يوم المباراة وفي الاسترخاء يظهر نقص ملحوظ في هذه الأعراض.

## أ- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد، ولضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح.

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاعمال في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة التي ترتبط بكل منافسة رياضية.

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفس المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد وإغفال التحضير النفسي طويل المدى.

وقد أعد بعض الخبراء الطرق التالية للاستفادة منها في عملية التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة وهي:

## - طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية.

ومن أهم طرق الإبعاد المستخدمة في المجال الرياضي ما يلي: (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، 1992، صفحة 170)

- مشاهدة بعض الأفلام والمسرحيات المرحية.
- الانشغال بالهويات والأعمال المحببة إلى النفس.
- التنزه في الأماكن التي تتميز بمناظر طبيعية خلابة.
- البقاء في مكان معين بعيدا عن المشجعين الذين قد يتسببوا في إثارة اللاعبين.

## - طريقة الشحن:

من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها المدربون محاولة شحن جميع أفراد الفريق الرياضي نفسيا في وقت واحد وشدة واحدة دون أي اعتبار إلى الفروق الفردية الموجودة أساسا بين مستويات الاستثارة لدى الرياضيين، أو إلى طبيعة المهارة التي يقوم كل منهم بأدائها وهذه الممارسة الخاطئة سببها أن بعض المدربين يعتقدون أن شحن الرياضي وتحفيزه بقوة يؤدي إلى تحسين أدائه، وهذا بالطبع اعتقاد خاطئ حيث تشير معظم الدراسات الحديثة إلى أن درجات الاستثارة العالية جدا يؤثر سلبا على تعلم المهارة الرياضية ويفضل بشكل عام إن الاستثارة تكون معتدلة الشدة عند أدائه للمهارة الحركية المختلفة. (النقيب، 1990، صفحة 170)



## - تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

يجب على المدربين العمل على تعويد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة التي قد يتعرض لها في المنافسة خاصة الهامة منها، وذلك من خلال:

- القيام بتحقيقات تخص المنافسين.
- التدريب في نفس الظروف التي قد تتميز بها المنافسة.
- تطبيق قوانين المنافسة خلال التدريبات.

## - الاهتمام بعملية الإحماء:

تعتبر عملية الإحماء حالة الارتقاع التدريجي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع مستوى الأداء. كما يمكن اعتبارها عملية تكييف لأداء نشاط ما على أعلى مستوى ممكن فمن المعروف أن كفاءة الأداء تزيد تدريجياً عند ممارسة النشاط الرياضي. (الفتاح، 2001، صفحة 105) وتتقسم عملية الإحماء إلى:

## ✓ الإحماء العام:

يكون عبارة عن تمارين المشي والجري والوثب وبعض التمرينات البدنية الأخرى التي قد يتسع نطاقها لتشمل معظم المجموعات العضلية ويجب الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت المتوسط من أجل ضمان تعويد الجسم تدريجياً. (علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي، 2002، صفحة 339)

## ✓ الإحماء الخاص:

إن إعداد الفرد لما تتطلبه المنافسة من النواحي الخاصة هو الهدف الرئيسي مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الإمكان.

كما يجب مراعاة الفارق الزمني بين الإحماء والمنافسة إذ من الأحسن أن لا يتجاوز 5-10 دقائق حيث يسمح للفرد بالتركيز والراحة.

## - استخدام التدليك الرياضي:

يستخدم في بعض الأحيان كعامل مساعد نظراً لإسهامه في العمل على استرخاء العضلات وتنشيط الدورة الدموية، ولتأثيره المباشر على الناحية النفسية للرياضي، إذ يكسبه الشعور التام بالراحة ويساعد على إبعاد القلق والتوتر والاستثارة.

## - التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة:

تعتبر المواد الغذائية ذات تأثير واضح في عمليات التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البدني وذلك لارتباطها الوثيق بمستوى قدرة الفرد المتدرب على تحمل الحمل البدني. وكذلك فإن استخدام الرياضي لبعض العقاقير التي لا يكون لها تأثير طبي معين والتي تساهم في تهدئة الرياضي وإكسابه الإيحاء بالثقة في النفس والقدرة الذاتية. (عثمان، 2000، صفحة 108)

## - عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية:

ينبغي عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية فمثلا ذهاب الفرد إلى النوم ليلة المنافسة في الموعد المحدد لكل لاعب وليس مبكرا شريطة أن يسمح مثل هذا المعد للفرد بأخذ قسط وافر من الراحة الليلية تجنباً للأرق الذي يؤثر سلباً على مستوى أدائهم أثناء المنافسة، كما أنه من الممكن التغلب على متاعب النوم ليلة المنافسة الرياضية باستخدام توجيهات معينة للاعب مسجلة على شريط كاسيت تستغرق مدة 10 دقائق يقوم بالاستماع إليها.

## - التعاون مع الطبيب الرياضي:

إن عملية التحضير النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من المدرب الرياضي والطبيب الرياضي وينبغي أن يترك أمر التشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للطبيب.

## - الأثر التوجيهي للمدرب:

تقع على المدرب الرياضي مسؤولية التوجيه والإرشاد للاعبين، لأنها تعتبر من العوامل المهمة ذات التأثير البالغ على الحالة النفسية للرياضي، فظهور بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف أو الاضطراب أو القلق أو التوتر على المدرب فإن ذلك ينعكس بصورة مباشرة على لاعبيه، وبذلك فإن شخصية المدرب وحالته النفسية والميزاجية المتزنة تدعم أداء لاعبيه. (علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي، 2002، صفحة 300)

## - تخطيط حمل التدريب الرياضي:

إن مبدأ التقدم بحمل التدريب أو التدرج من أهم العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب أي أن حمل التدريب يظهر على جسم الرياضي وتعتبر قيمة هذا التأثير على جملة من العناصر لما فيها طول المدة وشدة وصعوبة التمرين واللحظة التي يكون فيها اللعب بمعنى آخر أن معرفة اتجاه الحمل التدريبي تعطي إمكانية توزيع التمارين على وحدات تدريبية. (مجيد، 2001، صفحة 147)

## 1-3-3- التقنيات التقليدية القديمة في التحضير النفسي الرياضي:

يعرف بأن التحضير النفسي ظهر منذ العصور القديمة، فحتى الهنود كانوا يستعملون التصور الذهني لاجتياز الأنهار، لكن بعد مرور السنين والقرون عرف نوع من التحسين إذ توصل الإنسان إلى استعمال بعض التقنيات قصد الوصول إلى هدف معين، ففي المجال الرياضي خاصة يقوم المدرب واللاعب بتطبيق عدة تقنيات جلبت من عاداتهم وتقاليدهم وكذا دياناتهم فنجد مثلاً: استعمال الألفاظ والحديث الشفهي للتشجيع (Encouragement) والتي يستعملها المدرب أثناء التدريبات والمنافسات لدفع من معنويات اللاعب، ونجد كذلك تقنية التحريض (Exhrtation) فهنا المدرب يقوم بالتحريض وحث لاعبيه وهذا بأمرهم ونصحهم للزيادة من حماسة وعزيمة اللاعب هذا ما يخص المدرب فأما عن اللاعب أو الفريق نجد تقنيات ذاتية خاصة باللاعب الذي يميل عادة إلى استعمال الذاتية كتلاوة القرآن الكريم مثلاً... الخ. وكذا الطقوس (Rite) والشعوذة إذ تؤثر كثيراً على الجانب النفسي للاعب أثناء التدريبات والمنافسات وخير دليل على ذلك (القريري) الذي يستعمل من طرف الأفارقة خاصة، وكذا قيام اللاعبين بدعوة الله وطلب مساعدته بتلاوتهم القرآن الكريم قبل المنافسة وبعدها... الخ.

ولكن نجد أن هذه التقنيات التقليدية لا تؤدي دائماً إلى نتائج إيجابية لأنها محدودة المجال وليست فعالة، ولكن بعد التطور العلمي في جميع الميادين وصل الباحثون في المجال الرياضي إلى اكتشاف تقنيات وأساليب جد متطورة في مجال التحضير النفسي خاصة في علم النفس الرياضي عامة وهي تقنيات فعالة ومجالها واسع، وأصبحت تطبق في جل النوادي الرياضية وهذا للتحضير النفسي الجيد والكامل للاعبين، ونزع العقد والضغوطات التي كان يعاني منها سواء في التدريب والمنافسة، ولتحضير اللاعب نفسياً لضغوطات الجماهير ووسائل الإعلام وكذا المنافس.

### 1-3-4- التقنيات العلمية الحديثة في التحضير النفسي الرياضي:

#### أ- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

إن التقنيات الحديثة للاسترخاء التدريجي هي تلك المتغيرات التي حددها "ادمون جاكوبسون" (1929-1938) الذي بدأ عمله على الاسترخاء التدريجي في أوائل القرن 20 وفقاً لأطروحاته الأساسية: "أنه من المستحيل أن يشعر الرياضي بالتوتر في أجزاء من الجسم عندما تكون العضلات مسترخية تماماً". وعلاوة على ذلك قال جاكوبسون أنه من الممكن الحد من التوتر والعصبية وشدة العضلات إذا كانت عضلات الهيكل العظمي المعنية مسترخية، ووفقاً له لا يمكن أن يكون هناك قلق مع جسم مسترخي.

لتطبيق تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون، يجب أن يكون الرياضي مستلقياً على ظهره ويدها تكونان على طول الجسم وأن تكون وضعية الجلوس مريحة على كرسي. (Jakobson, 1938, p. 20)

وفي كلتا الحالتين، ينبغي أن يكون المكان هادئاً جداً رغم أن الهدف من أي استرخاء في التقنية هو استرخاء الجسم كله في غضون دقائق ولا بد للرياضي التدرّب على التقنية على الأقل ساعة واحدة في اليوم، وعندما يمكنه التحكم في إجراءات الاسترخاء يستطيع إجرائه في غضون دقائق.

إن طريقة جاكوبسون تعتمد على تقلص العضلة قبل استرخائها فعند تمديد العضلات يتصور الرياضي الفرق بين التوتر و الاسترخاء وبمجرد أن يتعامل مع هذا التصور يجب أن يكون قادراً على استرخاء مجموعة من العضلات بدون تقلص.

ويؤكد جاكوبسون أن الدقائق الأولى لحصة الاسترخاء ينبغي أن تركز لتقلص العضلات، ثم علينا أن نحاول الوصول إلى الاسترخاء التام، والعضلة لا يجب أن تكون ناعمة وعملية.

إن تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون تتدخل في تقلص وتمدد لبعض المجموعات العضلية في نظام دقيق، وأولى العضلات هي عضلات اليد اليسرى وبعدها عضلات اليد اليمنى، ثم عضلات الساق اليسرى واليمنى، إلى عضلات البطن وعضلات الظهر والصدر والكتفين وتنتهي مع عضلات الرقبة والوجه. إن دورة التدريب الكاملة تستمر لعدة أشهر، في البداية دورة كاملة ينبغي أن تركز لاسترخاء مجموعة واحدة من العضلات، وإن لم يكن من الواقع رؤية الرياضي ينفق الكثير من الوقت لتعلم الاسترخاء.

برنامج تدريب لاستكمال الاسترخاء يتطلب في البداية الكثير من الممارسة، فمن غير الواقعي أن نطلب من الرياضي أن يكون قادراً على الاسترخاء بعد دورة أو دورتين تدريبيتين لمدة خمس دقائق، ولكن بعد عدة شهور من التدريب يصبح من الممكن الحصول على الاسترخاء في غضون ثوان.

إن الإصدارات القصيرة لتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (أربعون نسخة) وضعت من طرف "فرينبرغ" من خلال امتحان سمح بإثبات أن النسخ القصيرة من تقنيات الاسترخاء التدريجي الأصلية لها فعاليتها في خفض من الإجهاد والتوتر والقلق.

إن الهدف الأساسي لأي برنامج تدريب على الاسترخاء هو إنشاء آلية للتصدي والتخفيف من الضغط في حالة معينة. (Greenberg, 1996, p. 219)

كما أن الأبحاث تدل على أن تقنيات الاسترخاء التدريجي يمكنها تحقيق آلية استرخاء وعلاوة على ذلك فقد أظهرت دراسات عديدة أن السيطرة على الاستثارة تسمح بتحسين الأداء الرياضي.

انتقد كل من "فرينسبان وفالتز" تسع دراسات تطوي على أشكال الاسترخاء، ومعظم هذه الدراسات أظهرت أن تحسين الأداء مرتبط بالسيطرة على الأرق الذي يرافقه تقنيات معرفية أخرى غير أن عددا قليلا من الدراسات قد أظهرت أن تقنيات الاسترخاء التدريجي وحدها تسمح بتحسين لموس للأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال: فرينسبان وفالتز قد أظهروا أن بفضل استعمال الاسترخاء التدريجي مع التصور العقلي يمكن أن يحسن لاعب كرة القدم التصوير وهو ما لم يحدث عند استعمال تقنية التصور كل واحدة على حدة. (Greenspan, 1989, p. 219)

عند توفر التحضير الكافي فإن التدريب على الاسترخاء العضلي هو فعال لبداية فهم الألم عند الرياضي.

#### ب- التدريب الذاتي لشولتز:

إن التدريب الذاتي لشولتز والاسترخاء لجاكوبسون ساعدا على إنشاء آلية الاسترخاء ففي حين أن الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون يعتمد على التقلص الديناميكي والتمدد العضلي فإن التدريب الذاتي لشولتز يقوم على الإحساس على مستوى الأطراف والعضلات، إنه يشبه التنويم المغناطيسي الذاتي، ويستند أيضا على الأبحاث الأولى في التنويم المغناطيسي.

يعود التدريب الذاتي إلى الطبيب النفسي الألماني "جوهانز شولتز" من خلال العمل مع مرضى منومين إذ لاحظ شولتز أن هناك دائما اثنين من الأحاسيس الجسدية مرتبطة بآلية الاسترخاء وهما: ثقل الأعضاء وشعور عام بالحرارة في الجسم وخاصة على مستوى الذراعين والقدمين.

أن أبسط أشكال التدريب الذاتي لشولتز يشمل سلسلة من التمارين العقلية لتحقيق هاذين الحالتين الجسديتين، تصبح الأعضاء ثقيلة نظرا لعدم وجود توتر عضلي والإحساس بالحرارة على مستوى الجسم يرجع إلى تمدد الأوعية الدموية (استجابة الجهاز العصبي).

اقترح آخرون عدة تمارين مختلفة بعد الانتهاء من تطبيق الاسترخاء لمساعدة التدريب الذاتي لشولتز، تحديد التدريب الذاتي لشولتز يتألف من ثلاثة أجزاء متداخلة في الكثير من الأحيان وهي:

الجزء الأول: وهو الأهم يتكون من ستة مراحل موجبة لإعطاء إحساس حراري للجسم وثقل الأعضاء وهي كالتالي:

- الثقل على مستوى الذراعين والساقين (الذي يحتاج الذراع والساق المهيمنة).
- حرارة على مستوى الذراعين والساقين (الذي يحتاج الذراع والساق المهيمنة).
- حرارة على مستوى الصدر والإحساس بوجود بطيء في دقات القلب.
- التنفس الهادئ والاسترخاء.

- حرارة على مستوى الضفيرة العصبية الشمسية.
- الإحساس بالبرودة على مستوى الجبهة.

## الجزء الثاني:

يشتمل على تنفيذ التصور، وهنا الرياضي مدعو لتصور مشاهد الاسترخاء مع تركيزه على الإحساس بالحرارة والنقل على مستوى الذراعين والساق.

## الجزء الثالث:

يهتم بمواضيع خاصة تساعد على تطبيق الاسترخاء، بما فيها وسيلة فعالة بشكل خاص، حيث أن هناك إشارات توحى للذهن أن الجسم في وضعية استرخاء كما هو الحال في الاسترخاء التدريجي، التدريب الذاتي لشولتز يستخدم لتحريك آلية الاسترخاء.

إتقان التدريب الذاتي لشولتز يتطلب عدة أشهر والكثير من التدريب، وبمجرد الوصول إلى التحكم في التقنية يمكن الحصول على الاسترخاء في غضون دقائق قليلة، فعلى الرغم من فعالية التدريب الذاتي لشولتز من ناحية الاسترخاء، إلا أن الأدلة غير كافية لإثبات أن هذه التقنية تسمح بتحسين الأداء الرياضي. في حين يشير كل من "سيفولون وأنايليزا" إلى أن الحالات المتعامل معها أثبتت أن التدريب الذاتي لشولتز يساهم في تحسين الأداء الرياضي.

كما حدد كل من "أورليك ونيدفير" برامج التدريب والاسترخاء التي تسمح بتأقلم الرياضيين، نعرض فيما يلي سلسلة من التعليمات والبيانات المستخدمة لتعليم الرياضيين الاسترخاء من خلال التدريب الذاتي لشولتز: (Orlick, 1986, p. 105)

1. اختيار غرفة أو محيط هادئ حيث لا يوجد إزعاج.
2. إيجاد مكان تستطيع أن تجلس فيه أو تستلقي على ظهرك بكل رفاة.
3. أغمض العينين ولا تفكر في العالم الخارجي.
4. التنفس بعمق فهذا يساعد على الاسترخاء.
5. شهيق - زفير، زفير - شهيق، شهيق - زفير، بكل هدوء.
6. عند عملية الزفير، تحسس التوتر الذي يغادر جسمك.
7. عند الإحساس بأنك مسترخي وتنفسك عادي، ابدأ بالقول أن أعضائك ثقيلة.
8. ذراعي الأيمن ثقيل، ذراعي الأيسر ثقيل، ذراعيًا ثقيلان. ساقى اليمنى ثقيلة، ساقى اليسرى ثقيلة، ساقيا ثقيلتان. الذراعين والساقين ثقيلون.
9. نفس العبارة 8 مرات، لكن ساخن بدل ثقيل.
10. أحس بالحرارة على مستوى صدري ونبضات قلبي منتظمة وبطيئة.
11. ركز بعض الدقائق على نبض قلبك وأنت تردد أن دقائق قلبك منتظمة وبطيئة.
12. ركز بعض الدقائق على تنفسك وأنت تردد أنه هادئ.
13. كرر عدة مرات أن معدتك ساخنة.

14. كرر عدة مرات أن جبهتك باردة.

15. عند إحساسك بالحرارة والثقل على مستوى الأعضاء وحرارة على مستوى الضفيرة العصبية الشمسية وبرودة على مستوى الجبهة، تخيل أنك علة شاطئ البحر تستمتع بأشعة الحرارة وتشرب ليمونادة، وتشاهد الموجات تنتهي عند الشاطئ والبحر يتراجع.

16. كرر تعليمات الاسترخاء بالاعتماد على هذا النموذج أو نموذج آخر.

17. أنا هادئ .

18. أنا أحس بالحرارة وأنا مسترخي.

19. أحس بالهدوء.

### ج- التأمل:

هو شكل من أشكال الاسترخاء والتأمل متصل مباشرة بمفاهيم الانتباه الانتقالية، من خلال التأمل يحاول الرياضي أن يركز إنتباهه بطريقة موضوعية على التفكير السليم، أو على صوت أو جسم. الاسترخاء سيكون ذروة التأمل في حالة القيام به في بيئة سليمة.

التأمل نوع من الاسترخاء والتحكم في الأفكار، ظهرت هذه التقنية في الشرق من حوالي أربعة آلاف سنة.

إن الهندي "مهاريشي ماهيش يوكي" هو المهندس الرئيسي لإدخال التأمل في الثقافات الغربية أطلق عليها التأقلم الواقعي، حيث تم تبنيها على نطاق واسع في الولايات المتحدة وحول العالم.

شكل آخر من أشكال التأمل الشرقية يشمل تقنيات اليوقا شقرا Chakra yoga، رينزاي زان Rinzai zen، ميدرا يوقا Mudra yoga، الصوفية Soufisme، التأمل زين Zen وسوتوزان Sotozen.

إن العملية العقلية الأكثر استعمال في التأمل هي التكرار الصامت (للتصحيح Mantra) شعار والشعار هو الصوت الذي اختاره المدرب كوسيلة للتركيز مثل: أ و م، أ هوم.

من بين العمليات الذهنية المستعملة في التأمل: ماندالا le mandala (الشكل الهندسي)، نادام le nadam (يبدو وهميا)، براناياما Pranayama (التنفس).

على وجه التحديد الرياضي يجلس مرتاحا، ويغمض عينيه وهو يركز على التنفس العميق مكررا بصمت الشعار، إن صوت الشعار يختفي بسرعة عندما يصل إلى العقل والفكر ثم إلى مصدر الفكر.

على الرغم من أن معظم التقنيات الشرقية تعلم التأمل في وضعية جلوس، إلا أن تقنية التأمل زان والتأمل الواقعي يطبقان في وضعيتين (الجلوس والوقوف).

"دافيز" عرض أفكار ممتازة لتحسين وتسهيل التأمل الواقعي، نجد "تاي شي" وهو شكل من أشكال التأمل الديناميكي الآتية من الصين.

على الرغم من احتمال الحد من القلق والإجهاد عن طريق الاسترخاء المستمد من الأشكال المختلفة، إلا أنه لا يوجد تأثير واضح على الأداء الرياضي، حيث اكتشف أن التأمل يساعد على الحد من القلق و الإجهاد والتوتر والتي قد تكون مفيدة للرياضي من ناحية الإجهاد، لكن فيما يتعلق بالمحاولات لتوجيه تدريب التأمل وتحسين الأداء الرياضي قد عرفت نجاحا محدودا.

## د- التغذية الرجعية الحيوية:

لقد ثبت أن الإنسان يستطيع السيطرة على وظائف الجهاز العصبي المستقل، والتغذية الرجعية الحيوية هي تقنية حديثة نسبياً، وعلى أساس هذا المبدأ فإن هذه التقنية تستخدم أدوات موجهة لمساعدة التحكم في الجهاز العصبي الذاتي.

عندما يستطيع الرياضي التعرف بالإحساسات المرتبطة بتباطؤ نبضات القلب ثم يحاول السيطرة عليها دون مساعدة، فهذا هو الهدف الذي يسعى إليه أخصائي العلاج الطبيعي للتغذية إن الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن والأمراض الناجمة عنه، بإمكانهم الاستفادة من التغذية الرجعية الحيوية عندما يتعلمون كيفية إبطاء الجهاز العصبي الودي، أي يتعلمون وبطريقة غير مباشرة كيفية الحد من القلق والإجهاد.

## - ايجابيات التغذية الرجعية الحيوية:

من الناحية النظرية التغذية الرجعية الحيوية مفيدة للرياضيين الذين يعانون من الإجهاد والقلق إذا كانوا قد تدربوا في مختبر لرصد الاستجابات الفسيولوجية ينبغي عليهم السيطرة على هذه الممارسة على أرض الواقع.

## - سلبيات التغذية الرجعية الحيوية:

العيب الرئيسي التغذية الرجعية الحيوية يكمن في تكلفتها الباهظة من حيث التجهيزات، فلتطبيق التغذية الرجعية الحيوية لا بد من توافر أجهزة مختلفة، كجهاز قياس معدل نبضات القلب، العاكسة النفسية (Psycho galvanique) من أجل إجراء EEG, EMG، ومع ذلك فإن تقنيات قياس التغذية الرجعية الحيوية ليست كلها مكلفة والكثير منها لا يزال في مرحلة تجريبية.

## - بعض تقنيات التغذية الرجعية الحيوية:

## ✓ قياس درجة حرارة الجسم:

تعتبر هذه التقنية من التقنيات الأكثر استعمالاً وشيوعاً والأقل تكلفة، فعندما يظهر أي رياضي مستوى إثارة عالي، فإن كمية إضافية من الدم تتدفق في الأعضاء الحيوية، جزء يأتي من الأوعية الطرفية مما يسبب إحساس بالبرد وتعرق على مستوى الأيدي، كذلك القلق يتسبب بانخفاض درجة حرارة الجلد عند النهايات. ويمكن رصد درجات الحرارة بعد تحديد أنواع الردود والأفكار وأساليب لزيادتها بنجاعة أفضل.

بصفة عامة، الرياضيين الذين دربوا على استخدام تقنيات الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون ومعادلات التدريب الذاتي لشولتزر، وهذا كله لمساعدتهم على القيام بعملية التغذية الرجعية الحيوية حتى عند وجود وسائل متطورة، فبواسطة جهاز قياس درجة الحرارة العادي تستطيع مراقبة درجة حرارة الجلد.

## ✓ التنشيط الكهربائي للعضلات "EMG" L'électromyographie:

تعد هذه التقنية من تقنيات التغذية الرجعية الحيوية المستعملة كثيراً، وهي نواقل للكهرباء مثبتة على مجموعة محددة من عضلات الذراع والجبهة، ثم يحاول المعالج الحد من التوتر العضلي باستعمال المنبهات السمعية أو البصرية للنشاط الكهربائي العضلي، والمنبهات السمعية هي عبارة عن نقرات تأتي عبر سماعات، أما المنبهات البصرية فتبدوا مرسومة على شكل ذبذبات.



## ✓ التخطيط الكهربائي للعضلات "EEG" L'électroencéphalogramme:

يتمثل في دراسة موجات المخ بالقطب الكهربائي يتمركز على مستوى فروة الرأس، موصول بجهاز تخطيط كهربائي للمخ يسمح هذا الأخير بالكشف عن نبضات كهربائية لملايير من خلايا المخ، كما تسمح هذه التقنية بقياس موجات الدماغ التالية: الموجة  $\beta$  والتي تظهر خلال فترات ارتفاع الإثارة والاستنارة، والموجات  $\alpha$  التي تظهر عندما يكون الرياضي مسترخي ويضع ذهنه في وضعية محايدة.

## ✓ تقنيات أخرى:

قياس درجة حرارة الجلد و EMG و EEG هي تقنيات الأكثر استخداما ولكن توجد تقنيات أخرى أقل استخداما نذكر منها: العاكسة النفسية، قياس معدل نبضات القلب، قياس الشدة، وكذلك من الممكن تقنيات أخرى لرصد معدل نبضات القلب عن طريق سماعة الطبيب ومعدل التنفس من البخار الموجود على الجلد، ومن حموضة المعدة، ومن تحليل الدم.

## ✓ التغذية الرجعية الحيوية والأداء الرياضي:

في المختبر، يتعلم الرياضي كيفية السيطرة على الجهاز العصبي المستقل وعلى المشاعر والتجارب الخاصة بالتعلم، وكذلك التقنية التي تحد من ردود فعل الجهاز العصبي الودي، إذ بعد أن يتمكن الرياضي من هذه التقنيات ينقلها إلى الميدان، حيث في بعض الحالات من الممكن ممارسة التغذية الرجعية الحيوية في الميدان، على سبيل المثال: فإن كل من كوستا، بوناكورسي قاما باستخدام التغذية الرجعية الحيوية للإيقاظ من الإجهاد الذي يحدث للرياضي قبل المنافسة بين اثنين من الرياضيين من نفس القيمة، الفرق بين النجاح والفشل في كثير من الأحيان يكمن في القدرة على التعامل مع قلق المنافسة، فبالمناسبة للرياضيين التغذية الرجعية الحيوية هو طريقة لتحديد مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم، وكذا تعلم كيفية إدخال تعديلات للحد من الإجهاد والقلق لتحسين أدائهم نحو الأفضل. فلقد أجريت دراسات علمية كثيرة لتحديد تأثير التغذية الرجعية الحيوية على مستوى أداء الرياضي.

"زايشكوسكي وفوكس" أعادا النظر في 42 دراسة لتحديد تأثير تدريب التغذية الرجعية الحيوية على الرياضة والأداء الرياضي، فكانت نسبة 83% من هذه الدراسات قدمت استنتاج بأن استخدام التغذية الرجعية الحيوية يسهل الأداء الرياضي ويعزز رفاهيته.

وفي الآونة الأخيرة، استطاع كل من "برتزلو وزانصار" أن التغذية الرجعية الحيوية يولد بطريقة جد فعالة آلية الاسترخاء ومتوسطة في تحسين أداء الرياضيين. (Zinsser, 1990, p. 167).

## 1-3-5- تقنيات التحضير النفسي لتحسين الأداء الرياضي:

## أ- تقنيات التعزيز النفسي الجماعية:

عندما يستعد المدرب للموسم بأخذ تدابير لضمان التركيز والمشاركة للفريق طوال الموسم ففي بداية الموسم تكون طاقة اللاعبين كاملة، ويكونون تواقون لمواجهة المنافسة والتحديات الجديدة ولكن هذا الإحساس الأولي يتناقص إذا لم يبذلوا جهدا للحفاظ عليه، وبتطبيق ذلك بصفة خاصة إذا كان هذا الفريق أو اللاعبين بصفة شخصية يعانون من فترة سوء الحظ أو انخفاض في المستوى.



## - تحديد الأهداف الجماعية:

تحديد التأكيد على الأهداف الجماعية باعتبارها نظرية للتحفيز وتمثل وسيلة لتحفيز الفريق فالمدرّب لا بد له أن يقوم بالمناقشة ولكن يجب على الرياضيين كذلك أن يقولوا كلمتهم فيما يخص التوجه الجماعي والفردى طوال الموسم، وبعدها يضع المدرّب برنامج لتحقيق الأهداف التي حددها الفريق.

على الرغم من أنه لا ينبغي أن نهمل الأهداف لتحقيق النتائج، لكن يجب أن يكون التركيز على عملية الأداء والأهداف التي تؤدي بالفريق إلى تحقيق النتائج، وبعدها نقوم بمتابعة منتظمة للأهداف.

فمدرّب على رأس فريق كرة القدم مهمين على حد كبير على البطولة، وهو يستعد للقاء مهم يجب عليه توكي الحذر لتفادي هزيمة مفاجئة، وهنا يكون من المفيد وضع إستراتيجية لمساعدة كل لاعب في الفريق على تحديد أهداف الأداء في المباراة.

## - الحوارات:

الحوار الذي يجريه المدرّب أو قائد الفريق هو الطريقة الأكثر استخداماً لتدعيم مستوى جاهزية اللاعبين، ولكنه مثل أي طريقة نجاعته غير مضمونة في كل الأحوال، حيث أن أهمية الحوار تكمن في الطريقة المستعملة مع العنصر المتأثر في الفريق، وإذا كان الحوار فعال يساعد على إثارة التحديات الشخصية وعلى التفكير الصحيح.

## - الملصقات التحفيزية:

إن الرسائل الموجهة على الملصقات التحفيزية فعالة جداً أكثر من الحوار لأنها مرئية غير شفوية وهذه الملصقات ينبغي أن تكون في أماكن حيث يستطيع اللاعبون رؤيتها، فعلى سبيل المثال: تكون داخل غرف تغيير الملابس، أو في مكان التدريب، كما يجب أن تتقل هذه الملصقات أفكار وأراء ايجابية تكون مصدراً للدافعية، مثال: عندما تكون صعبة الأقوياء لها، قد تأتي هذه العبارة بثمارها حيث يتذكر اللاعبون مثل هذه الجمل البسيطة ويكرروها عند الحاجة لتعزيز دوافعهم ولكن الرسائل قد تحمل تحديات شخصية بالنسبة لبعض لاعبين كرة القدم، فيمكن تحقيق أداء متميز خلال الموسم أو رفع التحدي في المباراة المقبلة.

إن التصريحات الاستغزائية للاعبين والمدرّبين المنافسين لا بد من عرضها على ملصقات تحفيزية إذا صرح المنافس أنه سوف يفوز، هذه الرسالة لا بد من عرضها ليرها الجميع، وهذا من شأنه تحفيز الفريق على نحو فعال جداً.

## - الإعلانات والتغطية الإعلامية:

إن المقالات الصحفية و الإعلانات يمكنها أن تساعد على تعزيز روح الفريق فعلى سبيل المثال إذا كان اللاعبون يشعرون أن المدينة بأكملها تساندهم هذا يدفعهم للتحضير بجدية وعزم كبير وكذلك المدرّب يستطيع أن يعلن للصحافة مباراة هامة، وهذا النمط من الإعلانات يمكن أن يستخدم أيضاً للتعاقد مع لاعبين جدد، ولكن ليس بمقدور كل الأندية تغطية هذه الإعلانات، مما قد يكون من الضروري إقامة علاقات وثيقة مع الصحافة وذلك من خلال دعوة الصحافيين إلى المباراة وتقديم معلومات عن الفريق والمباريات القادمة.

## - دعم المشجعين:

إن الرياضيين الذين يلعبون للمتعة الرياضية ليسو بحاجة لمن يشاهدهم حتى يحبون اللعب، لكن عند التدريب من عشر إلى خمسة عشر ساعة في الأسبوع مع عشرون مباراة أو أكثر في الموسم لا بد لهم بدعم كبير من المشجعين الذين يظهرون لهم ما يفعلونه في نظرهم. فخلال موسم لكرة القدم ومع تدريبات يومية قد يفقد الفريق عدد من اللاعبين مما يجعل مسؤولية القائمين على الفريق كبيرة، فلا بد من بذل قصارى جهدهم لجلب عدد كبير من المشجعين.

## - العلاقة بين المدرب واللاعبين والآباء:

إن العلاقة بين الآباء واللاعب والمدرب تخدم الرياضي بصفة خاصة، فهي مصدر للدافعية فالمدربون كثيرا ما يزعجون من الحضور الدائم للأولياء مما يبغدهم تماما عن عملية التحفيز للرياضي رغم أنهم يقدمون الدعم الهائل الذي هو أحيانا غير ملحوظ تماما، فهم يصطحبون أبنائهم للتدريب والمقابلات ويخصصون أوقاتهم وعطلهم في مشاهدتهم يتطورون في الميدان، ومن هذا كله فإن هذه العلاقة (آباء - لاعب - مدرب) تمثل مصدرا هاما للدعم والدافعية.

## ب- تقنيات التعزيز النفسي الفردية الفورية:

ناقشنا في الفقرات السابقة تقنيات جماعية لتعزيز الرياضيين نفسيا على مدى الموسم، ومع ذلك فإن الرياضيين بحاجة للتعزيز والتعبئة النفسية كل واحد على حدة، وسنقوم بعرض أهم تقنيات التعزيز النفسي الفردية كالتالي:

## - تحديد الأهداف الفردية:

على وجه شخصي، يقوم الرياضيين بوضع أهداف طويلة المدى من أجل تعزيز دوافعهم طوال الموسم، فالرياضيين الناجحين يحددون أهدافهم لتحفيز وتنشيط أنفسهم عند اقتراب المنافسة ولكي تكون الفعلية فإن هذه الأهداف ينبغي التعبير عنها شفها أو فكريا قبل بداية الحدث وهذا ما يعرف بالحوار الداخلي الايجابي الذي يتخذ معايير محددة تتعلق بالأهداف. حتى في الحالات الصعبة فإن تقنية تحديد الأهداف مشجعة ومحفزة للغاية وينبغي أن تستخدم في كثير من الأحيان.

## - الحوار الداخلي:

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

لقد أثبت كل من "لوندا وهاربر" نجاعة الحوار الداخلي كما استطاعا أن يضاعفا ثلاثة أنواع من الحوار الداخلي هي:

- لـ التشجيع: كعبارة "تستطيع أن تفعلها" التي يمكن استخدامها في كرة القدم عند تسديد ضربة جزاء.
- لـ حوار خاص بالتقنية: كعبارة "افتح اللعب" التي يمكن استخدامها في كرة القدم من أجل تغيير طريقة اللعب.
- لـ كلمات لها علاقة بالمزاج العقلي أو النفسي: مثلا في كرة القدم اللاعب يفكر في كلمة "عالي" عند ضربه الكرة برأسه.

## - تركيز الانتباه:

إن زيادة في الانتباه يرافقه زيادة في الإثارة الفسيولوجية، لذلك فالتقنيات الموجهة لزيادة أو إنقاص الانتباه تساهم في التنشيط والتعزيز.

وحسب "لاندرس" فعلماء النفس الرياضي وضعوا تحت تصرفهم ثلاث طرق لقياس الانتباه هي:

التقييم السلوكي، التقييم الذاتي، استخدام الدليل الفسيولوجي.

## - التصور الذهني:

حسب "فايلي وقرينلاف" التصور الذهني هو استعمال الرياضي لكل الأحاسيس من أجل اختراع تجربة أو تغييرها داخل الذهن، ونستنتج من هذا التعريف ما يلي:

- من الممكن إجراء التصور في ذهن الرياضي بغياب المؤثرات الخارجية.
  - يستطيع التصور الذهني تحريك الأحاسيس.
  - يتم التصور الذهني انطلاقاً من المعلومات المخزنة داخل ذاكرة العمل والذاكرة طويلة المدى.
- وحسب "بلوك" فالتصور الذهني هو أحد المواضيع الهامة في العلوم الإدراكية، إذ أن رؤية الرياضي وهو يحرز نتائج ايجابية في بعض المواقف يحتاج إلى تفعيل وجهه كبير من أجل التحفيز والتنشيط.

## - التفعيل الذهني:

بالإضافة إلى كل هذه التقنيات من التحفيز والتعزيز، توجد أساليب شخصية ناجحة للرياضيين إذا استخدمت في الوقت المناسب فسيكون لها تأثير فعال، وهي التفعيل الذاتي، فنجد بعض الرياضيين لهم عادات غريبة لبلوغ مستوى عال من التنشيط والتحفيز يستعملونها في أوقات مناسبة، فمنهم من يضرب رأسه على فخذه، ومنهم من يصرخ بصوت عال أو حتى يقومون بحركات غريبة لزيادة معدل نبضات القلب.

## خلاصة:

يعتبر علم النفس الرياضي دراسة علمية تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي بمختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكم فيه والاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي، والسلوك الرياضي هو النشاط الظاهر الذي يقوم به، ولقد اهتم علم النفس الرياضي بالسلوك مما أدى إلى ظهور التحضير النفسي طويل المدى الذي يساعد اللاعب على التوجيه والإرشاد وتنمية سمات الدافعية وكذا القدرات والسمات الشخصية بواسطة تقنيات التحضير النفسي كالاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي والانتباه والحوار الداخلي، وآخر قصير المدى وهو التحضير النفسي المباشر للاعب قبيل وأثناء اشتراكه في المنافسة. والتحضير النفسي يعمل على إكسابه اللاعب تقنيات التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة بهدف المحافظة على التركيز مما يساعده على تطوير أداءه الرياضي.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث.

1-2-الدراسات السابقة:

1-1-2-جمال عباس:التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية - الروحية في وسط النخبوي الجزائري، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008.

إشكالية البحث: ما هي اتجاهات وآراء رياضي النخبة الجزائرية حول الاهتمام بالبعد الروحي في التحضير النفسي الرياضي، من خلال طبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة، وما مدى فعالية ممارستها قبل المنافسات الرياضية؟

وكانت أهداف هذه الدراسة كما يلي:

- إبراز أهمية وفعالية البعد الروحي (ممارسة الشعائر الدينية) عند رياضي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية.

- إظهار ما إذا كان هناك إقبال جاد على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي (الروحي) عند رياضي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصصات الرياضية الممارسة الجماعية والفردية.

- أثر التنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية ودوره في تحقيق مبتغى من الأداء الجيد وتحقيق أرقام قياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي دون اللجوء للجانب الروحي في عملية التحضير النفسي.

وانتهج الباحث المنهج الوصفي، باستعمال مقياس تقديري وزع على شكل استبيان في مدينة الجزائر العاصمة على 188 رياضي نخبة لمختلف الاختصاصات الرياضية الفردية والجماعية.

فكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- أغلب الرياضيين يفقدون تركيزهم قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضيين ما يدفع بهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا.

- إعطاء أهمية كبرى للجانب اللاشعوري للرياضي حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة والإرادة، فالرياضي يريد الفوز بالمنافسة وكذا الرغبة في شيء ما، والتعامل مع رهانات هذا النوع من النشاط الرياضي.

- مما سبق نستخلص بأن رياضي النخبة يعيش تحت مجموعة من الضغوطات التي تملأها عليه أدواره التنافسية، فهو معرض للانتقادات كون أدائه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية والنتائج والفوز.

- الرهانات الحالية في رياضة المنافسة النخبوية هي من الدوافع الجوهرية للجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية أو الاهتمام بالبعد الروحي في عملية التحضير النفسي دون غيرها عند الرياضيين الجزائريين، بهدف بلوغ التوافق الذاتي للفرد والتحكم في مختلف الاضطرابات الانفعالية والعاطفية لأي ألم نفسي ناتج عن حالات الإخفاق.

2-1-2-منصر محمد أحمد علي: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة

في ألعاب القوى، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003.

إشكالية البحث: هل غياب سياسة تكوين لأخصائيين في علم النفس الرياضي أدى إلى عدم وجود مختصين في هذا المجال على مستوى رياضة النخبة في ألعاب القوى؟

هدفت هذه الدراسة إلى:

- إظهار أهمية الإعداد النفسي لرياضي النخبة في ألعاب القوى.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية في برنامج الإعداد لرياضي النخبة في ألعاب القوى.
- محاولة الربط بين المهام النظرية للاتحادية ومدى تطبيق هذه المهام في الميدان.
- إظهار أهمية المتابعة النفسية للاعبين على غرار المتابعة التقنية الطبية والبدنية والتكتيكية.
- واتبع الباحث المنهج الوصفي، بتوزيعه للاستبيان على 28 مدرب لرياضي النخبة في ألعاب القوى من مجموع 44 مدرب، و36 رياضي نخبة في ألعاب القوى من مجموع 82 رياضي، وجميع مسيري الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى وعددهم 11 مسير، كما تمت المقابلة مع نفس العينة من المسيرين والمدربين.
- وكانت بعض نتائج هذه الدراسة على النحو التالي:
- الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى لم تأخذ مسؤوليتها فيما يخص متابعة إعداد الجوانب النفسية لرياضي النخبة التابعين لها.
- عدم وجود أخصائي نفسي رياضي يتكفل بمهمة المتابعة النفسية لرياضي النخبة في ألعاب القوى راجع إلى عدم وجود سياسة تكوين يتخذها المسيرين للحركة الرياضية الوطنية.
- رياضي النخبة في ألعاب القوى دائما ما يتعرضون لمشاكل نفسية نتيجة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها قبل وأثناء المنافسة رفيعة المستوى.
- وكذلك توصلت هذه الدراسة من خلال النتائج المحصل عليها إلى أن أكثر من 63% من الرياضيين يشيرون إلى أن نقص التحضير النفسي له دور في النتائج السلبية خلال المنافسات الرياضية.
- 2-1-3- عمريو زهير: التحضير النفسي وأثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة،**  
مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2004.
- إشكالية البحث:** ما هي أهمية التحضير على نفسية اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

وتمثلت أهداف البحث في ما يلي:

- التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.
- ملئ الفراغ والنقص الملموس في مكتباتنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعاقين.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضية.
- ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، كما استغل استمارة مقياس المهارات النفسية وزعها على 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني.
- وهذه بعض النتائج الدراسة:

- هناك ضعف كبير في التحضير النفسي وأن حالة هؤلاء اللاعبين المعاقين جد سيئة وذلك من خلال عدم التحكم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف، عدم ثقتهم في أنفسهم وتوترهم أثناء المباريات الحساسة والهامة.
- أهمية التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية لدى اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة في رفع قدراته ومستواه الرياضي.
- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف في دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة التركيز والانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

## 2-2-تعليق ونقدالدراسات السابقة:

من الواضح أن الدراسات السابقة التي تم عرضها تعكس لنا مدى أهمية التحضير النفسي الرياضي، عن طريق الكشف عن العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والأداء الرياضي، كما تناولت معظم هذه الدراسات المشاكل النفسية التي يواجهها الرياضي، ما يدفع به لإيجاد التي قد تقلل من هذه المشاكل باللجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية.

ولكن جل هذه الدراسات لم تتطرق إلى الأسباب الحقيقية التي دفعت بالرياضي لاستعمال طرق بديلة، كما أنها لم تدرس موضوع التحضير النفسي الرياضي في كرة القدم.

وباعتبار أن كل دراسة سابقة هي انطلاقة لدراسة علمية جديدة، فإن دراستنا الحالية التي سنحاول من خلالها التعرف على دور التحضير النفسي ومدى مساهمته في تحسين نتائج رياضي النخبة لكرة القدم، قد استفادت من الدراسات السابقة في التعرف على بعض الجوانب التي تعيق استعمال التحضير النفسي الرياضي بتقنياته الحديثة.



**الجانب التطبيقي:**

## الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية.

## تمهيد:

بعد دراستي للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاث محاور بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- التحضير النفسي الرياضي.
- المدرب وجماعة الفريق الرياضي.
- تقنيات التحضير النفسي الرياضي.

سأحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى أعطي منهجية علمية حقها، وكذا تحقق المعلومات النظرية، التي تناولتها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والمقابلة، والتي وجهت إلى لاعبي كرة القدم ورؤساء الأندية، القسم الوطني الأول "صنف أكابر".

### 3-1-الدراسة الاستطلاعية:

قامت بدراسة استطلاعية لبعض فرق البطولة الوطنية، القسم وطني الأول "صنفأكابر" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالبطولة ومقرها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدني حول اختيار العينة.

### 3-2-المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع". (رشوان، 2003، صفحة 66)

### 3-3-متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

#### 3-3-1-المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل وهو: "التحضير النفسي".

#### 3-3-2-المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي، 1999، صفحة 219)

- تحديد المتغير التابع وهو "نتائج اللاعبين".

### 3-4-عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (زررواتي، 2007، صفحة 334)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة القسم الوطني الأول لكرة القدم "صنف أكابر" وقد تم اختيارها عشوائياً، واشتملت على 16 نادي، أخذت منها 66 لاعبا أي 04 فرق في كرة القدم من البطولة الوطنية.

أما الفرق فهي من القسم الوطني ، وهي كالتالي:

عدد اللاعبين	النادي	الرقم
20	إتحاد الجزائر USMA	01
20	شباب بلوزداد CRB	02
11	أولمبي الشلف ASM	03
15	نصر حسين داي NAHD	04
66	04	المجموع

### 3-5-مجالات البحث:

#### 3-5-1-المجال المكاني والجغرافي:

أجرى الجانب النظري في مكتبة العلوم والنشاطات البدنية والرياضية ومكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

أجري البحث الميداني بالفرق السالف ذكرها حيث احتوت على أربعة فرق لكرة القدم من القسم الوطني الأول وهم على النحو التالي:

- إتحاد العاصمة USMA
- شباب بلوزداد CRB
- أولمبي الشلف ASM
- نصر حسين داي NAHD

#### 3-5-2-المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمت فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (جانفي إلى غاية أبريل 24-05-2015).
- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (30 أبريل 2015 تاريخ تسليم الاستبيانات الخاصة باللاعبين إلى الفرق المعنية وتم استرجاعها بتاريخ 05 ماي 2015) قد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها بتاريخ 10 ماي 2015.

#### 3-6-الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان:

#### 3-6-1-الإستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

• وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.

• وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تنثري البحث. وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

**نوع الأسئلة:** طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة الآتية:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يتحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ماتكون بـ "نعم" و"لا".

- الأسئلة المفتوحة: وهي الأسئلة التي يترك فيها حرية التعبير.

- الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

3-6-2-المقابلة: هي عبارة عن أسئلة مفتوحة موجهة لرؤساء الأندية.

3-7- الشروط العلمية للأداة:

3-7-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.(خفاجة، 2002، صفحة 167)

كما يقصد بالصدق، شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح

فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.(خفاجة، 2002، صفحة 168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمت باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما

أعد له، حيث قمت بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة وبالاعتماد على

الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين،

حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

3-8- الوسائل الإحصائية:

• **النسبة المئوية:** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل

وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

**طريقة حسابها:**

ع ← 100 %

$$ت ← س = \frac{ت \times 100}{ع}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

• اختبار كاف تربيع (كا<sup>2</sup>): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من

خلال الاستبيان وهي كمايلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج}(\text{ت} \times \text{نت})^2}{\text{ت} \times \text{ن}}$$

درجة الخطأ المعياري ( $\alpha = 0,5$ )

درجة الحرية (n-1)

• إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس"

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج}(\text{ت} \times \text{نت} \times 0,5)^2}{\text{ت} \times \text{ن}}$$

يمثل كا<sup>2</sup>= القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{ت} \times \text{ن}}{\text{و}}$$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعية. (السمرائي، 1997، صفحة 75)

## خلاصة:

أستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمتين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.



## الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها إلى محورين، حيث قمت في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان والمقابلة، لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلت إليها، ثم أعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان. وفي الأخير أعرض وأختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

1-4- عرض وتحليل النتائج:

1-1-4- الاستبيان:

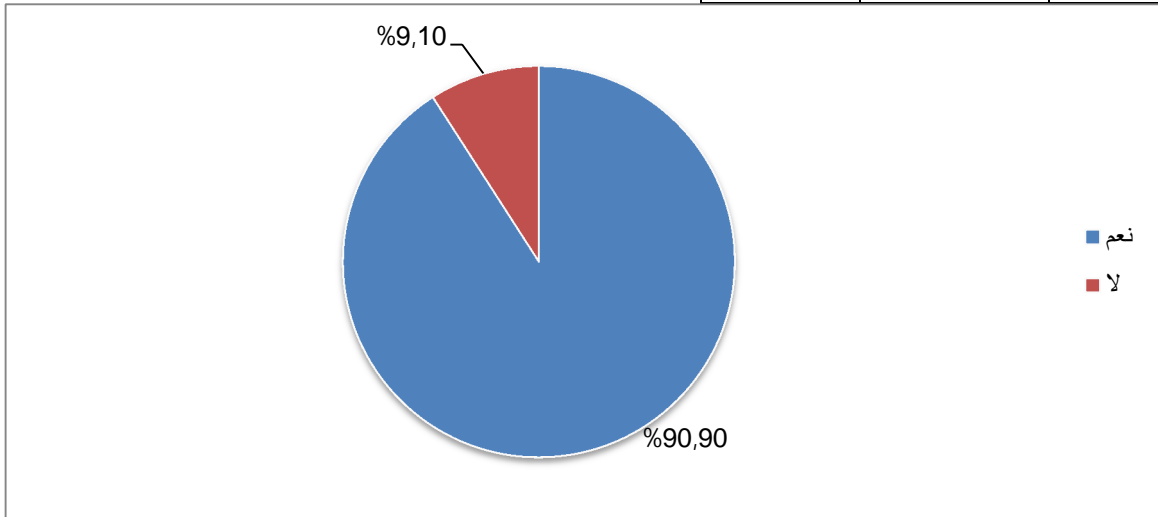
المحور الأول: التحضير النفسي يؤدي إلى رفع الثقة عند لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل المسؤولين عن النادي يحضرونكم نفسيا؟ إذا كانت الإجابة بنعم من يقوم بها؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للفريق أخصائي نفسي وفي حالة عدم تواجده من يقوم بالتحضير النفسي.

الجدول رقم(01): يبين مدى الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	90,90%	20,16	3,84	0,05	01	دال
لا	06	09,10%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم(01): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(01).

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يبين مدى تحضير اللاعبين نفسيا اتضح أن 90,90% من اللاعبين وقد احتلت المرتبة الأولى يخضعون للتحضير النفسي، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 9,10% من اللاعبين لا يخضعون للتحضير النفسي، ونلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 55,09، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 3,84.

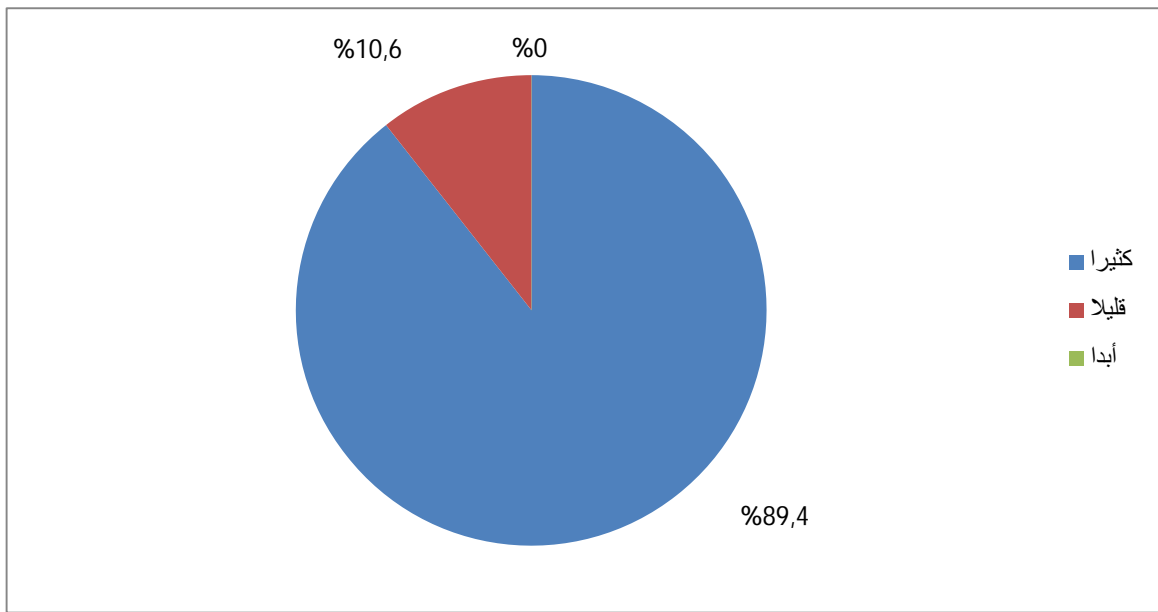
أما من خلال السؤال النصف مفتوح الذي يدور حول من يقوم بتحضيرهم نفسيا، أجاب معظم اللاعبين أن المدرب هو الذي يقوم بتحضيرهم نفسيا.

السؤال الثاني: هل التحضير النفسي الجيد يزيد من ثقتكم بالنفس؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي الجيد يساعد على بث الثقة في النفس.

الجدول رقم (02): يبين أهمية التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
كثيرا	59	89,40%	94,45	5,99	0,05	02	دال
قليلًا	07	10,60%					
أبدا	00	00%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (02): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (02).

#### عرض وتحليل النتائج:

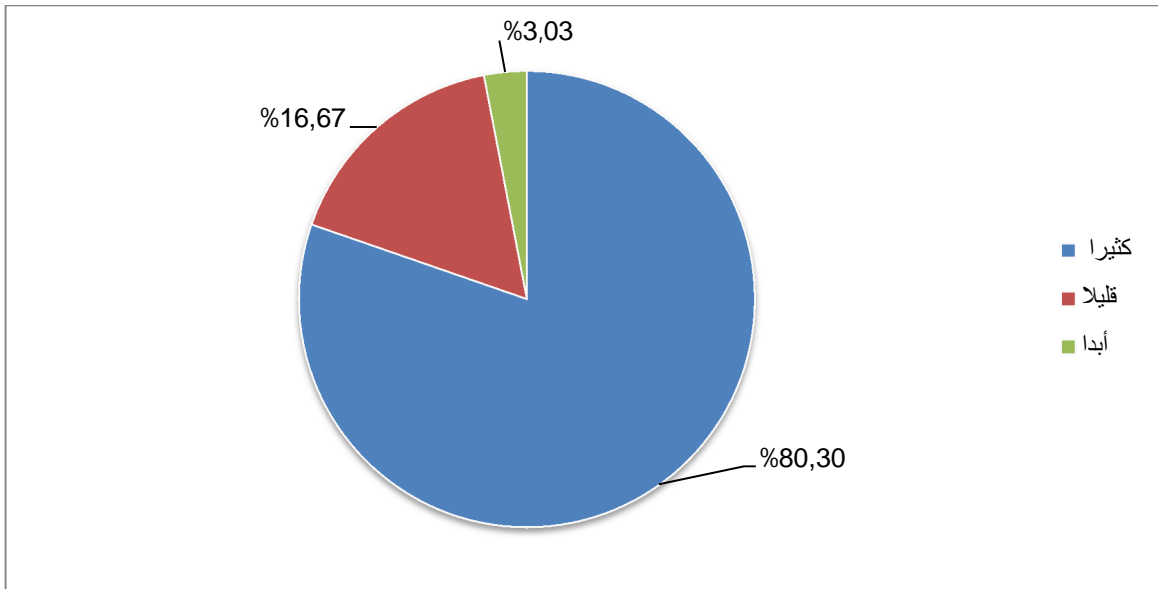
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 89,40% من اللاعبين احتلت الرتبة الأولى حيث يرون أن التحضير النفسي ينمي الثقة بالنفس، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 10,60% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ليس له علاقة لتنمية الثقة بالنفس، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 94,45، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84،

السؤال الثالث: هل ترون أن الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافكم؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إذا كان التحضير النفسي الجيد يساعد على بث الثقة بالنفس.

الجدول رقم(03): يبين أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	53	80,30%	67,36	5,99	0,05	02	دال
قليلًا	11	16,67%					
أبدا	02	3,03%					
المجموع	66	100%					



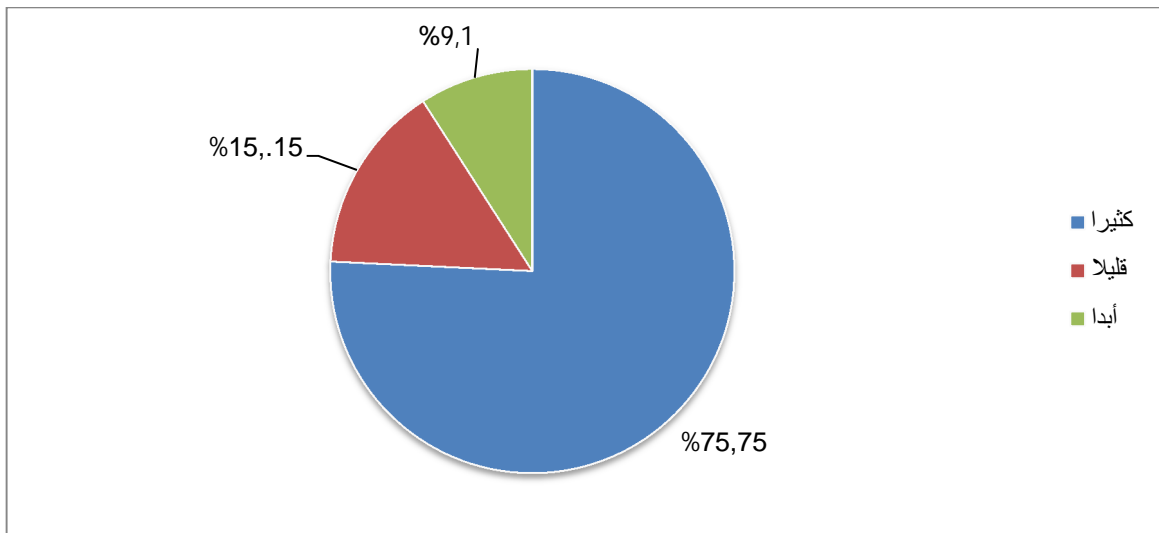
شكل رقم(03): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(03).

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 80,30% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافهم، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 16,67% من اللاعبين يرون أن الثقة بالنفس قليلا ما تؤثر عليهم، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 3,03% من اللاعبين يرون أن الثقة بالنفس لا علاقة لها بتحقيق أهدافهم، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 67,36، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 5,99.

**السؤال الرابع:** هل نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزكم أثناء المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة إذا كان للتحضير النفسي علاقة بالتركيز أثناء المباراة.  
**الجدول رقم(04):** يبين أهمية التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	50	75,75%	53,81	5,99	0,05	02	دال
قليلًا	10	15,15%					
أبدا	06	09,10%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم(04): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(04).

#### عرض وتحليل النتائج:

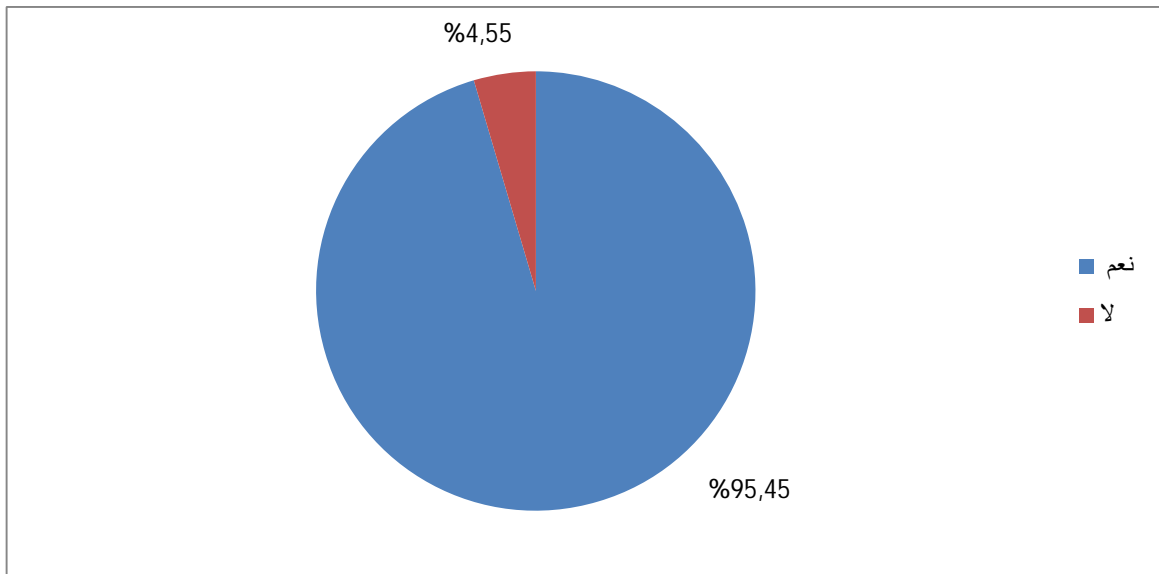
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 75,75% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزهم أثناء المباراة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 15,15% من اللاعبين فيرون أن التحضير النفسي قليلا ما يؤثر على تركيزهم أثناء المباراة، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 09.10% يرون أنه لا علاقة بنقص التحضير النفسي بالتركيز أثناء المباراة، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 53,81، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 5,99.

السؤال الخامس: هل شعوركم بالثقة بالنفس يساعدكم على الأداء الجيد في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الأداء الجيد يرجع إلى وجود الثقة بالنفس.

جدول رقم (05): يبين أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	63	95,45%	54,54	3,84	0,05	01	دال
لا	03	04,55%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (05).

#### عرض وتحليل النتائج:

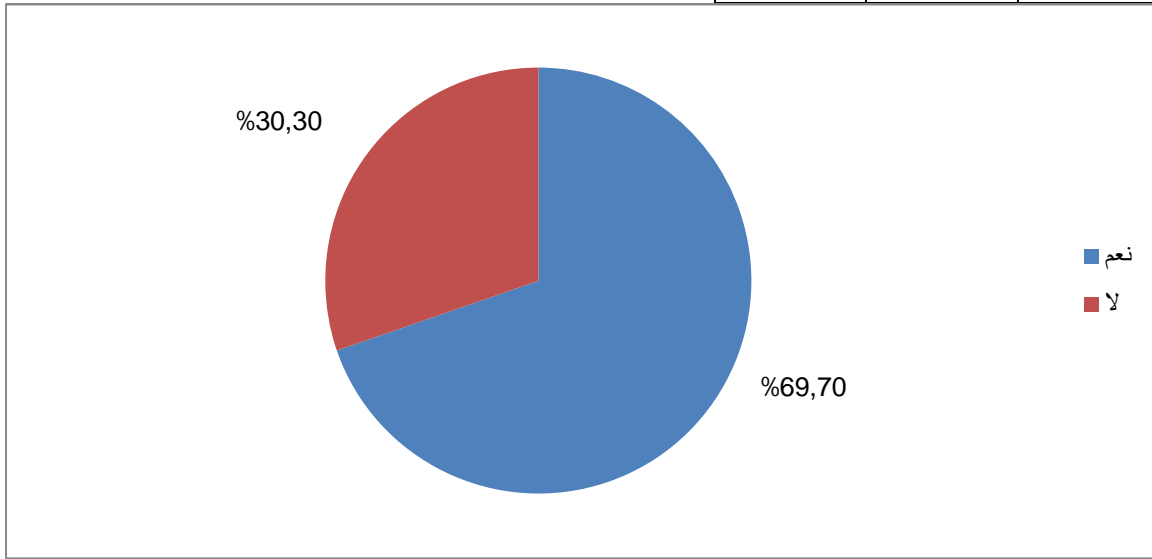
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 95,45% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يقولون أن شعورهم بالثقة يساعدهم على الأداء الجيد، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 04,55% يرون أن الثقة بالنفس لا تساعدهم على الأداء الجيد، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 54,54، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84.

السؤال السادس: هل تثق في مقدراتك على التنافس تحت الضغط؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى جاهزية اللاعبين على التنافس تحت الضغط.

الجدول رقم(06): يبين مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	69,70%	10,24	3,84	0,05	01	دال
لا	02	30,30%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (06): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم(06)

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 69,70% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يتقون بمقدرتهم على التنافس تحت الضغط، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 30,30% من اللاعبين غير مؤهلين للتنافس تحت الضغط، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10,24، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة.



**السؤال السابع:** كيف تشعر عندما تتنافس خارج الديار؟

**الغرض من السؤال:** التعرف على شعور اللاعبين عند التنافس خارج الديار.

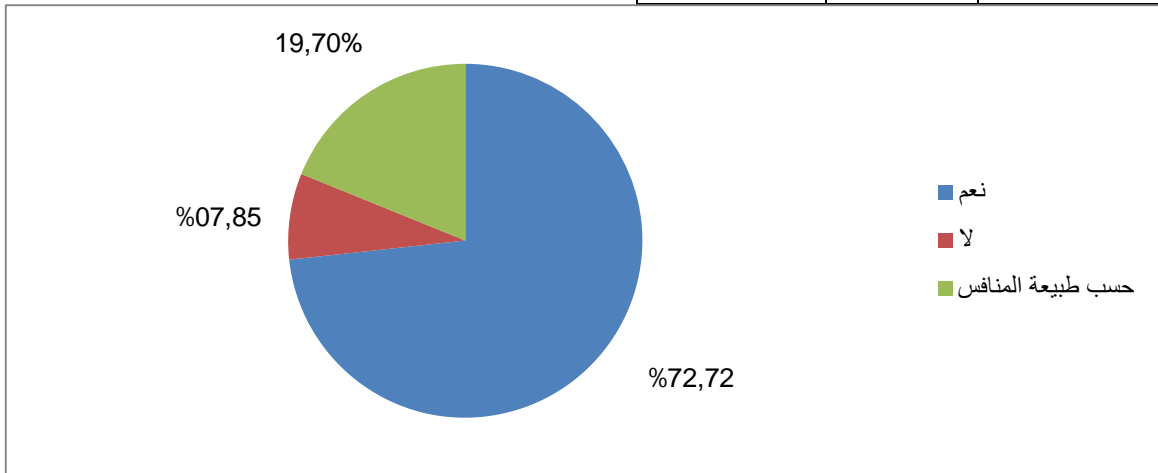
من خلال الأجوبة المفتوحة لمعظم اللاعبين يرون أن التنافس خارج الديار يشعرهم ببعض التوتر والقلق خاصة إذا تميز الفريق المستضيف بكثرة الجماهير، ويرى بعض اللاعبين أن التنافس خارج الديار لا يشعرهم بأي قلق وأنهم يحسون بأنهم يلعبون في ملعبهم.

**السؤال الثامن:** هل تثقون بأنفسكم بالعودة في النتيجة عندما تتلقون هدف؟

**الغرض من السؤال:** معرفة درجة تحضير اللاعبين نفسياً وعدم تقبلهم الهزيمة بسهولة.

**الجدول رقم (07):** يبين ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	48	72,72%	47,54	5,99	0,05	02	دال
لا	05	07,85%					
حسب طبيعة المنافس	13	19,70%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (07): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (07)

**عرض وتحليل النتائج:**

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 72,72% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى بحيث يثقون بأنفسهم بالعودة في النتيجة بعدما يتلقون هدف، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 19,70% من اللاعبين يرجعون ذلك حسب طبيعة المنافس، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 07,85% من اللاعبين لا يثقون بأنفسهم بالعودة بالنتيجة بعد تلقيهم هدف، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 47,54، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

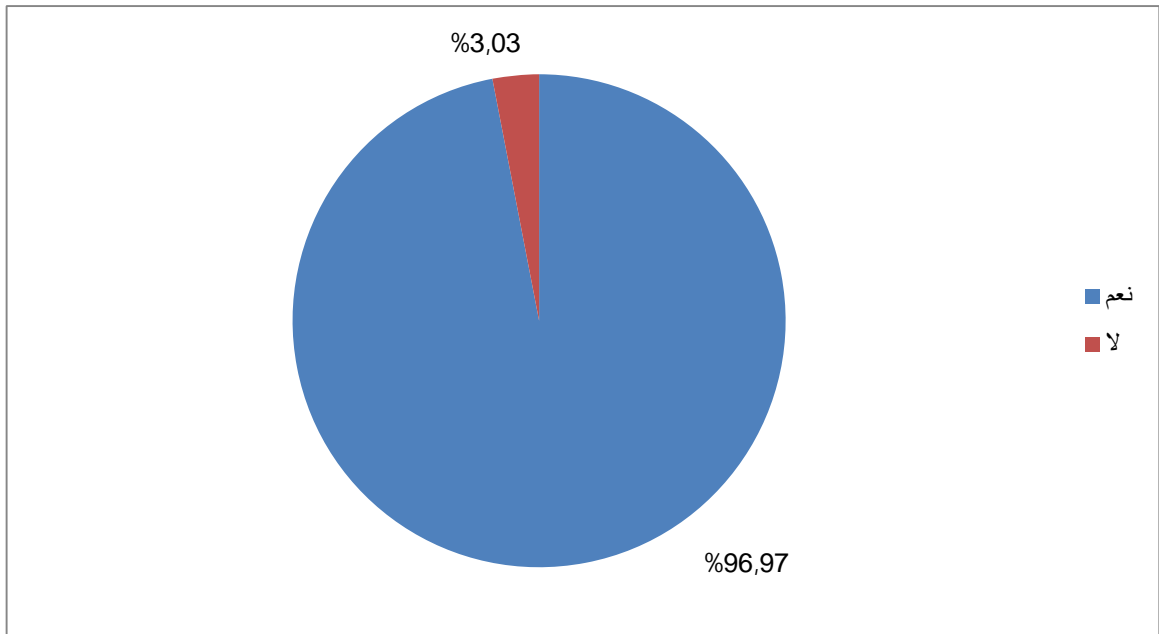
المحور الثاني: التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق.

السؤال التاسع: هل يؤثر القلق على مردودكم أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: الوصول إلى معرفة ما إذا كان القلق يؤثر على نتائج اللاعبين.

الجدول رقم (08): يبين تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	96,97%	58,24	3,84	0,05	01	دال
لا	02	03,03%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

عرض وتحليل النتائج:

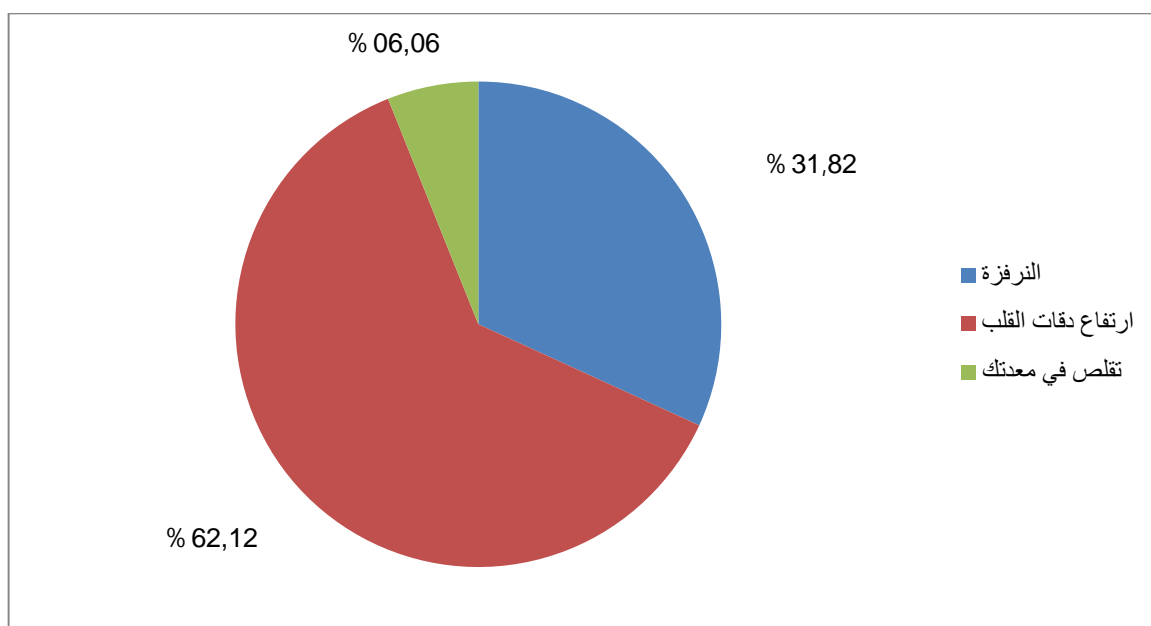
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 96,97% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن القلق يؤثر على مردودهم أثناء المنافسة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 03,03% من اللاعبين يرون أن القلق لا يؤثر على نتائجهم، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 58,24، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

السؤال العاشر: ما هو شعورك قبل وأثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما يشعر به اللاعب قبل وأثناء المنافسة وسبب ذلك.

الجدول رقم(09):يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
النرفزة	21	%31,82	31,18	5,99	0,05	02	دال
ارتفاع دقات القلب	41	%62,12					
تقلص في معدتك	04	%06,06					
المجموع	66	%100					



شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)

عرض وتحليل النتائج:

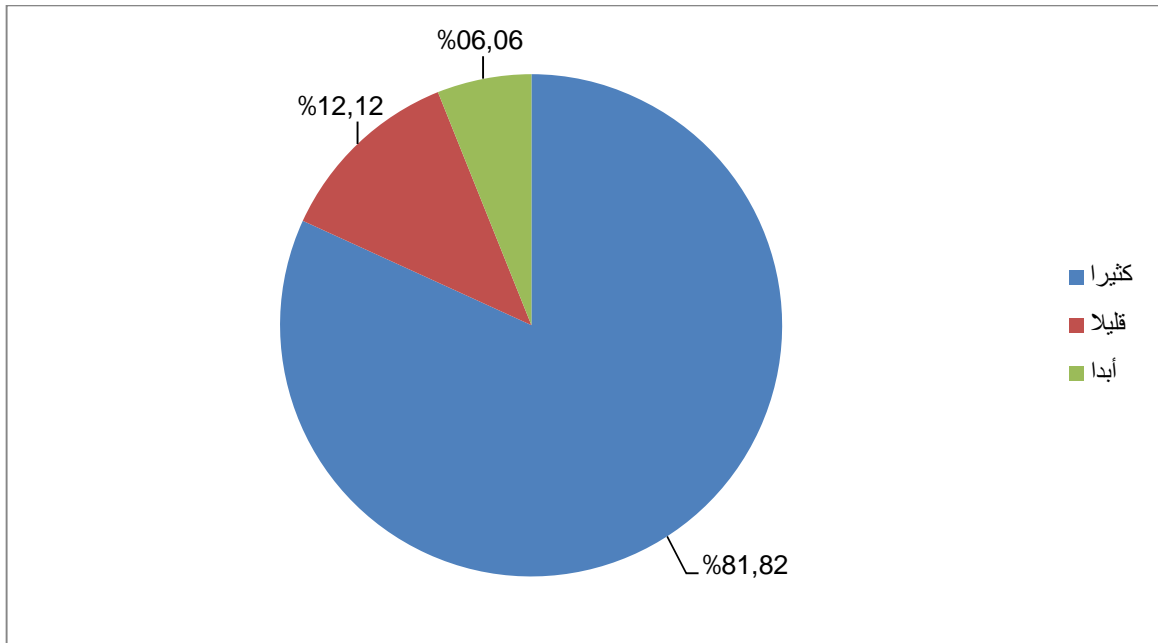
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة تقدر بـ %62,12 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى ترتفع دقات قلبهم قبل المنافسة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة %31,82 من اللاعبين يشعرون بالنرفزة قبل المنافسة الرياضية، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة %06.06 من اللاعبين يشعرون بتقلص في المعدة، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31,18، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.

الجدول رقم (10): يبين دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	54	%81,82	70,18	5,99	0,05	02	دال
قليلا	08	%12,12					
أبدا	04	%06,06					
المجموع	66	%100					



شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول (10)

#### عرض وتحليل النتائج:

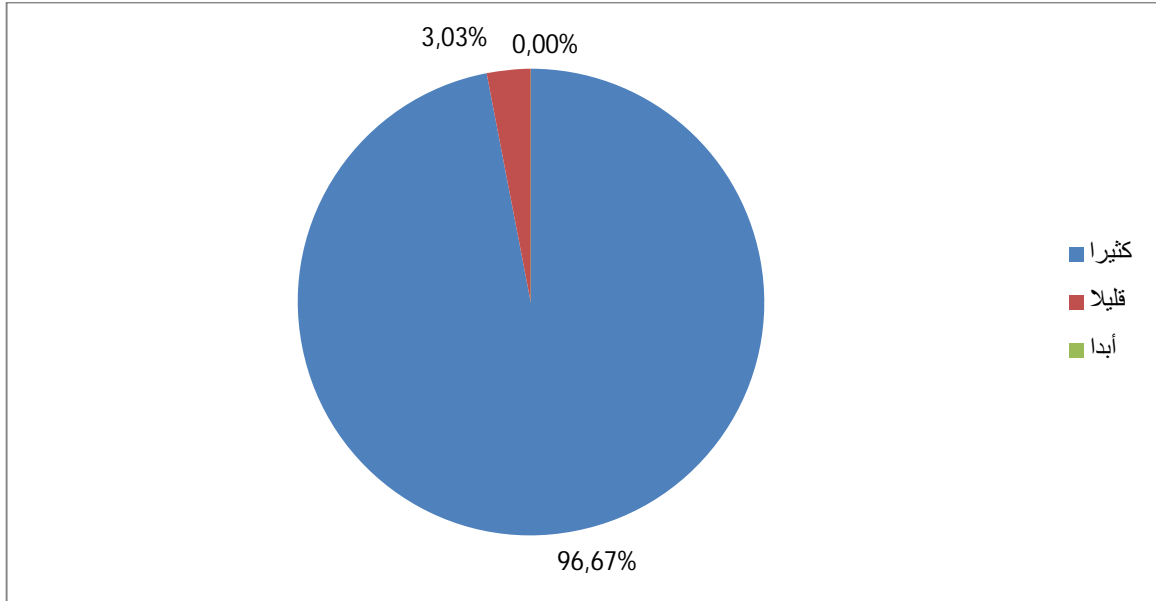
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة تقدر بـ %81,82 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن التحضير النفسي يقلل من شدة القلق لديهم، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة %12,12 يرون أنه قليلا ما يقلل من شدة القلق لديهم، أما نسبة %06,06 من اللاعبين وتأتي في المرتبة الأخيرة يرون أن التحضير النفسي لا يقلل من شدة القلق لديهم، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 70,18، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال الثاني عشر: هل تعتقد أنه كلما زادت شدة القلق ساء أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.

الجدول رقم (11): يبين العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	64	96,67%	120,36	5,99	0,05	02	دال
قليلا	02	03,03%					
أبدا	00	00%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

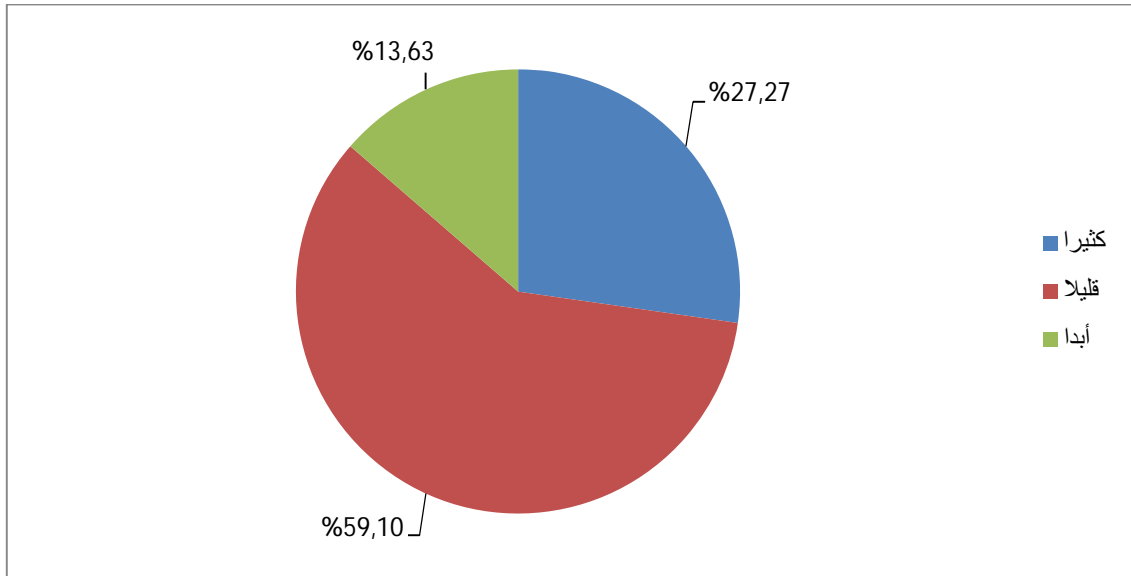
#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 96,67% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون أنه كلما زادت شدة القلق لديهم ساء أدائهم، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 03,03% من اللاعبين يقولون أنه قليلا ما تؤثر شدة القلق على أدائهم، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 120,36، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال الثالث عشر: هل تتوتر إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتك في تلك المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء دخوله الملعب إزاء أحد الأشخاص المهمين.  
الجدول رقم(12): يبين مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	18	27,27%	21,54	5,99	0,05	02	دال
قليلا	39	59,10%					
أبدا	09	13,63%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم(12): تبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

### عرض وتحليل النتائج:

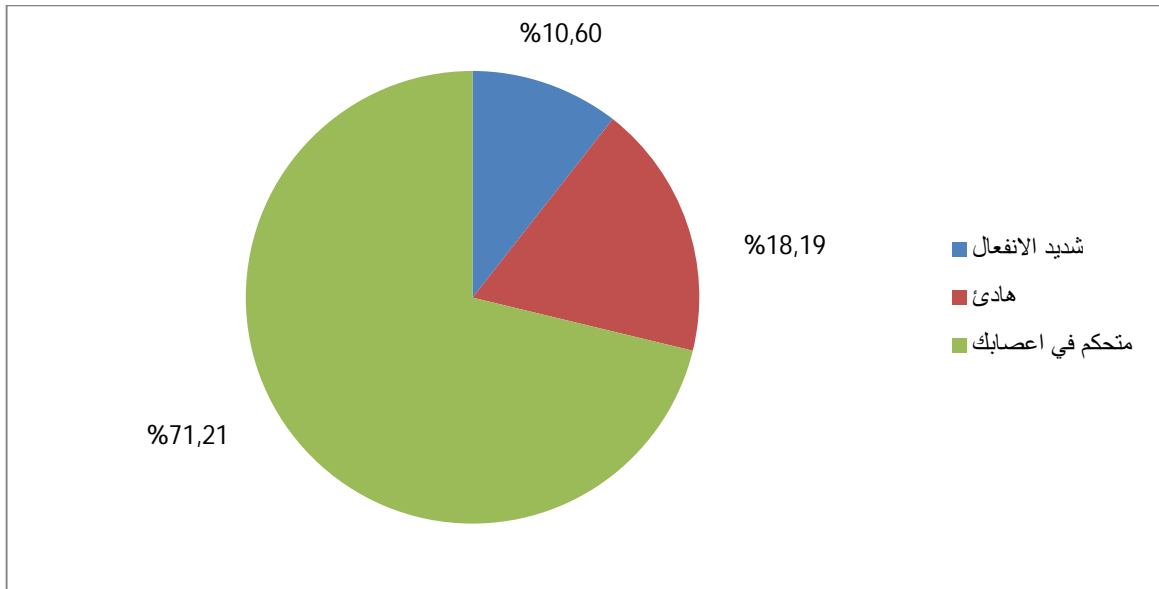
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 59,10% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون انه قليلا ما يتوترون إذا ما كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم في تلك المباراة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 27,27% من اللاعبين أجابوا أنهم كثيرا ما يتوترون إذا ما كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم، أما نسبة 13.63% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة لا يتأثرون أبدا إذا ما كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 ودرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 21,54، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 5,99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال الرابع عشر: ما هي رؤية زملائك لك في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة الحالة النفسية للاعب وكيف هي شخصيته.

الجدول رقم (13): يبين طبيعة الحالة النفسية للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
شديد الانفعال	07	10,60%	43,18	5,99	0,05	02	دال
هادئ	12	18,19%					
متحكم في أعصابك	47	71,21%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)

عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 71,21% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى متحكمون في أعصابهم، و نسبة 18,19% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية هادئين، و نسبة 10.60% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة هم شديدو الانفعال، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 21,54، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 5,99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

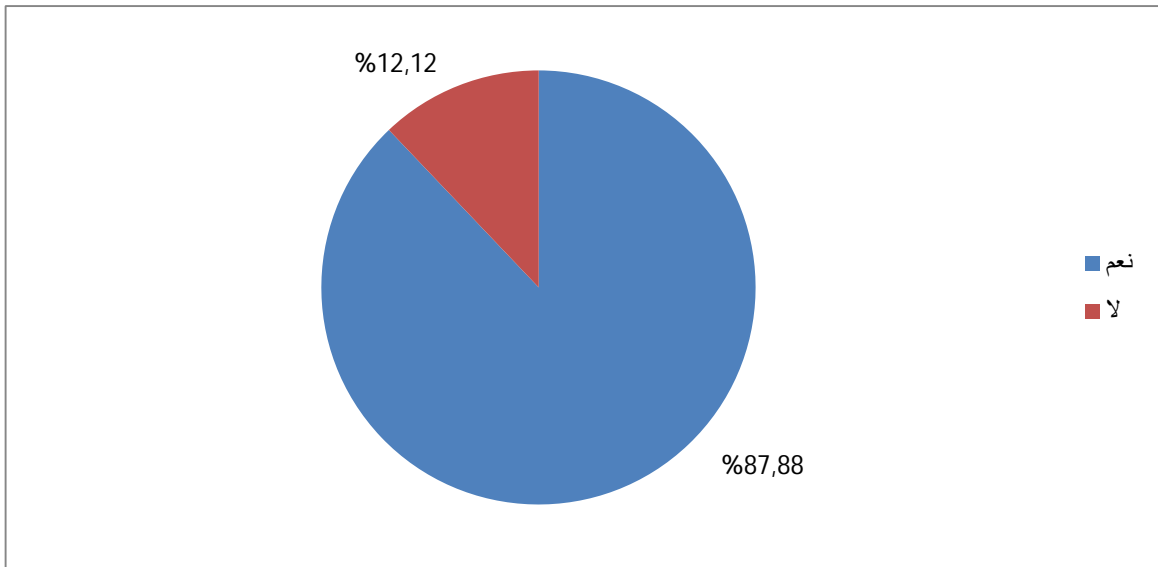
المحور الثالث: التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم.

السؤال الخامس عشر: هل المدرب يقوم بمحاورتكم لمدة معينة قبل المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب يقوم بمحاورة اللاعبين قبل المنافسة الرياضية.

الجدول رقم(14): يبين اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	%87,88	38,69	3,84	0,05	01	دال
لا	08	%12,12					
المجموع	66	%100					



شكل رقم(14): يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

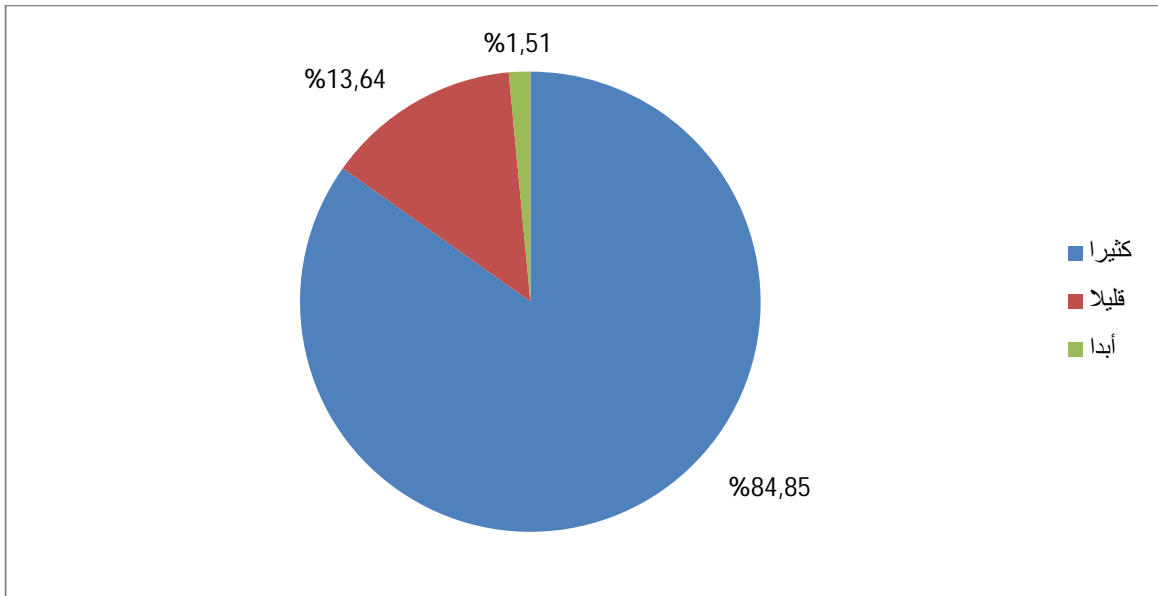
عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة تقدر بـ %87,88 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة، أما نسبة %12,12 من اللاعبين احتلت المرتبة الثانية لا يتلقون حوارات قبل المنافسة، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 ودرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 38,69، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.



السؤال السادس عشر: هل ترون أن مثل هذه الحوارات تؤثر على نتائجكم أثناء المباراة؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يرون أن للتحضير النفسي أثر على نتائجهم أم لا.  
الجدول رقم (15): يبين تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	56	84,85%	80,27	5,99	0,05	02	دال
قليلا	09	13,64%					
أبدا	01	1,51%					
المجموع	66	100%					



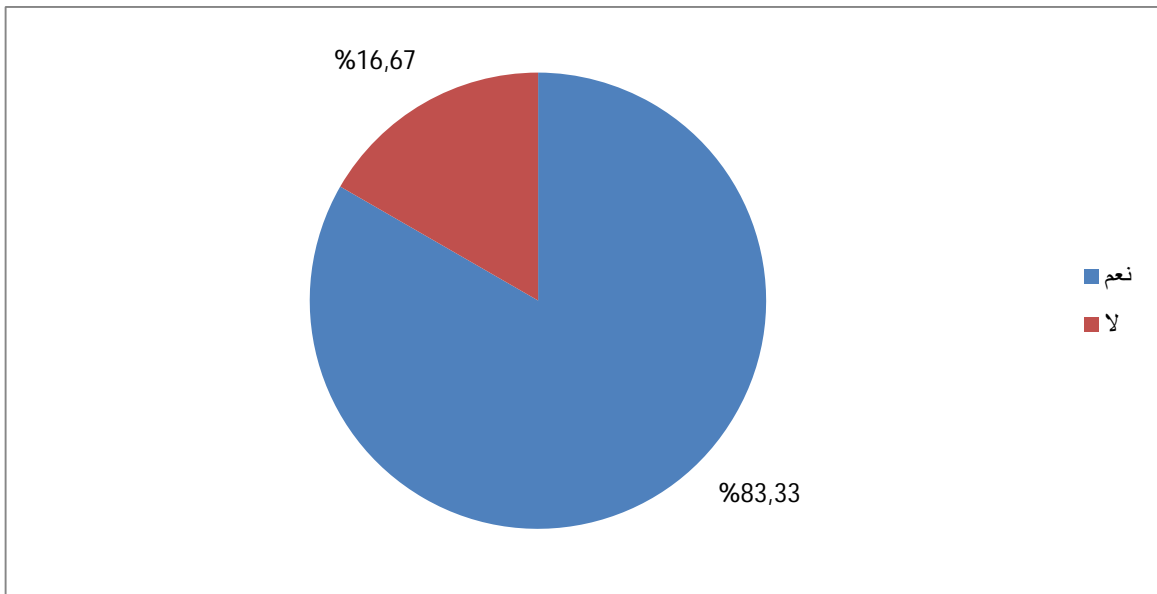
شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول (15)

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) أن نسبة بـ 87,88% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون أن هذه الحوارات تؤثر على نتائجهم أثناء المباراة، ونسبة 13,64% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن هذه الحوارات قليلا ما تؤثر على نتائجهم، ونسبة 01,51% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة يرون أن هذه الحوارات لا تؤثر على نتائجهم أثناء المباراة، ونلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 84,85، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 5,99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال السابع عشر: هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداءكم جيد والنتائج ايجابية؟  
الغرض من السؤال: هو معرفة الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.  
الجدول رقم (16): يبين الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	55	83,33%	29,33	3,84	0,05	01	دال
لا	11	16,67%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (16): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

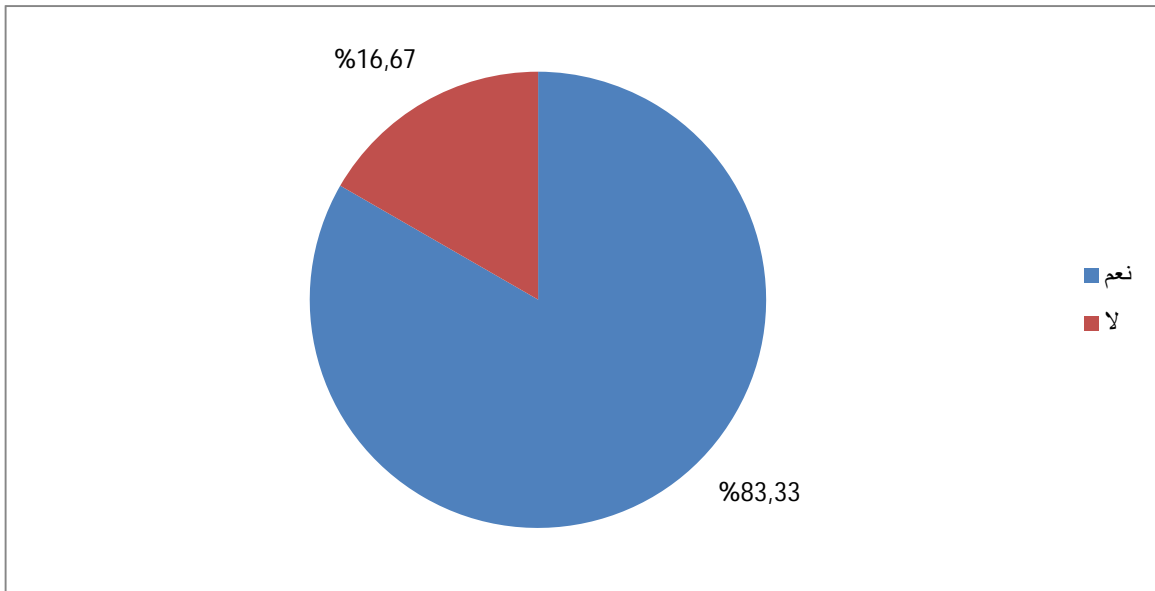
#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 83,33% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداؤهم جيد والنتائج ايجابية، أما نسبة 16,67% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية لا يشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداؤهم جيد والنتائج ايجابية، ونلاحظ أيضاً أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 ودرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 29,33، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

السؤال الثامن عشر: هل تشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءاتكم أثناء المنافسة؟  
الغرض من السؤال: هو معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدتهم على الرفع من معنوياتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة.

جدول رقم (17): يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	55	% 83,33	34,90	3,84	0,05	01	دال
لا	11	% 16,67					
المجموع	96	% 100					



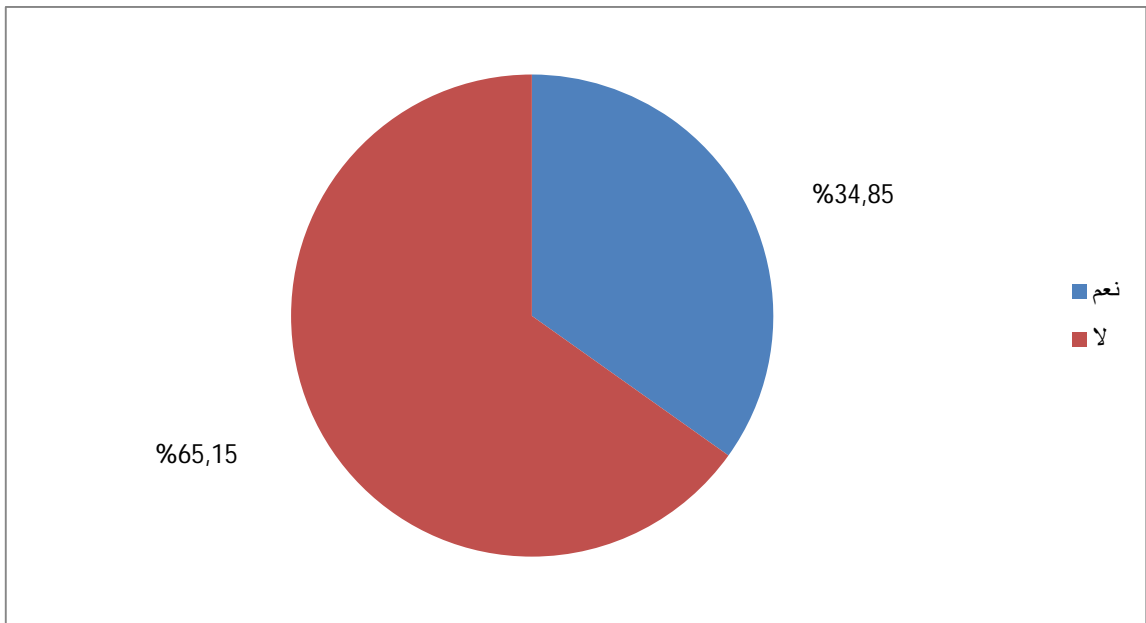
شكل رقم (17): يبين تمثيلا لنسب الجدول (17)

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة تقدر بـ % 83,33 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة، أما نسبة % 16,67 من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية لا يشعرون التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 34,90، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال التاسع عشر: هل تتلقون برنامج للتدريب على المهارات النفسية؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبين يتلقون برنامج على المهارات النفسية.  
جدول رقم (18): يبين خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	34,85%	06,06	3,84	0,05	01	دال
لا	43	65,15%					
المجموع	66	100%					



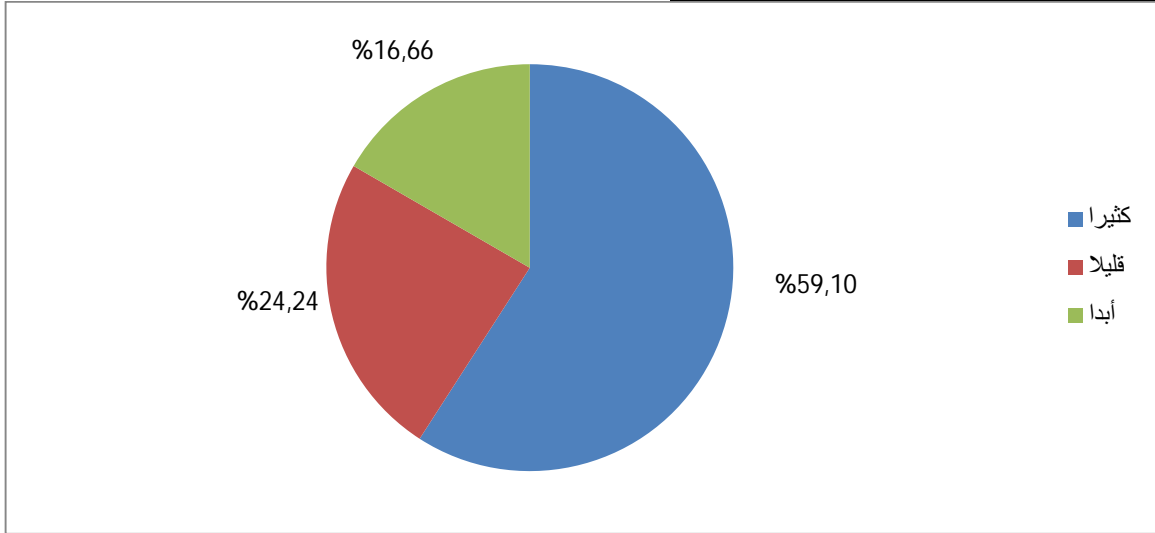
شكل رقم (18): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (18)

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة تقدر بـ 65,15% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى لا يتلقون برنامج عن التدريب على المهارات النفسية، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 34,85% من اللاعبين يتلقون برنامج عن التدريب على المهارات النفسية، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6,06، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3,84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال العشرون:** هل يساعدكم التحضير النفسي الجيد على التركيز أثناء المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة إذا كان اللاعبون يرون أن للتحضير النفسي أثر على تركيزهم أثناء المباراة.  
**جدول رقم (19):** يبين مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	39	59,10%	20,27	5,99	0,05	02	دال
قليلا	16	24,24%					
أبدا	11	16,66%					
المجموع	66	100%					



شكل رقم (19): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (19)

#### عرض وتحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (19) أن نسبة بـ 59,10% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون بأن التحضير النفسي الجيد يساعدهم على التركيز أثناء المباراة، ونسبة 24,24% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن التحضير النفسي الجيد قليلا ما يساعدهم على التركيز أثناء المباراة، ونسبة 16,66% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة يرون أن التحضير النفسي الجيد لا يساعدهم على التركيز أثناء المباراة ، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20,27، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 5,99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

## 6-1-2- المقابلة:

المحور الرابع: نقص اهتمام الأندية بالجانب النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين.

من خلال المقابلة التي أجريت مع رؤساء الأندية لبعض الفرق من القسم الأول، والتي تمحورت أسئلتها حول مدى اهتمام الفرق الجزائرية بالتحضير النفسي وانعكاساته على نتائجها، فقد أجمع رؤساء الأندية على أن معايير اختيارهم للمدرب أن يكون درب فرق كبيرة من قبل وحقق معها انجازات تحسب في مشواره الرياضي، ومن الأفضل أن يكون لاعب كرة القدم له انجازات مع الفرق التي لعب لها دون أن يعيروا اهتمامهم الشهادة المتحصل عليها أو التكوين المتبع في التدريب الرياضي، وهذا قد يخالف فلسفة التدريب التي تستمد من الخبرات العديدة التي يمر بها المدرب، فالبرامج التدريبية الجيدة الموضوعية بأسلوب علمي وبطريقة موضوعية وتدار بخبرة وكفاءة تنتج دائما لاعبين جيدين يتمتعون بالرياضة خلالها ويكافحون من أجل إتقان الأداء، ويكونون قادرين على تحويل الأخطاء إلى تعلم وبذلك الوصول إلى نتائج إيجابية، لذا فإنّ المدرب الأداء أن يكون على أسس صحيحة من خلالها التأكد من تكوينه الصحيح والمتكامل من كافة النواحي البدنية والتقنية والمهارية وخاصة النفسية التي أصبحت تصنع الفارق في المنافسات الدولية والعالمية، كما أن الوصول إلى الأداء المثالي وتحقيق نتائج أفضل لا يقتصر فقط على الجانب البدني والتقني والتكتيكي بل هو أبعد من ذلك، فتعرض اللاعبين لمشاكل نفسية خلال المنافسات الوطنية والدولية يعيق تطوير الأداء، وهذا ما يتطلب إيجاد الحلول العلمية والأساليب التي يمكن تطبيقها للحد من الظواهر السلبية على أساس الصحة النفسية الوقائية للاعبين من خلال التحضير النفسي الذي لا ينحصر فقط في توفير الرفاهية والتحفيز المادي بل هو صيرورة التطبيق العلمي بوسائل ومناهج موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.

2-4- مناقشة ومقابلة النتائج والفرضيات:

1-2-4- الفرضية الأولى: التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (02) (03) (04) أن أغلبية اللاعبين أجابوا على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة في النفس عندهم وأنه يساعدهم في الحفاظ على التركيز أثناء المباراة والثقة بالنفس تساعدهم على تحقيق الأهداف المرجوة وتحسين أدائهم أثناء المباراة، ومن خلال هذه الإجابات نرى الدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في بث الثقة في النفس عند اللاعبين، وأن الثقة بالنفس هي مصدر النجاح.

ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الجزئية الأولى التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

2-2-4- الفرضية الثانية: التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (08) (10) (11) أن أغلبية اللاعبين أجابوا أن التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق (التوتر) لديهم أثناء المباراة حيث أنه كلما زادت شدة القلق لديهم ساء أدائهم ويجعلهم التحضير النفسي الجيد متحكمين في أعصابهم أثناء المباراة.

ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم

3-2-4- الفرضية الثالثة: التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (14) (15) (17) (19) أن أغلبية اللاعبين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المباراة وتتمثل هذه الحوارات في تحضيرهم نفسياً أنها تؤثر على نتائجهم بنسبة كبيرة بحيث ترفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المباراة وتساعدهم على التركيز وتوفر لدى اللاعبين الرغبة والحماس والاهتمام للتنافس.

ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الثالثة التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

4-2-4- الفرضية الرابعة: نقص اهتمام أندية كرة القدم بالجانب النفسي يؤثر سلباً على اللاعبين.

من خلال ما سبق ومن خلال المقابلة مع رؤساء الأندية تبين أن هناك إهمال من رؤساء الأندية للتحضير النفسي، وذلك بإغفالهم لتأطير الجوانب النفسية وعدم تفكيرهم بإيجاد الحلول المناسبة للمشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الرابعة.

ومن خلال تحقق الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وكل هذا يؤكد صحة الفرضية الامة للبحث.

## خلاصة:

من خلال دراستنا لمختلف جوانب الموضوع استخلصنا النتائج التالية:

- إن إهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء اللاعب في كرة القدم، باعتباره قاعدة أساسية من قواعد التدريب الرياضي الحديث، وكذا علاقته الجدلية مع باقي التحضيرات الأخرى، وان كل تحضير مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا وثيقا إلى حد أن الواحد لا يستغني عن الآخر.
- أن التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم كما أنه يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لديهم ويرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج.
- كما أن عدم اهتمام رؤساء الأندية الجزائرية لكرة القدم بالتحضير النفسي الجيد الرياضي وذلك بإغفالهم لتأطير الجوانب النفسية وعدم وجود سياسة مطبقة من طرفهم للاهتمام بهذه الجوانب ترقى للمستوى المطلوب والمعمول به في الأندية المحترفة.



جاءت هذه الدراسة ضمن الأبحاث التي قمت بها حول موضوع دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر دراسة ميدانية لفرق البطولة الوطنية، بحيث سمحت لنا هذه الدراسة توضيح مشاكل ومميزات وخصائص فئة الأكابر وخاصة من جانب التحضير النفسي حيث:

- أن التحضير النفسي بصفة خاصة يهدف إلى تهيئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانيات النفسية والذهنية لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة التي تعمل على إعاقة عمل رياضي، وبالتالي ينخفض أداؤه ومردوده في المنافسة الرياضية، وأردت توضيح أن التحضير النفسي عامل أساسي يساعد في تحقيق نتائج جيدة إضافة إلى التحضير البدني والتكتيكي.

- كما سمحت المعالجة وتحليل النتائج التطبيقية من استخلاص أن أغلبية اللاعبين يعون بأهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الجيد خلال المنافسة، واستنتجنا غياب الأخصائي النفسي في الفرق الرياضية بحيث انعكس سلبا على الرياضي مباشرة، ومن خلال هذا الأخير يمكن للرياضي والمدرّب استخلاص بعض النصائح والإرشادات من خلال مختلف النظرات المقدمة من دخول إلى جو المنافسة بمعنويات واستعداد كبيرين، وتجاوز مختلف الصعوبات والمشاكل.

- كما أن عدم اهتمام رؤساء الأندية الجزائرية لكرة القدم بالتحضير النفسي الجيد الرياضي وذلك بإغفالهم لتأطير الجوانب النفسية وعدم وجود سياسة مطبقة من طرفهم للاهتمام بهذه الجوانب ترقى للمستوى المطلوب والمعمول به في الأندية المحترفة.

فالتحضير النفسي يعتبر مهم جدا للاعب لأنه يساعده على تجاوز حالات القلق والتوتر ويساعده على التركيز الجيد وبذلك تحقيق أداء جيد ونتائج جيدة.

### الخاتمة:

إن عملية الإعداد الرياضي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى، وكلما تميزت بالتأهيل الجيد كلما زاد إتقانه للمعارف والإلمام بها والتحضير النفسي الرياضي بصورة علمية وعملية يساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية مستوى الرياضي إلى أقصى درجة.

والاعتقاد السائد أن التحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية لوحدها كفيلاً برفع مستوى أداء اللاعبين، لكن ما توصلت إليه هو عكس ذلك أو بالأحرى أن التحضير النفسي ذو أثر فعال على مستوى أداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم، ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي للاعبين إيجاد سبيل للانسجام والتنسيق وتوحيد الجهود حتى تؤدي إلى تحقيق الهدف وهو الفوز.

ولما يحمله التحضير النفسي الرياضي من أهمية وأثر على نفسية لاعب كرة القدم من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده عن طريق الكشف على العوامل النفسية والشخصية، ويهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وكذلك يهدف إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة وتدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، وكذا تعليم كيفية استخدام أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب مما يضمن المشاركة الناجحة في مختلف البطولات والتظاهرات الرياضية.

### آفاق البحث:

بعد إتمام البحث وجد أن البحث في موضوع التحضير النفسي الرياضي لا يزال جدير بالاهتمام والبحث، إذ تبقى الكثير من الموضوعات والنقاط التي يمكن أن تكون بمثابة إشكاليات لبحوث على مستوى الدكتوراه، نذكر منها:

- فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعب كرة القدم.
- التحضير النفسي طويل وقصير المدى لرياضي النخبة لكرة القدم.
- أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري والحركي للاعب كرة القدم.
- سلوك المدرب الرياضي وأثره على المشكلات النفسية والمستوى الرياضي للاعب كرة القدم.

### التوصيات والاقتراحات:

- بعد تطرقي في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت توصياتي واقتراحتي كالآتي:
- عدم إهمال التحضير النفسي الرياضي في كرة القدم باعتباره عاملا مهما في تحسين الأداء وتحقيق النتائج الرياضية الإيجابية.
- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- يجب على الاتحادات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- على المدربين الاطلاع والاعتماد على أنجع وأحدث التقنيات والطرق العلمية للتحضير النفسي الرياضي للرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى لاعب كرة القدم.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير النفسي في برامجهم التدريبية.
- ينبغي على المسؤولين القائمين على كرة القدم وضع سياسة تكوين للمدربين، في المعاهد الوطنية المتخصصة وعقد اتفاقيات مع معاهد دولية من أجل مسايرة التطور الكبير للتدريب الرياضي.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التحضير النفسي نظرا لدوره وأهميته.
- على رؤساء الأندية الاهتمام باللاعبين من جميع الجوانب النفسية بغية الوصول إلى أداء أفضل وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.
- الاهتمام بمختلف جوانب التحضير البدنية، التقنية، النفسية والتكتيكية بنفس المستوى المطلوب للعلاقة الجدلية الموجودة بينهم.
- تنظيم ندوات وملتقيات علمية في مجال النفسي الرياضي بالتعاون مع دول ذات كفاءة وخبرة في الميدان.

البيبايوغرافيا

## أولاً/ قائمة المراجع باللغة العربية:

1- القرآن الكريم: سورة الإسراء، الآية 85.

### I. الكتب:

- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجية الرياضة وصحة الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2001.
- 3- أبو علام، رجاء محمد: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2006.
- 4- أحمد الطيب: الإحصاء في التربية وعلم النفس، مصر، المكتب الجامعي الحديث، 1999.
- 5- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2003.
- 6- أحمد بسطوسي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، الاسكندرية، دار نشر المعارف، 1998.
- 7- د.أسامة كامل راتب: علم النفس، المفاهيم والتطبيقات، ط2، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1997.
- 8- د.أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1995.
- 9- د.أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 10- د.أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1989.
- 11- د.أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، مصر، دار الفكر العربي، 1990.
- 12- د.أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، مصر، دار الفكر العربي، 1997.
- 13- د.أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، ط2، مصر، دار الفكر العربي، 2004.
- 14- أكرم زكي حطاطبية: موسوعة كرة القدم الحديثة، ط1، مصر، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، 1996.
- 15- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مصر، منشأة المعارف، 2001.
- 16- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، العدد213، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
- 17- باسل فضل: اختصاص في كرة القدم الأسس الحديثة، العراق، المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993.
- 18- بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، مصر، دار الكتاب الحديث، 2000.
- 19- حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتاب الرياضي، 1997.
- 20- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2001.
- 21- حسن محمد الحسين: طرق التدريب، ط2، عمان، الأردن، دار مجد لاوي، 2002.
- 22- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- 23- خير الدين عويس وعصام الهلالي: علم الاجتماع الرياضي، القاهرة، الشركة المتحدة للطباعة والنشر، 1997.

- 24- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، الأردن، دار أسامة، 2008.
- 25- ريسان خربيط مجيد: تخطيط وتقويم التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن، 2001.
- 26- ريسان خربيط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية، الموصل، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- 27- زكي محمد حسن : المدرب الرياضي، الإسكندرية، دار المعارف، 1997.
- 28- سلمى محمود جمعة: ديناميكية العمل مع الجماعات، الإسكندرية، المكتب العلمي الحديث، 1998.
- 29- طارق محمد بدر الدين، أحمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2001.
- 30- عبد الحميد حسين رشوان: أصول البحث العلمي، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، 2003.
- 31- عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
- 32- عصام دوي: التدريب الرياضي علم وفن، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2003.
- 33- عقيل عبد الله الكاتب: كرة الطائرة، ج1، العراق، مطبعة جامعة بغداد، 1988.
- 34- فاطمة عوض صابر: أسس ومبادئ البحث العلمي، الإسكندرية، مصر، مطبعة الإشعاع الفنية، 2002.
- 35- قاسم المندلوي: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1989.
- 36- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1998.
- 37- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، الأردن، دار الفكر العربي، 1998.
- 38- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه في مجال التدريب، العراق، مطابع التعليم العالي ببغداد، 1990.
- 39- كمال طه الويس : علم النفس الرياضي، ط1، كلية الرياضة، جامعة بغداد، 1980.
- 40- كمال طه الويس : علم النفس الرياضي، العراق، دار الكتب لطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981.
- 41- كمال طه الويس : علم النفس الرياضي، العراق، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 42- كمال محمد المغربي: أساليب البحث العلمي، ط1، الأردن، دار العلمية والثقافية للنشر، 2002.
- 43- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الأردن، الجامعة الأردنية، 2001.
- 44- مؤيد البديري وماهر البياتي وتامر محسن: كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب الصف الثالث في كليات التربية البدنية والرياضي، العراق، جامعة الموصل، مطابع مؤسسة دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981.
- 45- ماجدة محمد إسماعيل: التدريب العقلي، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 46- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1996.
- 47- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 48- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1977.
- 49- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، 1986.
- 50- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- 51- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، القاهرة، دار المعارف، 1992.

- 52- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف، 1992.
- 53- محمد حسن علاوي: علم تدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1999.
- 54- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1985.
- 55- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 56- محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي، ليبيا، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1986.
- 57- محمد عثمان: الحمل التدريبي وتكيف الاستجابات الفيزيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2000.
- 58- محمد عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار فكر العربي، 1995.
- 59- محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث، 1998.
- 60- مصطفى عشوي: مدخل علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.
- 61- مصطفى محمد مرسي: السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات وعلاقتها بالانجاز الرقمي، نظريات وتطبيق، العدد الثاني عشر، الإسكندرية، مصر، كلية التربية الرياضية للبنين، 1991.
- 62- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1998.
- 63- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي تطبيق وتخطيط وقيادة، ط2، مصر، دار الفكر العربي، 2001.
- 64- نبيلة عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2004.
- 65- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- 66- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، السعودية، مطابع الأيوبي، 1990.

## II. رسائل الماجستير:

- 67- جمال عباس: التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية- الروحية في الوسط النخبوي الجزائري، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008.
- 68- نصر الدين شريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في التحسين من النتائج، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001.
- 69- منصر محمد أحمد علي: تسيير الاتحادات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة في ألعاب القوى، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003.
- 70- عمرو زهير: التحضير النفسي وأثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2004.
- 71- بونوار أحمد: محاولة وضع برنامج التدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي-دراسة ميدانية لفريق مولودية العاصمة ذكور صنف أكابر وأصاغر-، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2005.

### III. المجلات والدوريات :

72- مطبوعة جامعية لطلبة سنة الثالثة معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2005.

### IV. مواقع الانترنت :

73- هاشم درويش: الإعداد النفسي القصير والطويل، [www.badnia.com](http://www.badnia.com)، 21-04-2015.

ثانيا/ المراجع بالأجنبية:

### I. الكتب:

- 74- Augustin,J.P. : Le sport et Ses métiers, 1<sup>ère</sup> édition, édition La Découvert, Paris,France, 2003.
- 75- Block, N. : Imagery, Mit press, Cambridge, England,1981.
- 76- M Costa, H. Bonaccorsi : Biofeedback and control of anxiety preceding athletic competition, International Sport Psychology, USA, 1984.
- 77- Davis, S, F. : Norman Triplett and the dawning of sport psychlogy, The Sport Psychologist, New York , 1995.
- 78- Eshelman,E. Mckay ,M : The relaxation and stress, New Harbinger Publications, Oakland,1995.
- 79- Fernandez, L. : Sophrologie et compétitions sportives, édition Vigot, Paris, 1982.
- 80- Freed,M. : The educator's desk reference,édition Macmillan,New York ,1989.
- 81- George,C. Raymond ,R. :La cohésion de L'équipe, édition Librairie Philosophique, Paris, France,1976.
- 82- Greenberg, J.S : Comprehensive stress management, 5<sup>ème</sup> édition,édition Madison,USA,1996.
- 83- Greenspan, M. Feltz, D : Psychological interventions with athletes in competitive situations, The Sport Psychologist, New York,1989.
- 84- Jakobson, E : Progressive relaxation, 2<sup>ème</sup> édition,édition University of Chicago Press , Chicago,1938.
- 85- Kingston, K. Hardy, L : Effects of different type of goals on processes that support performance, The Sport Psychologist, New York,1997.
- 86- Lacoste,L. Alezra,G. et Pugal, J. :La pratique de sport,biologie, entrainement, santé,édition Nathan ,Paris,1998.
- 87- Landers , D. : Arousal performanse relationships, Applied Sport Psychology, USA,1998.
- 88- Landin, D. Herbert, E : The influence of self- talk on the performance, Publishing Company, USA,1999.
- 89- Mark,L :Les cahiers de l'Institut National des Sceinces Psychologique,N<sup>0</sup>04 ,Paris,1989.
- 90- Matviev,L :Aspects Fondamentaux de L'entrainement,édition Vigot,Paris, France,1983.
- 91- Mecier,J. : Football,Presse Universitaire de France,Paris,1978.
- 92- Most, Ph. : Psychologie sportive, édition Masson,Paris,1982.
- 93- Nideffer, R. : Test of attentional and interpersonale style, Social psychology, USA,1976.
- 94- Orlick,T:Mental training for atheltes, Leisure press, Champaign, USA,1986.
- 95- Reddy, J. Bai, A. : The effects of the transcendental meditation program on athetic performance, Mery Press, Switzerland,1976.
- 96- Shultz, E. Luthe, W : Autogenic Training, Grune and Stratton, New York,1959.
- 97- Spigolon,L. Annalisa,D :Autogenic training in frogmen,International Sport Psychology,USA,1985.
- 98- Thomas,R. :La Relation au sien des Activités Physiques et Sportives,édition Vigot,France,1994.
- 99- Vealy, R. Greenleaf, C. : Understanding and using imagery in sport, Publishing Company, California,2001.
- 100- Weinberg,R.S,Gould,D :Psychologiei du sport et L'activitéphysique,édition Vigot,Paris,1997.
- 101- Zaichkowsky, L. Fuchs, C. : Biofeedback applications in exercise and athletic performance, Bartels&wernitz, Francfort,1988.
- 102- Zinsser,N : Cardiac decoration of elite, Publishing Company,California,1990.



II. الدوريات:

103- Lalaoui,B. : Cours de la psychologie du sport,INFS/STS,ALGER,1998-1999.

III. المعاجم:

104- Larousse dictionnaire des colleges français- français ,édition Librairie Larousse,Paris,1977.

الملاحق

أسئلة المقابلة مع رؤساء الأندية

- 1- أنتم بصفتكم المسؤول الأول عن الفريق، ما هي المعايير التي تعتمدونها عند اختيار مدرب لفريقكم؟  
.....
- 2- هل تضعون معيار في انتقائكم لمدرّب الفريق أن يكون تقنيا وأخصائي نفسي في آن واحد؟  
.....
- 3- هل ترون أن التكوين النفسي لدى المدرّب شرط لتحقيق مستوى مقبول من الأداء لدى اللاعبين؟  
.....
- 4- حسب اعتقادكم من أجل رفع مستوى أداء اللاعبين ما هي جوانب الإعداد اللازمة لذلك؟  
.....
- 5- هل تعتقدون أن الأداء الجيد للاعبين له علاقة بالجانب النفسي؟  
.....
- 6- حسب اعتقادكم هل يتعرض اللاعبون لمشاكل نفسية خلال المنافسات الوطنية والدولية نتيجة نقص التحضير النفسي مما يؤثر على أدائهم؟  
.....
- 7- هل يتعرض اللاعبون للضغوط والمشاكل النفسية خلال المنافسات الوطنية والدولية؟  
.....
- 8- في رأيكم هل يرجع نقص التحضير النفسي للاعبين نتيجة غياب أخصائي نفسي رياضي؟  
.....
- 9- هل تعلمون على مستوى ناديتكم أن يكون اللاعبين ذو مستوى عالي نفسيا؟  
.....
- 10- إذا وجدت مشاكل نفسية عند اللاعبين التابعين لناديتكم هل تقومون بتوظيف أخصائي نفسي رياضي لمساعدتكم؟  
.....
- 11- هل توجد سياسة مطبقة من قبل ناديتكم للاهتمام بالجانب النفسي للاعبين؟  
.....

## استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

"دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم" نضع بين اللاعبين هذه الاستمارة راجين منكم

ملاؤها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لي الوصول إلى المعلومات والحقائق التي

تفيدني في موضوع دراستي.

وأحيطكم علماً أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

## الاستبيان الموجه للاعبين:

المحور الأول: التحضير النفسي يؤدي إلى رفع الثقة عند لاعبي كرة القدم.

- 1- هل المسؤولين عن النادي يحضرونكم نفسيا؟ إذا كانت الإجابة بنعم من يقوم بها ؟  
نعم  لا  المدرب  الأخصائي النفسي   
المسير  الطبيب
- 2- هل التحضير النفسي الجيد يزيد من ثقتكم بالنفس؟  
كثيرا  قليلا  أبدا
- 3- هل ترون أن الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافكم ؟  
كثيرا  قليلا  أبدا
- 4- هل نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزكم أثناء المباراة ؟  
كثيرا  قليلا  أبدا
- 5- هل شعوركم بالثقة بالنفس يساعدكم على الأداء الجيد في المباراة ؟  
نعم  لا  حسب طبيعة المنافس
- 6- هل تثق في مقدراتك على التنافس تحت الضغط ؟  
نعم  لا
- 7- كيف تشعر عندما تتنافس خارج الديار؟  
.....  
.....

- 8- هل تثقون بأنفسكم بالعودة في النتيجة عندما تتلقون هدف؟  
نعم  لا  حسب طبيعة المنافسة

**المحور الثاني: التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق.**

9- هل يؤثر القلق على مردودكم أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

10- ما هو شعورك قبل وأثناء المنافسة ؟

النفرة  ارتفاع دقات القلب  تقلص في معدتك

11- في رأيك هل التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق لديك ؟

كثيرا  قليلا  أبدا

12- هل تعتقد أنه كلما زادت شدة القلق ساء أدائك ؟

كثيرا  قليلا  أبدا

13- هل تتوتر إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتك في تلك المباراة ؟

كثيرا  قليلا  أبدا

14- ما هي رؤية زملائك لك في الفريق ؟

شديد الانفعال  هادئ  متحكم في أعصابك

..... خصائص أخرى:

**المحور الثالث: التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم .**

15- هل المدرب يقوم بمحاورتكم لمدة معينة قبل المنافسة الرياضية ؟

نعم  لا

16- هل ترون أن مثل هذه الحوارات تؤثر على نتائجكم أثناء المباراة ؟

كثيرا  قليلا  أبدا

17- هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداءكم جيد والنتائج ايجابية ؟

نعم  لا

18- هل تشعرون أن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويزيد من مردوديتكم أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم  لا

19- هل تتلقون برنامج للتدريب على المهارات النفسية ؟

نعم  لا

20- هل يساعدكم التحضير النفسي الجيد على التركيز أثناء المباراة ؟

كثيرا  قليلا  أبدا