

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج
البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة
القدم أثناء المنافسة الرياضية "فئة أكابر"

دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الثاني لكرة القدم

إشراف الدكتور:

لوناس عبد الله.

إعداد الطالبين:

-قطاف محمد اسلام.

- زواو طارق.

السنة الجامعية 2016/2015

شكر وتقدير

عملاً بقوله تعالى: " ولئن شكرتم لأزيدنكم " سورة ابراهيم الاية 7، نحمد الله و

نشكره على توفيقه لإنجاز هذا البحث

و انطلاقاً من قول المصطفى صلى الله عليه و سلم: " من لم يشكر الناس لم

يشكر الله " رواه الترمذي.

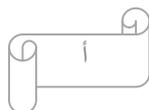
نتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من بعيد كان أو

من قريب، و عليه يسعدنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير و الامتنان للأستاذ

المشرف "عبد الله لونس" الذي كان بمثابة النبراس الذي أثار لنا الطريق و

لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة، و إلى كل أساتذة معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة.



إهداء

"الحمد والشكر لله و الصلاة و السلام على أشرفه خلق الله"

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿واخفض لها جناح الذل

من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيراً﴾ سورة الاسراء الآية 24

إلى من سمرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني

عطفاً أمي الغالية أطال الله في عمرها.

إلى الذي زرع قلبي معنى الحياة بنصائحه و سمر أن يراني رجلاً، الذي شجعني

على مواصلة درب العلم "أبي" أطال الله في عمره.

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل الأهل و الأقارب.

إلى كل الأصدقاء .

إلى كل قارئ لهذا الإهداء

طارق

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا ...

إلى من اشتريه راحتني وسعادتي بتعبها وحقائما إلى أختي اسم نطقه لساني
أمي ثم أمي ثم أمي " الزهرة " حفظها الله وربما وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي
إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي " احمد " حفظه الله لكما يا أختي ما أملك في الحياة والديا الكريمين
إلى الذين يدخلون القلب بلا إستثناء إلى كل إخوتي وأخواتي سعيد، عمر
و الكتوتة الصغيرة امانى حفظها الله و الكبيرة مريا إلى أعمز الأصدقاء :
عبد الرحمان، عبد الجليل، صوفيان، براهيم، زهير، عمر، امين، حسام،
وإلى كل زملاء و زميلات الدراسة و إلى كل الأهل والأقارب كبييرا وصغيرا خاصة:
جداتي، كل من خالتي وأخوالي وعماتي وعمامي
إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي
إلى الأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة من دون استثناء
إلى أخي و رفيقي في هذا العمل المتواضع " طارق "
إلى كل من له يبد اسمه فغضب ... إلى قاري هذا الإهداء
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير .
ب	-إهداء .
د	-محتوى البحث .
هـ	-قائمة الجداول .
و	-قائمة الأشكال .
ز	-ملخص البحث .
س	-مقدمة .
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظرية: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة	
08	- تمهيد
المحور الأول: التحضير النفسي	
10	1-1- مفهوم التحضير النفسي
10	1-1-1- أهمية التحضير النفسي
11	1-1-2- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
11	1-1-3- اكتساب المهارات النفسية
11	1-1-4- أنواع التحضير النفسي
11	1-1-5- من حيث المدة
13	1-1-6- من حيث النوعية
13	1-1-7- التحضير النفسي العام
14	1-1-8- التحضير النفسي الخاص

14	9-1-1- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة
15	10-1-1- التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
15	11-1-1- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم
المحور الثاني: الاداء الرياضي	
17	2-1- مفهوم الأداء الرياضي
17	1-2-1- أنواع الأداء
18	2-2-1- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي
18	3-2-1- مكونات الأداء
18	4-2-1- سلوك الأداء
19	5-2-1- أسلوب الأداء
19	6-2-1- مستوى الأداء المهاري
19	7-2-1- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
20	8-2-1- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
20	9-2-1- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
21	10-2-1- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
المحور الثالث: كرة القدم	
24	3-1- تعريف كرة القدم
24	1-3-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
25	2-3-1- صفات لاعب كرة القدم
25	3-3-1- الصفات البدنية
25	4-3-1- الصفات الفيزيولوجية
26	5-3-1- الصفات النفسية
26	6-3-1- قوانين كرة القدم
27	7-3-1- الأخطاء وسوء السلوك
28	8-3-1- الضربة الحرة
28	9-3-1- ضربة الجزاء
28	10-3-1- رمية التماس
28	11-3-1- ضربة المرمى
28	12-3-1- الضربة الركنية

28	1-3-13-خطط اللعب
28	1-3-14-علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة
المحور الرابع: المنافسة	
31	1-4-1-مفهوم المنافسة
31	1-4-1-تعريف الدورات الرياضية
31	1-4-2-أنواع الدورات
31	1-4-3-أغراض الدورات
32	1-4-4-أنواع المسابقات
32	1-4-5-طرق تنظيم المسابقات
32	1-4-6-أنواع المنافسة
33	1-4-7-أبعاد المنافسة
33	1-4-8-المنافسة كموقف
33	1-4-9-المعلومات
33	1-4-10-أنواع المعلومات
34	1-4-11-الأساليب والطرق
34	1-4-12-التقويم
34	1-4-13-مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
35	1-4-14-الخصائص السيكولوجية الإيجابية
35	1-4-15-الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية
37	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
39	- تمهيد
40	2-1-1-دراسة جمعون امين 2015/2014
42	2-1-2-دراسة بوكريف محمد 2015/2014
44	2-1-3-دراسة بن التومي بلال 2011/2010
46	2-1-4-دراسة بزيو سليم 2007/2006
48	2-1-5-التعليق على الدراسات
49	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث.	

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
51	- تمهيد
52	1-3-1-3 الدراسة الاستطلاعية
52	3-1-1-3-1- المنهج المتبع
52	3-1-2-3-1- متغيرات البحث
53	3-1-3-3- مجتمع البحث
54	3-1-4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
54	3-1-5-3- المواصفات الأساسية للعينة المدروسة
54	3-1-6-3- مجالات البحث
55	3-1-7-3- الأدوات المستخدمة في البحث
55	3-1-8-3- التقنيات والأدوات الإحصائية المستعملة
57	- خلاصة
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
59	- تمهيد
60	4-1- عرض وتحليل النتائج
90	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
90	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
92	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
93	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
95	4-2-4- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
96	- الخلاصة
97	- الاستنتاج العام
98	- خاتمة
99	- إقتراحات وفروض مستقبلية
/	- البيبلوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01
/	- الملحق رقم 02

/	- الملحق رقم 03
/	- الملحق رقم 04
/	- الملحق رقم 05

فائمه

الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
60	يبين من يقوم بعملية التحضير النفسي داخل الفريق	01
61	يبين إن كانت تحضيرات المدرب النفسية كافية قبل الدخول إلى المنافسة	02
62	يبين إن كان التحضير النفسي ينعكس على أداء اللاعبين	03
63	يبين مدى تأثير قدرات اللاعبين بالتحضير النفسي	04
64	يبين إن كان التحضير النفسي ينعكس إيجاباً على الأداء الخططي	05
66	يبين إن كان للتحضير النفسي دور في تحسن الأداء المهاري	06
67	يبين إن كان هناك علاقة بين سوء النتائج ونقص التحضير النفسي	07
68	يبين إن كان التحضير النفسي يجعل اللاعبين يشعرون بالراحة	08
69	يبين مدى انعكاس القلق على مردود اللاعبين	09
70	يبين شعور اللاعبين قبل الدخول إلى المنافسة	10
71	يبين إن كان التحضير النفسي الجيد يقلل من حدة القلق أثناء المنافسة	11
73	يبين الحالة النفسية التي يكون فيها اللاعبون عندما تكون نتائج الفريق جيدة	12
74	يبين إن كان اللاعبون يشعرون بالراحة لوجود المدرب بجانبهم أثناء المنافسة	13
76	يبين إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على تحقيق أهدافهم	14
77	يبين إن كان اللاعبون يخشون فقدان تركيزهم أثناء المنافسة	15
78	يبين الفترة التي يقوم فيها المدرب بتحضير اللاعبين نفسياً	16
79	يبين مدى ثقة اللاعبين في العودة في النتيجة بعد تلقيهم هدف	17
80	يبين إن كان اللاعبون يرون أن تحضيرهم نفسياً يساعدهم على تجاوز الصعوبات	18
81	يبين إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على الأداء الجيد أثناء المنافسة	19
83	يبين إن كان اللاعبون يشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائهم	20
90	نتائج الفرضية الأولى الخاصة بإجابات اللاعبين	21
92	نتائج الفرضية الثانية الخاصة بإجابات اللاعبين	22
93	نتائج الفرضية الثالثة الخاصة بإجابات اللاعبين	23
95	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	24

فائمه

الاشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم الشكل
60	يبين من يقوم بعملية التحضير النفسي داخل الفريق	01
61	يبين إن كانت تحضيرات المدرب النفسية كافية قبل الدخول إلى المنافسة	02
62	يبين إن كان التحضير النفسي ينعكس على أداء اللاعبين	03
63	يبين مدى تأثير قدرات اللاعبين بالتحضير النفسي	04
64	يبين إن كان التحضير النفسي ينعكس إيجابا على الأداء الخططي	05
66	يبين إن كان للتحضير النفسي دور في تحسن الأداء المهاري	06
67	يبين إن كان هناك علاقة بين سوء النتائج ونقص التحضير النفسي	07
68	يبين إن كان التحضير النفسي يجعل اللاعبين يشعرون بالراحة	08
69	يبين مدى انعكاس القلق على مردود اللاعبين	09
70	يبين شعور اللاعبين قبل الدخول إلى المنافسة	10
71	يبين إن كان التحضير النفسي الجيد يقلل من حدة القلق أثناء المنافسة	11
73	يبين الحالة النفسية التي يكون فيها اللاعبون عندما تكون نتائج الفريق جيدة	12
74	يبين إن كان اللاعبون يشعرون بالراحة لوجود المدرب بجانبهم أثناء المنافسة	13
76	يبين إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على تحقيق أهدافهم	14
77	يبين إن كان اللاعبون يخشون فقدان تركيزهم أثناء المنافسة	15
78	يبين الفترة التي يقوم فيها المدرب بتحضير اللاعبين نفسيا	16
79	يبين مدى ثقة اللاعبين في العودة في النتيجة بعد تلقيهم هدف	17
80	يبين إن كان اللاعبون يرون أن تحضيرهم نفسيا يساعدهم على تجاوز الصعوبات	18
81	يبين إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على الأداء الجيد أثناء المنافسة	19
83	يبين إن كان اللاعبون يشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائهم	20

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، حيث أجريت الدراسة الميدانية ببعض الفرق الناشطة في القسم الجهوي الثاني للموسم (2015-2016) إذ قام الباحث باختبار ثلاث (03) فرق من أصل (16) فريقا من أجل الكشف عن أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث لأجل ذلك المنهج الوصفي وهذا لملائمته لموضوع الدراسة، كما اعتمد الباحث على الطريقة العشوائية في اختيار عينة الدراسة، ومن أجل الحصول على البيانات استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة لجمع المعلومات، وبعد الحصول على البيانات تم تحليلها إحصائيا من أجل تأكيد الفرضيات، وتهدف الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية التي يعاني منها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة، ومعرفة دور وأهمية التحضير النفسي في التأثير على مردود اللاعبين أثناء المنافسة، بالإضافة إلى معرفة مدى اهتمام المدربين والمسيرين بجانب التحضير النفسي.

وتم إجراء هذه الدراسة على مستوى الفرق الناشطة في القسم الجهوي الثاني وذلك عند انتهاء مرحلة الذهاب وكان ذلك في 2016/04/11م وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ التحضير النفسي الجيد يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.
- ✓ التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي ، الأداء الرياضي ، كرة القدم ، المنافسة الرياضية

مفاتيحه

مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة في السنوات الأخيرة قطبا تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، من بين هذه الأنشطة الرياضية نجد كرة القدم التي تعد من الرياضيات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق وأصوليات اللعب، والى جانبها يتزامن التطور البدني والتقني والتكتيكي والنفسي وان هذا الأخير الذي أصبح من الضروري اعتباره عملية هامة في نظام الإعداد للاعب كرة القدم وواحد من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا النوع من الرياضة، حيث عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية فالمنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة أظهرت بوضوح الأهمية البالغة والدور الذي يقوم به التحضير النفسي بالنسبة للرياضيين وبذلك أصبح الإعداد النفسي جزء لا يتجزأ من الإعدادات الأخرى (البدنية، التكتيكية، التقنية) من عملية تدريب الرياضيين لخوض المنافسات.

وقد حقق التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي طفرة في ميدان العلوم المرتبطة بالتدريب خاصة في ما يتعلق بالجانب النفسي الملقى على عاتق اللاعب أثناء التدريب أو أثناء المنافسة، وأصبح التنافس في المباريات ليس تنافسا فنيا فقط بل تنافسا نفسيا، فأنشئت معاهد عليا مختصة في تكوين المدربين والإطارات في كل رياضة، وهذا نظرا للمنافسة الشديدة بين مختلف الفرق والنادي، فبات من أسباب نجاح الفريق وجود مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب التحضير البدنية والفنية وتكتيكية والنفسية... الخ، بما فيها عملية الإحاطة بمختلف الجوانب الوجدانية، الانفعالية والاجتماعية الضرورية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها، ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية تؤمن لكل فرد إشباع حاجته النفسية، الحركية والذهنية.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (أسامة كامل راتب- 2000-ص 283) ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار" أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (حنفي محمود مختار - 1998 - ص 66)

ومشكلة التحضير النفسي تعتبر من المشكلات الهامة التي تواجه مدربي الفرق وخاصة في المستويات الرياضية العالية، حيث أن مفهوم التحضير النفسي مازال مرتبط أو منحصر في الكلمات التشجيعية والحوافز المادية، وحل هذه المشكلة لا بد أن يخضع للمنهج العلمي للتعامل مع أسبابها، وكيفية تطورها حتى يمكن وضع الحقائق في إطارها الصحيح والبعد عن المفاهيم العامة غير المحددة. واستعمالها مصطلحات تعبر عن حقائق الأمور، فالتعامل مع هذه المشكلة لا يخص المدرب فقط، وإنما لا بد من التعاون وتكاتف الجهود للخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي في علم النفس الرياضي والمدربين والأطباء لإيجاد حل لتلك المشاكل المرتبطة بالتحضير النفسي، ووضع طرق تتضمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهد خلال التدريب أو المباراة دون الخلل بالقيم والمبادئ التربوية.

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: التحضير النفسي

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

الفصل الثالث: كرة قدم

الفصل الرابع: المنافسة

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث

الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان والمقابلة. ثم الاستنتاج العام، الخاتمة ثم التوصيات.

مدخل

عام

التعريف

بالباحث

1-الإشكالية:

عقب كل منافسة رياضية تتناول الألسنة حول أسباب الفوز والهزيمة وهذا ما يأتي غالبا في تصريحات المدربين والمسيرين، لكن هذه التصريحات لا نجد لها في الغالب تهتم بالجانب النفسي ودوره الايجابي أو السلبي كمحدد لنتيجة المقابلة وما لاحظناه في الميدان زاد من اهتمامنا بالبعد النفسي الذي مازال عند الكثير من الفرق والكثير من الرياضات جماعية كانت أو فردية دون الأهمية التي يجب أن تولى له رغم انه العامل الأساسي الذي يتضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود الرياضي.

الحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية لاعب كرة القدم من خلال النقل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس الذي يؤدي إلى رفع مردود اللاعبين. (إخلاص محمد عبد الحفيظ -2004-ص52)

وتقنيات التحضير النفسي تمثل بعدا 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. (محمد حسن علاوي-1999-ص35)

ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والتقنية والخطية، ودون 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 عيبة أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي له خصائص مميزة له، ومن اجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من تتوفر 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 لان هذا التحضير يؤثر بصورة مباشرة على الأداء الرياضي. (محمد حسن أبو عيبة-1986-ص185)

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 وقصيرة المدى ويجب التركيز عليها. (محمد العربي شمعون-1996-ص362).

فالجزائر وعلى غرار الدول الأخرى تحظى كرة القدم فيها بشعبية كبيرة، لكن رغم هذا لم تكن كرة القدم في بلادنا في مستوى تطلعات هذا الشعب، ومستوى البطولة الوطنية والفريق الوطني خير دليل على ذلك، ورغم توفر الفئة الشبابية التي بإمكانها رفع التحدي إذا ما تلقوا عناية من قبل المسؤولين والمدربين، إلا أن الكرة الجزائرية بقيت ضعيفة المستوى، والنقص الملحوظ في تكوين المدربين في الميدان النفسي أدى بهم إلى إهمال هذا الجانب الحساس بحيث يصعب عليهم التحكم فيه بشكل مدروس ومدقق.

وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين والمتمثل في (ما مدى أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟).

ومن خلال هذا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- ✓ هل التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟
- ✓ هل التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين ؟
- ✓ هل التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة ؟

2-الفرضيات:

-الفرضية العامة :

- ✓ للتحضير النفسي دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

-الفرضيات الجزئية :

- ✓ التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.
- ✓ التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

3-أسباب اختيار الموضوع :

من خلال ملاحظتنا الميدانية لاحظنا أن في أندية كرة القدم الجزائرية هناك اهتمام في تحضير الجانب البدني والتكتيكي والتقني وإهمال الجانب النفسي الذي يتمثل في تحضير اللاعب نفسيا لخوض المنافسة وذلك لتحسين مردوده والرفع من معنوياته وأدائه، وهذا ما دفعنا للاهتمام بهذا الجانب الذي يلعب دورا هاما في إعداد لاعبين ممتازين ومردود عالي أثناء المنافسة.

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذا البحث في :

- ✓ تسليط الضوء على دور التحضير النفسي على نتائج وأداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ إعطاء صورة واضحة على دور التحضير النفسي على اللاعب من الناحية النفسية.
- ✓ توضيح الفرق بين اللاعب أو الفريق الذي قام بتحضير النفسي واللاعب الذي لم يخضع للتحضير النفسي.

5- أهداف البحث:

يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي والأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية لاعبي كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة دقة التركيز والانتباه، والقدرة على التصور الذهني، ودافعية الانجاز الرياضي، والثقة بالنفس، والذي يؤدي إلى رفع مردود اللاعبين ويتجلى ذلك في :

- ✓ معرفة الحالة النفسية التي يعاني منها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ معرفة دور وأهمية التحضير النفسي في التأثير على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ معرفة مدى اهتمام المدربين والمسيرين بجانب التحضير النفسي.

6- تحديد المصطلحات الأساسية للبحث :

6-1- التحضير النفسي :

-تعريف اصطلاحي :

تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة 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 بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي. (اسامة كامل راتب-2000-ص102)

-تعريف إجرائي :

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

6-2- المنافسة:

-تعريف لغوي:

وكلمة المنافسة هي لاتينية وهي تعني البحث المتواصل من طرف الأشخاص في نفس المنصب ونفس المهنة وهي مزاحمة تهدف للبحث عن الفوز في مقابلة رياضية وهي النشاط الذي حصل داخل إطار مقابلة.

-تعريف اصطلاحي:

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي-2002-ص29)

-تعريف إجرائي:

هي جزء من أجزاء الأنشطة الرياضية فهي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا هاما.

6-3-تعريف كرة القدم:

-تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل-1986-ص5)

-تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان-1998-ص09)

6-4-تعريف الأداء:

-تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام-1997-ص06)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز أبادي-1998- ص1233)
-تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ". (أسامة كامل راتب- 1997- ص195)
-تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

الجانب النظري

الخلفية النظرية

والدراسات المرتبطة

الفصل الأول

الخطافية

النظيرية

للدراسة

تمهيد:

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود حيث أصبح يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحصير المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر التحصير النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى التحصير النفسي الجيد للاعبين، فالمنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب واعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالا في إنجاح المنافسة واعطائها صورة حسنة.

المحور الأول

التحضير الأقليمي

1-1-1- مفهوم التحضير النفسي :

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

✓ **الشق التعليمي :** ويشمل التحضير البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .

✓ **الشق النفسي التربوي :** وهذا الشق له من الأهمية ما لشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات

عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالتحضير النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية و التحضير النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية التحضير النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.(حسين السيد أبو عبدو-2001- ص263)

1-1-1- أهمية التحضير النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك فإن التحضير النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان التحضير البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن التحضير النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .(أسامة كامل راتب-2001- ص23)

1-1-2- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور.(أسامة كامل راتب- نفس المرجع- ص 24)

1-1-3- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للتحضير النفسي للاعبين ، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعد على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ و برغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال و من أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف.(أسامة كامل راتب- 2002 - ص30)

1-1-4- أنواع التحضير النفسي :

يمكن تقسيم التحضير النفسي إلى :

من حيث المدة و ينقسم إلى :

✓ إعداد نفسي طويل المدى

✓ إعداد نفسي قصير المدى

من حيث النوعية :

✓ إعداد نفسي عام

✓ إعداد نفسي خاص

1-1-5- من حيث المدة :**1- التحضير النفسي طويل المدى :**

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة : (فيصل رشيد عياش الدلمي- 1997- ص 27)

✓ إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالتحضير لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا التحضير الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى التحضير النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في التحضير و التهيئة .

- ✓ هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- ✓ إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال التحضير النفسي الطويل و التأكد من سلامة التحضير النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ✓ ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- ✓ من المفيد جدا مناقشة محتوى التحضير الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- ✓ خلال التحضير النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ✓ ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- ✓ يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
- ✓ لكي تتجح عملية التحضير الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية .

2- التحضير النفسي القصير المدى:

- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من التحضير النفسي خلال :
- يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن التحضير النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- ✓ مرحلة التوقع
- ✓ مرحلة المواجهة
- ✓ مرحلة الاسترخاء

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقتن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبيالخ .(فيصل رشيد عياش الدلمي- نفس المرجع- ص 28)

3-اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

4-قبيل الدخول إلى الساحة :

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل.(محمد حسن علاوي- 2000- ص139)

5-في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.(محمد حسن علاوي- مرجع سابق- ص 140)

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها التحضير النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- ✓ الاستعداد التدريبي الجيد
- ✓ أهمية المنافسة
- ✓ قوة الخصم أو ضعفه
- ✓ الظروف الخارجية
- ✓ قوة الحوافز
- ✓ التحليل و التقويم

1-1-6-من حيث النوعية :

1-1-7-التحضير النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من التحضير فيما يلي :

1-تطوير العمليات النفسية للاعب :

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

2-الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

3-تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

1-1-8-التحضير النفسي الخاص :

هذا النوع من التحضير يهدف إلى استخدام التحضير النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- ✓ التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة
- ✓ التحضير النفسي للاعب واحد
- ✓ التحضير النفسي الخاص ضد خصم معين
- ✓ التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

1-1-9-التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق الخ

- ✓ تحليل كامل عن الفريق الخصم
- ✓ أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- ✓ كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- ✓ أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- ✓ الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- ✓ طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.(أسامة كامل راتب-2003- ص133)

1-1-10-التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى التحضير النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و

التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخطئية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس. (ناهد محمد سعد - 2004 - ص57)

1-1-11- واجبات التحضير النفسي للاعبى كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (حسين السيد أبو عبدو -2000- ص 270)

المحور الثاني

الأداء الرياضي

1-2-2- مفهوم الأداء الرياضي:

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

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً". (نزار مجيد الطالب- 1983. ص214-215)

ويرى 1989 thomas أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً. (عصام عبد الخالق- 1992. ص162)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات. (محمد نصر الدين رضوان- 1995. ص170) وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

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

1-2-1- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

1- **أداء المواجهة:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

2- **الأداء الدائري:** طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

3- **الأداء في محطات:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

4- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي. (قاسم حسن حسين - 1998 - ص 41)

1-2-2- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي:

تعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد، وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات وهي:

✓ **النشاط:** ويختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس ودرجة صعوبة أو سهولة الأداء وغيرها.

✓ **الغرض من الأداء:** يمكن أن يكون تروحي أو تنافسي.

✓ مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها:

القوة العضلية، التوازن، المرونة، التحمل، السرعة، التوافق، الرشاقة، الذكاء، القدرة الإبداعية، الدافعية. (محمد حسن علاوي - 1987 - ص 41-42)

1-2-3- مكونات الأداء:

تتمثل مكونات الأداء في الأنشطة والمهام التي يحتويها العمل والارتباطات بين هذه الأنشطة والمهام ويمكن تحديد هذه المكونات في المعايير التالية:

✓ الأهداف التفصيلية أو الجزئية للعمل.

✓ المراحل المختلفة التي يتكون منها الأداء.

✓ درجة التجانس بين السلوك وبيئة العمل أو الأشياء التي ينصب عليها الأداء. (الطاهر مجادي - 2002 - ص 52)

1-2-4- سلوك الأداء:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيون أو بالأحرى اللاعبون تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي:

✓ الجهد المبذول.

✓ القدرات والخصائص الفردية للاعبين، بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

والأداء = الجهد + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره وهذا حسب "بورتر لدولر" سلوك الأداء تحدده ثلاث عوامل أساسية وهي المجهود المبذول والقدرات والخصائص الفردية، وإدراك الفرد لدوره الوظيفي.

1-2-5-أسلوب الأداء:

يختلف التكنيك المثالي من فرد إلى آخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكاناتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به، أي يمكن أن يؤدي فردين حركة معينة بتكنيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبق لخصائصهم وإمكاناتهم ويمكن الاسترشاد بالأداء للاعب القمة لتحديد درجة إجادة المستوى الفني ومنه يمكن الحصول والتوصل إلى نموذج مثالي.

والتعلم الحركي هو عملية اكتساب وصقل وتثبيت المهارات الحركية خلال الإعداد التكنيكي للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصورة المثالية للتكنيك الرياضي، ولهذا يعمل هذا التعلم إلى التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة من الممارسة والتدريب. (عصام عبد الخالق- 2003. ص220)

1-2-6-مستوى الأداء المهاري:

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل وبدرجة عالية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. ويحدد إتقان الأداء المهاري بعدد ما يمكن للفرد من أدائه لمهارات النشاط الرياضي الممارس وتنوع وتعدد تلك المهارات لهذا النشاط، واستخدامها في ظروف التدريب أو المنافسة، وكذلك بدرجة كيفية إتقان الفرد لهذه الحركة الخاصة بالنشاط الممارس، ومدى فعالية الإتقان لهذا الأداء تحت المعايير البيوميكانيكية، والفسيولوجية والنفسية.

1-2-7-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

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

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

- ✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- ✓ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره

أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

✓ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

✓ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التماسك أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة. (محمد حسن علاوي. 1987 - ص30)

1-2-8- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

✓ لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

✓ أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

✓ على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1-2-9- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

✓ إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

✓ تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

✓ تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

✓ وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي- 1987. ص32)

1-2-10- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

1- المكسب والأداء جيد:

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

2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

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

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

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

3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

✓ تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

✓ الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وارجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً. (أسامة كامل راتب- 2000- ص405 407)

المحور الثالث

حركة الأقدام

1-3- تعريف كرة القدم**1-التعريف اللغوي:**

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer"

2-التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع ".(رومي جميل - كرة القدم - 2001 - ص 50)

1-3-1-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقف سليم وبمختلف الطرق ، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .(بلاس كلي وآخرون 1997-ص-46)

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- ✓ استقبال الكرة
- ✓ المحاورة بالكرة
- ✓ المهاجمة
- ✓ رمية التماس
- ✓ ضرب الكرة
- ✓ لعب الكرة بالرأس
- ✓ حراسة المرمى

1-3-2-صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية ، الخططية ، النفسية ، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.(حسن عبد الجواد - 1999 - ص 25-27)

1-3-3-الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة ، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.(موفق مجيد المولى - 2000 - ص 09 10)

1-3-4-الصفات الفيزيولوجية:

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

✓ القابلية على الأداء بشدة عالية .

✓ القابلية على أداء الركض السريع

✓ القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

✓ أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي

التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.(موفق مجيد المولى - نفس المرجع - ص 62)

1-3-5-الصفات النفسية :

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

1-التركيز:

يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (يحي كاظم النقيب - 1990 - ص 384)

2-الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني .

3-التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هـ الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

4-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب - 2003 - ص 117)

5-الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

1-3-6-قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

1-ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

2-الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

3-مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

4-عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، وسبعة لاعبين احتياطيين .

5-الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

6-مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

7-مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

8-بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أوركلة البداية.

9-الكرة في الملعب أوخارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أوالتماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

10-طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.(علي خليفة العنشري وآخرون -كرة القدم - 1987 - ص 255)

11-التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

1-3-7-الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ✓ ركل أومحاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أوالانحناء أمامه أوخلفه
- ✓ دفع الخصم بعنف
- ✓ الوثب على الخصم
- ✓ ضرب أومحاولة ضرب الخصم باليد
- ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- ✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار - 1997 - ص 23)

1-3-8- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

1-مباشرة:وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

2-غير مباشرة:وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أولمستها لاعب آخر

1-3-9-ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-3-10-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

1-3-11-ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

1-3-12-الضربة الركنية:عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

1-3-13-خطط اللعب :

خطط اللعب تعني : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق .

ويمكن تقسيم خطط اللعب :

خطط فردية هجومية ودفاعية .

خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعني وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن تأثيره سيكون سلبي على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفردية لزميله اللاعب الآخر ، وهذا يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف.(حنفي محمود مختار - 1997 - ص98)

1-3-14-علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة و اللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالية على فريقه . وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة ؛ لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة . من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأشبالي عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته ، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين ، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك يجب أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطيء الآن لا وجود له في كرة القدم الحديثة ، وإذا لم يراعي ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة.

المحور الرابع

المنافسة

1-4-4-1- مفهوم المنافسة:**1- المنافسة لغويا:**

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق. (كمال الدين عبد الرحمان درويش - 2000 - ص 345)

2- المنافسة اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (أحمد أمين فوزي - مرجع سابق - ص 211)

1-4-1-1- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإلتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات. (مروان عبد المجيد إبراهيم - 2002 - ص 09)

1-4-2- أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجماز، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالي أو الدورة الأولمبية الرياضية. (مروان عبد المجيد إبراهيم - مرجع نفسه - ص 09)

1-4-3- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلّم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشبع بها بعض دوافعه ورغباته ويجب علينا كمدرّبين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد يساء استخدامها:

ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها. (مروان عبد المجيد إبراهيم - مرجع سابق - ص 11).

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- ✓ تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.
- ✓ الاهتمام بالمهارات العقلية.
- ✓ اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ✓ ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- ✓ التدريب على القيادة البناءة.
- ✓ تنمية النضج الانفعالي.
- ✓ حسن قضاء الوقت الحر.

1-4-4- أنواع المسابقات:

- ✓ مسابقات فردية.
- ✓ مسابقات الفرق.
- ✓ - المسابقات المشتركة (فرق - فردية).

1-4-5- طرق تنظيم المسابقات: (إبراهيم محمود عبد المقصود- 2003- ص 29)

- ✓ خروج المغلوب من مرة واحدة.
- ✓ خروج المغلوب من مرتين.
- ✓ الدوري الكامل.
- ✓ نصف الدوري.
- ✓ طريقة السلم.
- ✓ الطرق الهرمية.
- ✓ طريقة النمط.

1-4-6- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قديري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تتصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق. (كمال الدين عبد الرحمان درويش-مرجع سابق- ص 347)

2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه. (كمال الدين عبد الرحمان درويش-مرجع نفسه- ص 347)

3-تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن. (كمال الدين عبد الرحمان درويش - مرجع نفسه - ص 347)

1-4-7-أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

1-4-8-المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية. (كمال الدين عبد الرحمان درويش - مرجع سابق - ص 347-348)

1-4-9-المعلومات :

تمثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته حيث تسهم دقة وحدثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- ✓ وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- ✓ تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش - مرجع سابق - ص 348)
- ✓ المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- ✓ توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهةها.

1-4-10-أنواع المعلومات:

- 1- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.
- 2- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.
- 3- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.
- 4- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.

1-4-11- الأساليب والطرق:

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون - مرجع سابق - ص 349)

1-4-12-التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تتدرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون - مرجع نفسه - ص 350-351)

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

✓ الإعلام والاستعلام.

✓ التعليم والتعلم.

✓ التثقيف والتثقف

1-4-13-مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب. (أحمد أمين فوزي- 2003- ص 223)

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

✓ ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

✓ عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

✓ الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

✓ ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.

✓ عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.

✓ الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا. (أحمد أمين فوزي - مرجع سابق - ص 224).

1-4-14- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي. (أحمد أمين فوزي - مرجع سابق - ص 212)

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (أحمد أمين فوزي - مرجع سابق - ص 213)

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية. (أحمد أمين فوزي - مرجع سابق - ص 214)

1-4-15- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يباليغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

✓ تتم المنافسات غير الموجهة تريبويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.

- ✓ غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- ✓ يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.
- ✓ وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويحب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انصب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.
- ✓ تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.
- ✓ قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب ولجارات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها الأداء الرياضي حيث قمنا بذكر أنواعه والعوامل المساهمة في تحسنه وقمنا بإيضاح مكوناته وشرحنا دور المدرب في ثباته كما تطرقنا أيضا إلى أهمية التحضير النفسي وأنواعه وعلاقته بالمنافسة الرياضية حيث ذكرنا أنواعها وإبعادها.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم عن طريق مميزاتها وخصوصياتها ومبادئها من مختلف الجوانب، بالإضافة الى هذا قمنا بتوضيح قوانينها وصفاتها.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للإنطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع .

الفصل الثاني

الدراسات

المرتبطة

بالبحر

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، فامن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تأسس لبداية بحث جديد، وبحكم أن بصدد إجراء بحث تجريبي في مجال التدريب الرياضي اعتمدنا على مجموعة من الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سمينه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحا للوقت من جهة وتفاديا للوقوع في الأخطاء التي وقع فيها من سبقنا في ذلك من جهة أخرى بحيث سوف نتطرق إلى اربع دراسات محلية مشابهة لبحثنا هذا .

1-2-الدراسات المرتبطة بالبحث :

2-1-1-الدراسة الأولى: دراسة جمعون امين 2015/2014

-عنوان الدراسة:

التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة "صنف أكابر" "دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم"

-مستوى الدراسة: الماجستير

-مكان الدراسة: الجزائر

-مشكلة الدراسة:

✓ هل للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأكابر" ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية :

✓ هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة وبالتالي تحسن 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 ؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة : للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج للاعبين لكرة 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

-أهداف الدراسة:

- ✓ 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 البحث فيه

-المنهج المتبع:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختبار العينة بشكل قصدي وتتمثل في 66 لاعبا صنف أكابر من أربعة أندية على المستوى الوطني

-الأدوات المستعملة في الدراسة:

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

-أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

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، وان هذه الأخيرة لا تعتمد 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.

-أهم التوصيات :

- ✓ ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برنامجهم.
- ✓ ضرورة توفير للأندية مختصين نفسانيين
- ✓ يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لان 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.

2-1-2- الدراسة الثانية: دراسة بوكريف محمد 2015/2014

-عنوان الدراسة:

علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" "دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم" "دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني"

-مستوى الدراسة: الماجستير

-مكان الدراسة: الجزائر

-مشكلة الدراسة:

✓ هل توجد علاقة ايجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة الأكاير" ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية :

- ✓ هل للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي ؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة : توجد علاقة بين التحضر النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

-الفرضيات الفرعية :

- ✓ للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم
- ✓ للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم
- ✓ للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي

-أهداف الدراسة:

- ✓ إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- ✓ التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- ✓ تحديد المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.

-المنهج المتبع:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختبار العينة بشكل عشوائي وتمثل في 50 لاعبا و5 مدريا صنف أكابر

-الأدوات المستعملة في الدراسة:

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

-أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفع كان الأداء جيد وأحسن، والعكس، وبهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدينية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب واستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه.

-أهم التوصيات :

- ✓ الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية
- ✓ إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي

✓ عقد دورات تدريبه وذلك لإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

2-1-3- الدراسة الثالثة: دراسة بن التومي بلال 2011/2010

-عنوان الدراسة:

دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك والدافعية لدى لاعبي كرة القدم "دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة-فئة الأشبال (14-17) سنة

-مستوى الدراسة: الماجستير

-مكان الدراسة: الجزائر

-مشكلة الدراسة:

هل للتحضير النفسي دور في تحقيق التماسك والدافعية لدى لاعبي كرة القدم (14-17) سنة ؟

✓ ما هو دور التحضير النفسي على نتائج لاعبي كرة القدم ؟

✓ هل للتحضير النفسي دور في تماسك اللاعبين بدرجة عالية ؟

✓ ما هو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟

✓ هل هو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة : للتحضير النفسي دور في تحقيق التماسك والدافعية لدى لاعبي كرة القدم (14-17) سنة

-الفرضيات الفرعية :

✓ للتحضير النفسي دور في نتائج لاعبي كرة القدم.

✓ للتحضير النفسي دور في تماسك اللاعبين بدرجة عالية.

✓ التحضير النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

✓ للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

-أهداف الدراسة:

- ✓ إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام
- ✓ التعرف على التحضير النفسي وأهميته في تحقيق التماسك والدافعية للاعبي كرة القدم
- ✓ التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم
- ✓ مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم
- ✓ إبراز الدور الايجابي للتحضير النفسي كوسيلة مهمة في عملية التماسك وتطوير روح التعاون والتآخي والانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي

-المنهج المتبع:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختبار العينة بشكل عشوائي وتمثل في لاعبين أندية ولاية المسيلة.

-الأدوات المستعملة في الدراسة:

فقد تم إتباع تقنية الاستبيان.

-أهم التوصيات :

- ✓ ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية
- ✓ ضرورة إلمام المدرب بجميع النواحي التدريبية البدنية والنفسية والتقنية.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم
- ✓ اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم
- ✓ يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

2-1-4- الدراسة الرابعة: دراسة بزيو سليم 2007/2006

-عنوان الدراسة:

اثر التحضير النفسي على نتائج المنافسة عند لاعبي النخبة في كرة الطاولة "صنف أكابر"

-مستوى الدراسة: الماجستير

-مكان الدراسة: الجزائر

-مشكلة الدراسة:

- ✓ هل عدم تحقيق النتائج العالية راجع إلى انعدام التحضير النفسي
- ✓ هل للتحضير النفسي علاقة بالتحضيرات الأخرى (بدنية-تقنية-تكتيكية) ؟
- ✓ من هو الذي يقوم بالتحضير النفسي للاعبين
- ✓ هل للدافعية اثر على تنمية القدرات والتالي الحصول على نتائج حسنة؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة : للعوامل النفسية اثر على تنمية القدرات بتالي الحصول على نتائج حسنة في المنافسة

-الفرضيات الفرعية :

- ✓ التحضير النفسي له أهمية كبيرة في الحصول على النتائج سواء كانت ايجابية او سلبية
- ✓ التحضير النفسي له ارتباط مباشر وكلي بالتحضيرات الأخرى (بدنية-تقنية-تكتيكية)
- ✓ عدم وجود الأخصائي النفسي يجعل المدرب يتحمل عبئ التحضير النفسي للاعبين
- ✓ للدافعية اثر كبير على تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج حسنة في المنافسة.

-أهداف الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في كونه موضوع هام وجدي لأنه يمس لاعبي النخبة في رياضة كرة الطاولة، ثم محاولة وضع مقترحات علمية وتوصيات علمية في مساعدة اللاعبين للرفع من مستواهم الرياضي والمساهمة في تطوير الحركة الرياضية في الجمهورية الجزائرية

-المنهج المتبع:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختبار العينة بشكل عشوائي وتمثل في لاعبين ومدربين

-الأدوات المستعملة في الدراسة:

فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، وكذلك المقابلة.

-أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

للتحضير النفسي ارتباط مباشر وكلي بالتحضيرات الأخرى (البدنية-التقنية-التكتيكية) حيث أن التحضير النفسي جزء لا يتجزأ ولا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى.

عدم وجود الأخصائي النفسي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للاعبين وان معظم الفرق لا يوجد معهم أخصائي نفسي رياضي يرافقهم في التحضيرات النفسية والمنافسات الرياضية.

التحضير النفسي يقلل من الضغوط النفسية ويرفع من الثقة في النفس.

-أهم التوصيات :

- ✓ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المتخصصين في جانب العلوم السيكولوجية في المعاهد والجامعات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، وذلك بعمل دورات تدريبية والجامعات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم وقدراتهم التأهيلية في الجانب النفسي.
- ✓ إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي
- ✓ فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين لتكوين إطارات رياضية في علم النفس الرياضي
- ✓ تدعيم الترقيات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن
- ✓ يفرض على المدربين إجراء برنامج تدريبي يشمل كل محاور الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والنفسي يقدم إلى إدارة النادي ضمن الخطة التدريبية الشاملة للموسم الرياضي.

2-1-5-التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

- من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في البيئة الجزائرية (4 دراسات).
- من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها تتناول التحضير النفسي في الفريق الرياضي.
- من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو ابراز مدى أهمية التحضير النفسي الرياضي داخل الفريق.
- من حيث المنهج: اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي.
- من حيث العينة وكيفية اختيارها: جميع العينات في الدراسات السابقة كانت عشوائية وقصديه.
- من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: الاستبيان والمقابلة
- من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: النسبة المئوية، اختبار كا2

- من حيث النتائج: إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي ترى أن التحضير النفسي ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق الرياضي ويقلل من ضغوطات المنافسة وهو جزء لا يتجزأ من التحضيرات الأخرى (البدنية-التقنية-التكتيكية).

-أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكننا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:

- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- تحديد المنهج المناسب
- الاستفادة من خبرات الباحثين السابقة.
- تجنب الأخطاء الموجدة في الدراسات السابقة.
- تهيئ للباحث الاتجاه السليم لحل المشكلة وزيادة الخبرة في المجال البحثي.

خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الفصل الثالث

منهجية

البحث

واجراءاته

الميدانية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم أربعة فصول

وهي :

- ✓ كرة القدم
- ✓ التحضير النفسي
- ✓ المنافسة الرياضية
- ✓ الأداء الرياضي

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر وسيتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والمقابلة والتي وجهت لبعض الأندية الناشطة في الجهوي الثاني لكرة القدم "صنف أكابر".

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته التي تم اختيارها وكذا اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية :

يعرف (مهند حسين البشناوي) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (مهند حسين البشناوي-2005-ص 61)

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية واللاعبين والمدربين الذين ينشطون، وقد كان الهدف من الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا، حول موضوع " أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية -صنف أكابر -"، توجعنا إلى بعض النوادي واتصلنا باللاعبين والمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير النفسي من خلال التدريبات والتحضيرات التي يقومون، وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى اللاعبين والمدربين وإجراء مقابلة معهم.

3-1-1-1- المنهج المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة، فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع. (بشير صالح الرشدي - 2000 - ص 59)

ويُلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها. (محمد حسن علاوي - 1986 - ص 181)

3-1-2- متغيرات البحث :

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين الأول المستقل والثاني تابع.

1- المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

ويظهر المتغير المستقل في التحضير النفسي.

2- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

ويظهر المتغير التابع في أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

3-1-3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترفيه في معظم الحالات على الأفراد ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس- فرق - تلاميذ- كتب- سكان- أو أي وحدات أخرى). (احمد بدر - 1979 - ص56)

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث الأندية الناشطة في الجهوي الثاني لكرة القدم صنف أكابر:

عدد اللاعبين	الفريق	الرقم
25	ESBirghbalou	01
25	HCABessam	02
25	WRBMénaiel	03
25	JSBMMénaiel	04
25	CRBKherrata	05
25	ESTimezrit	06
25	G.Béjaia	07
25	USMBéjaia	08
25	USMDBKhedda	09
25	CRBT Ouzou	10
25	ERBOMoussa	11
25	O.Akbou	12
25	USAuzia	13
25	JSBouaklane	14
25	MCBBouira	15
25	CRThameur	16
400	16	المجموع

3-1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك". (إخلاص محمد عبد الحفيظ-2000- ص334) وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى الأندية الناشطة في الجهوي الثاني لكرة القدم صنف أكاب حيث قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بسيطة وأخذنا 15% من مجموع المجتمع الأصلي.

العينة الخاصة بالاستبيان	60 لاعب
العينة الخاصة بالمقابلة	3 مدربين

3-1-5- المواصفات الأساسية للعينة المدروسة :

- ✓ كل الفرق تشترك في نفس خصائص المنافسة.
- ✓ كل اللاعبين المختارين جزائريين لا يوجد بينهم اجانب.

3-1-6- مجالات البحث:

1-المجال المكاني:

- ✓ ولاية البويرة.
- ✓ مكتبة staps.
- ✓ الأندية الناشطة في الجهوي الثاني لكرة القدم "صنف أكابر".

2-المجال الزمني:

انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- ✓ المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في فترة ممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس.
- ✓ المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي والذي شرعنا في انجازه في فترة ممتدة من شهر مارس إلى غاية شهر افريل.

3-المجال البشري: 400 لاعب و 16 مدرب.

3-1-7- الأدوات المستخدمة في البحث:

1-الاستبيان : يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص المعنيين عن طريق البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع و تؤكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

والأسلوب المثالي في الاستبيان هو أن يحمله الباحث بنفسه إلى الأشخاص ويسجل بنفسه الأجوبة و الملاحظات التي تثري البحث.

2-المقابلة : المقابلة عبارة عن أداة من أدوات جمع المعلومات يقوم فيها الباحث بطرح التساؤلات التي تحتاج إلى إجابات من قبل المبحوث و ذلك من خلال حوار لفظي أو على شكل استبيان لفظي أو قد يكون بين شخصين أو أكثر إما وجها لوجه أو من خلال وسائل الإعلام المرئية و البث المباشر عبر الأقمار الصناعية. ذلك أن التطور التكنولوجي قد انعكس على هذه الأدوات و جعل كل منها يسرو سهولة في إجراء المقابلات عبر المحطات المرئية و المسموعة دون وجود عناء كبير و أيضا قصر مسافة و اختصار الزمن. إذن المقابلة هي عبارة عن حوار و تفاعل لفظي شفوي يتم بين الباحث و مبحوثين في وقت واحد لكن ليس بالضرورة في مكان واحد.

3-أنواع المقابلة:

✓ المقابلة الحرة.

✓ المقابلة المقننة.

✓ المقابلة التأثيرية.

3-1-8-التقنيات والأدوات الإحصائية المستعملة :

ولغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وكرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على اساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

1-النسبة المئوية:

طريقة حسابها تكون على الشكل التالي: .(اخلاص محمد عبد الحفيظ-مرجع سابق - ص340)

عدد التكرارات × 100 / العينة .

ع ← 100%

ت ← س

س = ت × 100 / العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

2- اختبار كا²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (ت ح - ت ن)}^2}{2}$$

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة" $a = 0.05$

درجة الحرية: $n = h - 1$ حيث h تمثل عدد الفئات

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني والبشري، والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والمقابلة والوسائل الإحصائية والتي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض

وتحليل

ومناقشة

النتائج

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على الأندية الناشطة في الجهوي الثاني لكرة القدم بالبويرة "صنف أكابر".

4-1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول : التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

السؤال الأول: من يقوم بعملية التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة من يقوم بعملية التحضير النفسي داخل الفريق.

الجدول رقم (01)

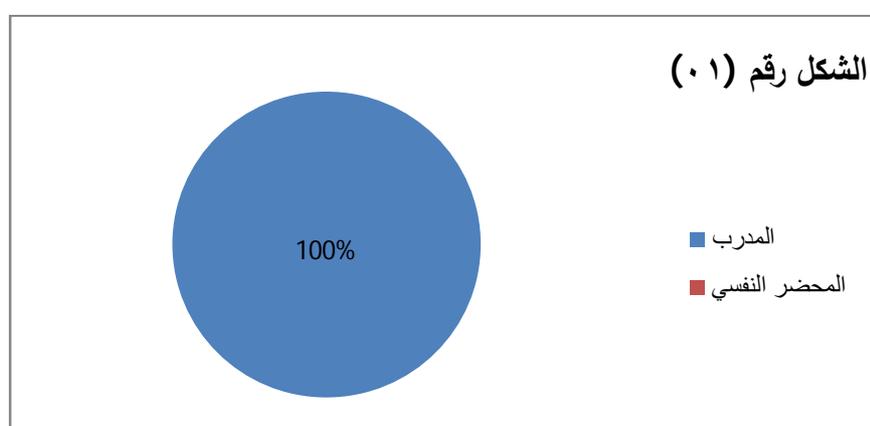
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المدرّب	60	%100	60	3.84	01	0.05	دال
المحضّر النفسي	00	%00					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (60) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين هم الذين يقومون بالتحضير النفسي داخل الفريق.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين هم الذين يقومون بالتحضير النفسي للاعبين وليس هناك وجود لأخصائي أو محضر نفسي.



السؤال الثاني: هل تعتبرون تحضيرات المدرب النفسية لكم كافية قبل الدخول إلى المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت تحضيرات المدرب النفسية كافية قبل الدخول إلى المنافسة .

الجدول رقم (02)

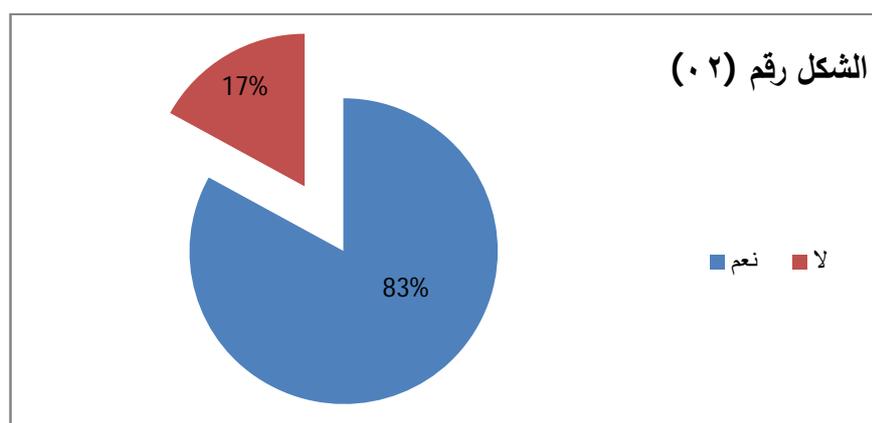
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	50	%83	26.66	3.84	01	0.05	دال
لا	10	%17					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (26.66) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 83% من اللاعبين يرون أن تحضيرات المدرب النفسية لهم كافية و 17% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن اغلب المدربين يقومون بتحضيرات نفسية للاعبين قبل الدخول إلى المنافسات الرياضية.



السؤال الثالث: هل ترون أن التحضير النفسي ينعكس على أدائكم أثناء المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي ينعكس على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (03)

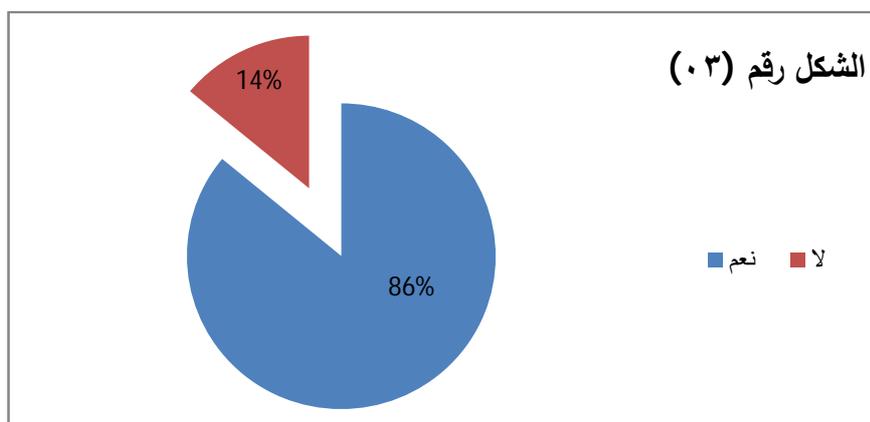
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	52	86%	32.26	3.84	01	0.05	دال
لا	08	14%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (32.26) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 86% من اللاعبين يرون ان التحضير النفسي ينعكس على أدائهم أثناء المباراة و 14% لا يرون ذلك.

الاستنتاج:

إذن يمكننا القول أن التحضير النفسي ينعكس على نتائج اللاعبين أثناء المباراة حيث تشير نظرية الحافز إلى أن العلاقة بين الاستثارة والأداء هي علاقة طردية خطية هذا يعني أن ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي إلى تحسين الأداء أي على أساس أن الاستثارة هي بمثابة الحافز إي أن مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسين أداء المهارات الرياضية.



السؤال الرابع: حسب رأيكم هل التحضير النفسي يرفع من قدراتكم أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير قدرات اللاعبين بالتحضير النفسي.

الجدول رقم (04)

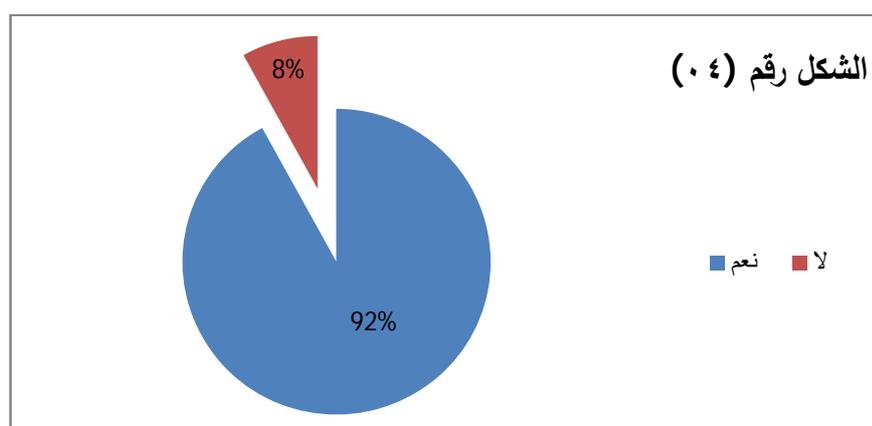
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	55	92%	41.66	3.84	01	0.05	دال
لا	05	08%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (41.66) اكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 92% من اللاعبين يرون أن التحضير يرفع من قدراتهم أثناء المنافسة و 08% لا يرون ذلك.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن التحضيرات النفسية التي يقوم بها المدرب ترفع من قدرات اللاعبين أثناء المنافسة وتقود قدراتهم البدنية والمهارية والخطية إلى الأحسن .



السؤال الخامس: هل ينعكس التحضير النفسي إيجابا على الأداء الخططي أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي ينعكس إيجابا على الأداء الخططي

الجدول رقم (05)

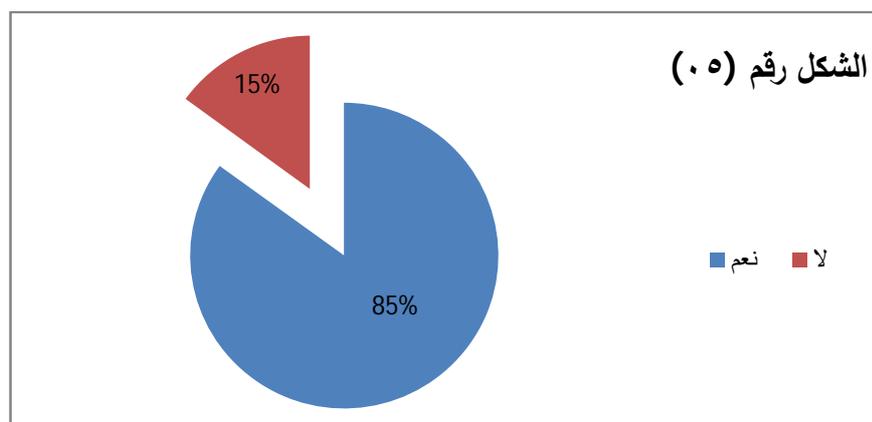
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	51	%85	29.4	3.84	01	0.05	دال
لا	09	%15					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (29.4) أكبر من ك² المجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 85% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ينعكس إيجابا على أداءهم الخططي و 15% لا يرون ذلك.

الاستنتاج:

ومن خلال الإجابات والنتائج المسجلة نستنتج أن للتحضير النفسي انعكاسا إيجابيا على الأداء الخططي للاعبين ويظهر ذلك في الاستجابات والتحركات المبنية على الانتباه والإدراك والملاحظة التي تتتاب اللاعب أثناء المنافسة حيث يساهم التحضير النفسي في تطوير التفكير والتصور الخططي وكساب اللاعبين أنماط خطوية في ظروف ثابتة مم يحقق أفضل النتائج.



السؤال السادس: : في رأيك ما هي العوامل الأكثر تأثيرا على الجانب النفسي للاعبين ؟

الغرض من السؤال: معرفة العوامل التي تأثر على الجانب النفسي للاعبين .

التعرف على أجوبة واقتراحات اللاعبين:

بعد تحليل مختلف إجابات اللاعبين فقد اجمعوا على وجود بعض العوامل الايجابية والسلبية التي لها تأثير كبير على نفسياتهم قبل وأثناء المنافسة وهي:

الايجابية

السلبية

- التركيز

- التوتر

- الانتباه

-الضغط النفسي

- التصور العقلي

- الخوف

- الثقة بالنفس

- عدم الصبر

- الاسترخاء

- التفكير السلبي

الاستنتاج:

ومن المعطيات والإجابات السابقة نستنتج أن هناك عوامل تأثر على اللاعبين بالسلب وبالإيجاب أثناء وقبل المنافسة لذا وجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة وذلك بثبات الحالة النفسية ، حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب وأيضا يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى."

السؤال السابع: في رأيك هل للتحضير النفسي دور في تحسن الأداء المهاري ؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان للتحضير النفسي دور في تحسن الأداء المهاري.

الجدول رقم (06)

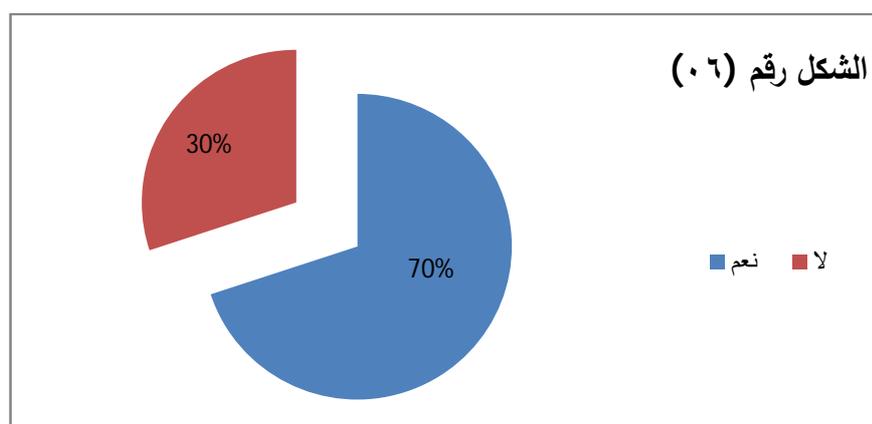
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	42	70%	9.6	3.84	01	0.05	دال
لا	18	30%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (9.6) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضاً من خلال الجدول أن نسبة 70% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساهم في تحسين الأداء المهاري.

الاستنتاج:

نستنتج أن التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين في تحسين أدائهم المهاري وذلك عن طريق توظيفه في مراحل اكتساب المهارات الحركية باستعمال المصطلحات الصحيحة والشرح والوصف بالطابع الانفعالي والذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضيف على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية.



السؤال الثامن: هل تعتبرون سوء النتائج راجع إلى نقص التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك علاقة بين سوء النتائج ونقص التحضير النفسي.

الجدول رقم (07)

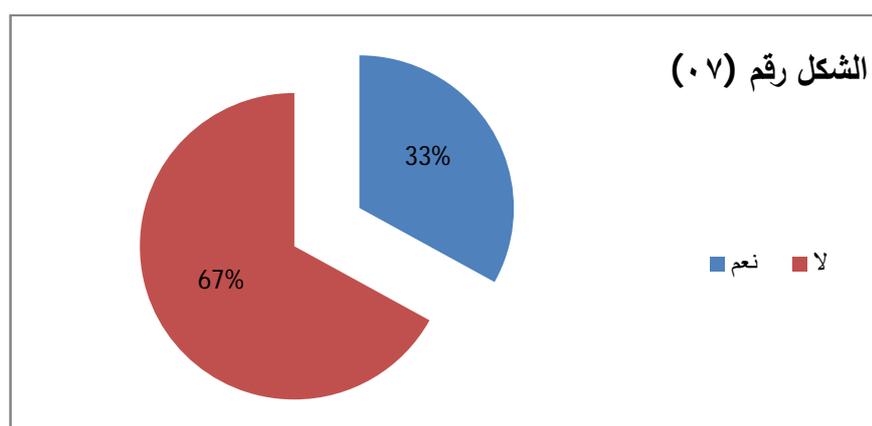
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	20	%33	6.66	3.84	01	0.05	دال
لا	40	%67					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (6.66) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضاً من خلال الجدول أن نسبة 67% من اللاعبين لا يعتبرون سوء نتائج الفريق راجع إلى نقص التحضير النفسي و 33% الباقون يعتبرونه كذلك.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يعتبرون سوء نتائج الفريق راجع إلى نقص التحضير النفسي وحده بل راجع إلى نقص التحضير في الجوانب الأخرى كالجانب البدني والخططي والمهاري.



المحور الثاني : التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.

السؤال الأول: هل تحضيركم نفسيا يجعلكم تشعرون بالراحة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي يجعل اللاعبين يشعرون بالراحة.

الجدول رقم (08)

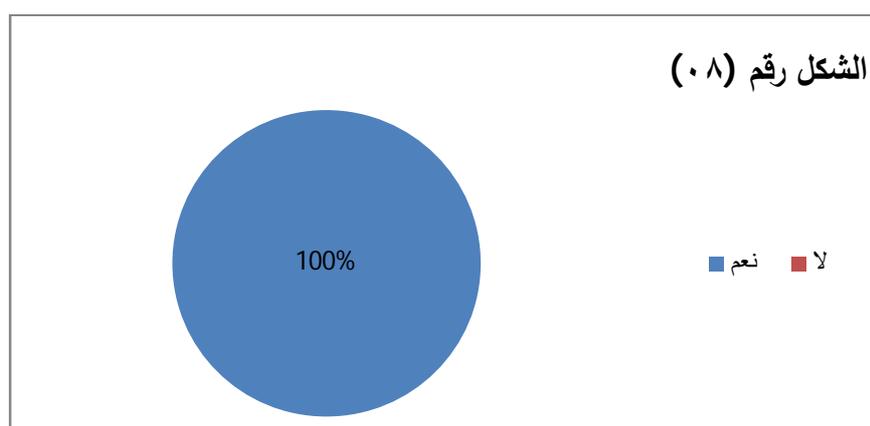
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	60	%100	60	3.84	01	0.05	دال
لا	0	%00					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (60) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 100% من اللاعبين يجمعون أن تحضيرهم نفسيا يجعلهم يشعرون بالراحة.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن جميع اللاعبين يجمعون على أن التحضير النفسي يجعلهم مرتاحين نفسيا و في حالة نفسية ثابتة تجعلهم قادرين على تقديم أفضل ما لديهم أثناء المباراة.



السؤال الثاني: هل ينعكس القلق على مردودكم أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى انعكاس القلق على مردود اللاعبين

الجدول رقم (09)

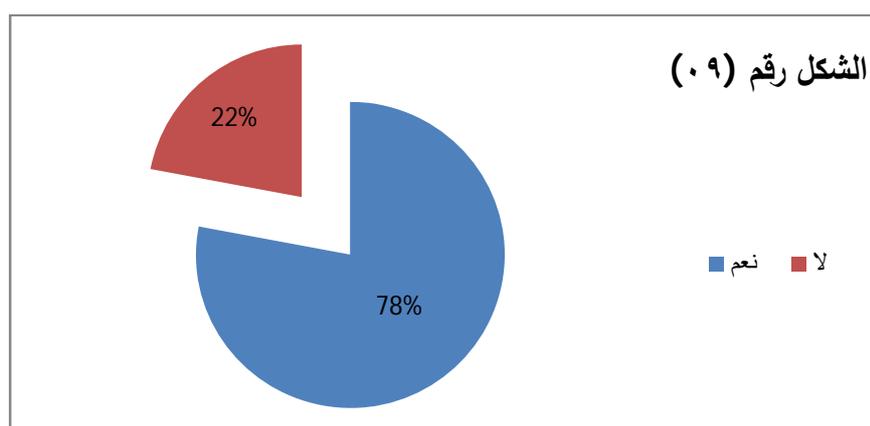
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	47	%78	19.26	3.84	01	0.05	دال
لا	13	%22					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (19.26) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة %78 من اللاعبين يرون أن القلق ينعكس سلبا على مردودهم أثناء المنافسة و %22 من اللاعبين لا يرون ذلك.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن القلق من الأسباب المباشرة التي تؤثر في مستوى ومردود اللاعبين تأثيرا سلبيا أثناء المنافسة الرياضية.



السؤال الثالث: ما هو شعورك قبل الدخول إلى المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعبين قبل الدخول إلى المنافسة.

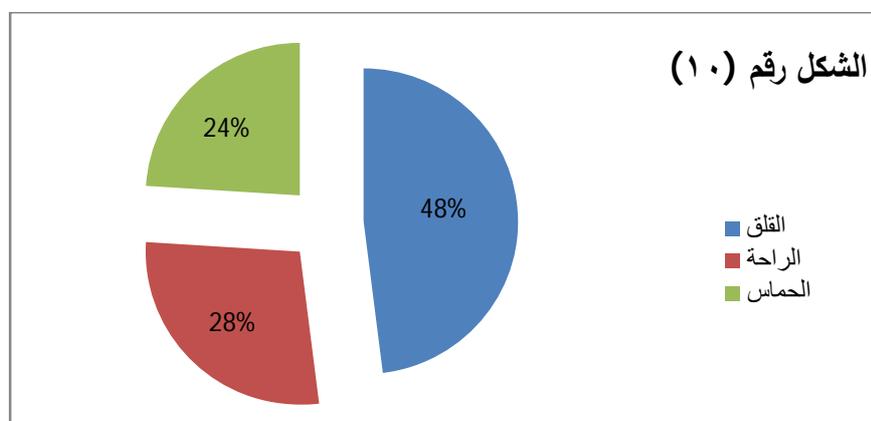
الجدول رقم (10)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القلق	29	%48	6.3	5.99	02	0.05	دال
الراحة	17	%28					
الحماس	14	%24					
المجموع	10	%100					

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (6.3) أكبر من ك² الجدولة (5.99) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 48% من اللاعبين يشعرون بالقلق قبل المنافسة و 28% يشعرون بالراحة و 24% يشعرون بالحماس.

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق قبل المنافسة حيث يظهر القلق في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).



السؤال الرابع: في رأيكم هل التحضير النفسي الجيد يقلل من حدة القلق ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي الجيد يقلل من حدة القلق أثناء المنافسة.

الجدول رقم (11)

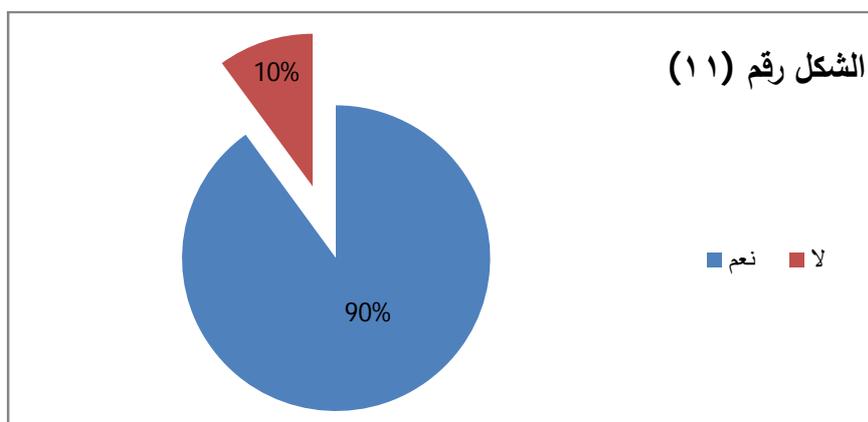
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	54	%90	38.4	3.84	01	0.05	دال
لا	6	%10					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (38.4) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضاً من خلال الجدول أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يقلل من حدة القلق أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يقلل من حدة قلقهم أثناء المنافسة الرياضية لذا وجب على المدرب أو المحضر النفسي أن ينظم الحالة النفسية للاعبين وان يوجههم إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.



السؤال الخامس: إذا أصبت بحالة من التوتر قبل بداية المنافسة الرياضية ماذا تفعل ؟

الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يتبعها اللاعب للتخلص من حالة توتر قبل المنافسة.

التعرف على أجوبة واقتراحات اللاعبين:

بعد تحليل مختلف إجابات اللاعبين فقد اجمعوا على وجود بعض الطرق التي يقومون بانتهاجها للتخلص من التوتر:

- ✓ القيام بإخبار المدرب.
- ✓ القيام بجلسة جماعية مع باقي أعضاء الفريق ومناقشة المشكلات المرتبطة بالمنافسة.
- ✓ تركيز الانتباه إلى المباراة وانتظار بدئها.
- ✓ تصور ما سيجري في المباراة من مواقف.
- ✓ الاطلاع على نقاط ضعف وقوة المنافس.
- ✓ وضع أهداف للمباراة والسعي إلى تحقيقها.
- ✓ الاسترخاء التام.
- ✓ تذكر تعليمات المدرب .
- ✓ الاستعداد للكفاح.

الاستنتاج:

من المعطيات والإجابات السابقة نستنتج أن هناك عوامل وطرق تساعد اللاعبين على التخلص من التوتر والقلق قبل المنافسة الرياضية لذا فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم لكي يستطيع الفريق تحقي نتائج ايجابية في المباراة والتخفيف من الضغوطات النفسية في حالة الخسارة وهذا ما يجعل الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

السؤال السادس: هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أدائكم جيدا والنتائج ايجابية ؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة النفسية التي يكون فيها اللاعبون عندما تكون نتائج الفريق جيدة.

الجدول رقم (12)

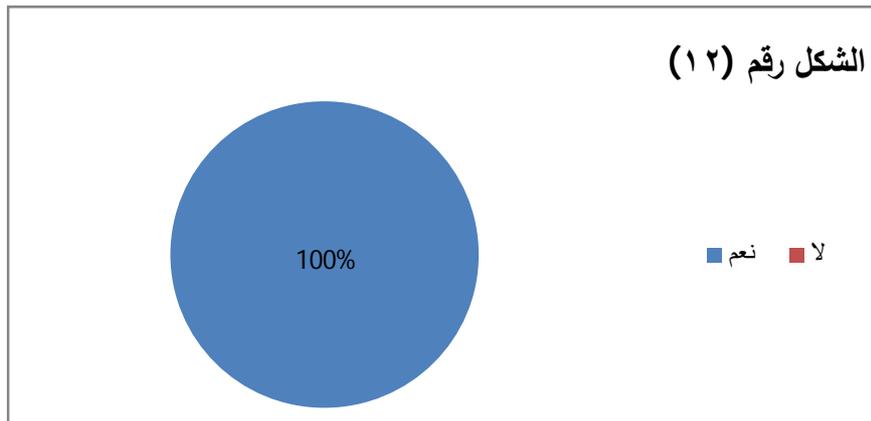
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	60	%100	60	3.84	01	0.05	دال
لا	00	%00					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (60) اكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 100% من اللاعبين يشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أدائهم جيدا ونتائج ايجابية.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن جميع اللاعبين يشعرون تلقائيا براحة نفسية ايجابية عندما تكون نتائج الفريق جيدة .



السؤال السابع: هل تشعر بالراحة النفسية لوجود المدرب بجانبك خلال المباريات ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبون يشعرون بالراحة لوجود المدرب بجانبهم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (13)

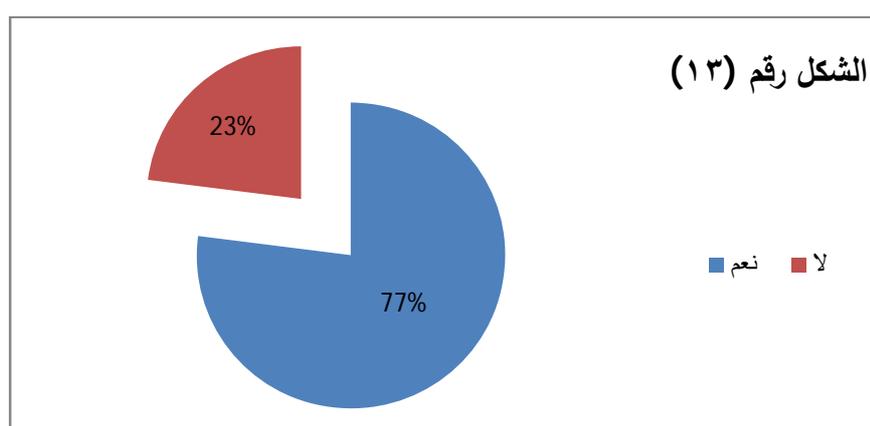
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	77%	34.13	3.84	01	0.05	دال
لا	14	23%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (34.13) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 77% من اللاعبين يشعرون بالراحة لوجود المدرب بجانبهم أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن وجود المدرب قرب اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية يشعدهم بالاطمئنان والراحة النفسية.



السؤال الثامن: حسب رأيك ماهي ميزات وصفات المدرب التي تؤثر إيجابا على نفسية اللاعب ؟

الغرض من السؤال: معرفة ميزات وصفات المدرب التي قد تؤثر على نفسية اللاعب بالإيجاب

التعرف على أجوبة واقتراحات اللاعبين:

بعد تحليل مختلف إجابات اللاعبين فقد اجمعوا على وجود ميزات وصفات للمدرب تؤثر إيجابا على نفسيتهم وهي كالتالي:

- ✓ حسن المظهر .
- ✓ الصحة الجيدة.
- ✓ القدرة على قيادة الفريق الرياضي.
- ✓ يتميز بالإخلاص في العمل.
- ✓ يتميز بالتفكير العقلاني.
- ✓ يتميز بالثقة بالنفس .
- ✓ يتميز بالأخلاق الفاضلة.
- ✓ لديه روح الدعابة والمرح.
- ✓ يتميز بالاحترام المتبادل.
- ✓ القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة.

الاستنتاج:

من المعطيات والإجابات السابقة نستنتج أن المدرب الناجح يترك بصمة ايجابية في أعضاء فريقه تساعدهم على تخطي المشاكل والأزمات وذلك عن طريق تعليمهم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة والمهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز-الانتباه-التصور العقلي) ،وإبصال المعلومة لهم سواء كانت نظرية أو تطبيقية.

المحور الثالث : التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

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

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على تحقيق أهدافهم.

الجدول رقم (14)

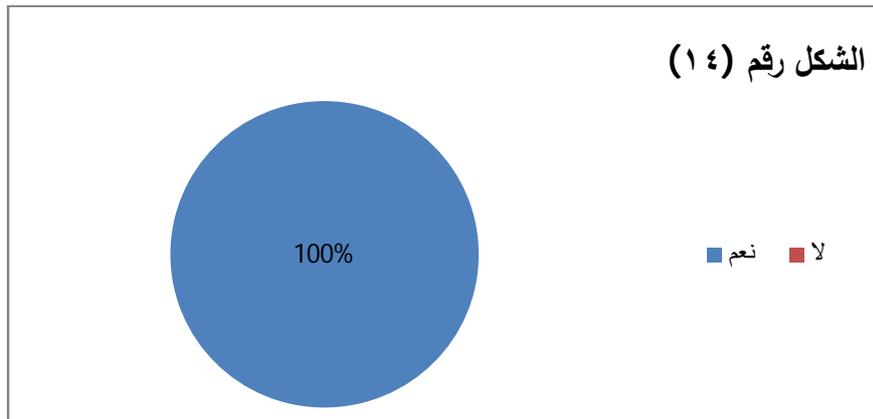
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	60	%100	60	3.84	01	0.05	دال
لا	00	%00					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (60) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 100% من اللاعبين يجمعون أن الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافهم.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على تحقيق أهدافهم ولكن يجب عدم المغالاة في ذلك والإناقلبت إلى غرور ويجب أيضا مراعاة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.



السؤال الثاني: هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبون يخشون فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (15)

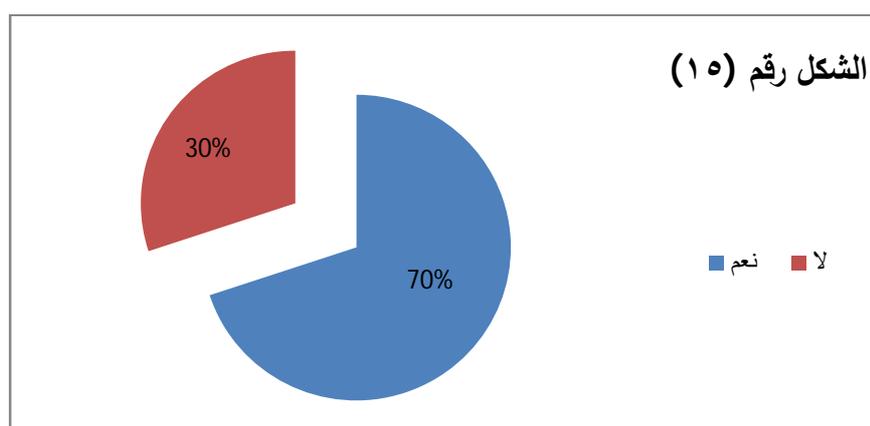
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	42	70%	9.6	3.84	01	0.05	دال
لا	18	30%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (9.6) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 70% من اللاعبين يخشون ان يفقدوا تركيزهم أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن انعدام التركيز عند اللاعبين قد يسبب ضعف الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة.



السؤال الثالث: ما هي الفترة التي يركز فيها المدرب أكثر على التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترة التي يقوم فيها المدرب بتحضير اللاعبين نفسيا

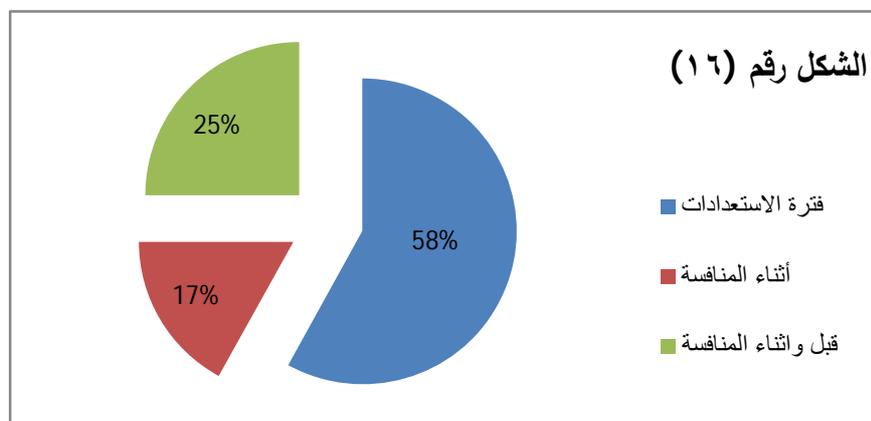
الجدول رقم (16)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
فترة الاستعدادات	35	%58	28.75	5.99	02	0.05	دال
أثناء المنافسة	10	%17					
قبل وأثناء المنافسة	15	%25					
المجموع	10	%100					

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (28.75) أكبر من ك² الجدولة (5.99) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 58% من اللاعبين أن يرون المدرب يركز على التحضير النفسي أثناء فترة الاستعدادات.

الاستنتاج:

إن نستنتج أن اغلب اللاعبين يجمعون على أن المدرب يركز على فترة الاستعدادات للقيام بتحضير نفسي مركز وذلك بتطبيق مراحل ومناهج ووسائل من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا.



السؤال الرابع: هل تتقون في أنفسكم في العودة في النتيجة بعد ما تتلقون هدف ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة اللاعبين في العودة في النتيجة بعد تلقيهم هدف.

الجدول رقم (17)

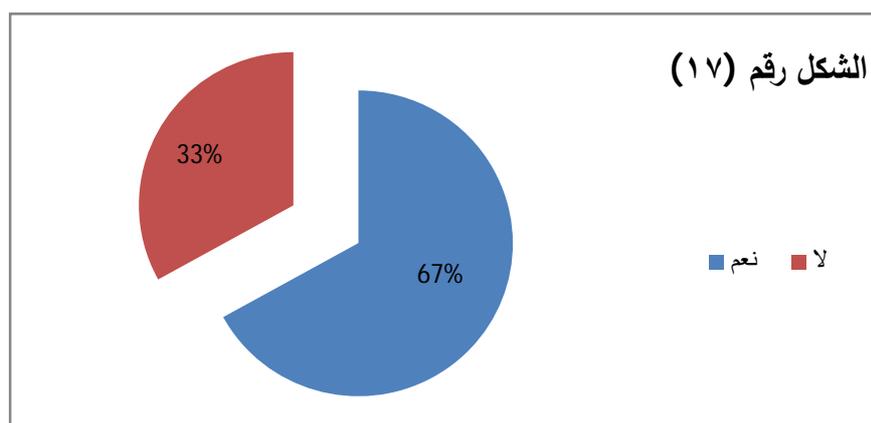
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	40	%67	6.66	3.84	01	0.05	دال
لا	20	%33					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (6.66) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 67% من اللاعبين يثقون في أنفسهم في العودة في النتيجة بعد تلقيهم هدف.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن الثقة بالنفس قد تكون مفتاح الفوز في بعض المنافسات الرياضية وذلك بتوقع النجاح والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب.



السؤال الخامس: هل ترون أن تحضيركم النفسي الجيد يساعدكم على تجاوز صعوبات المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبون يرون أن تحضيرهم نفسيا يساعدهم على تجاوز الصعوبات.

الجدول رقم (18)

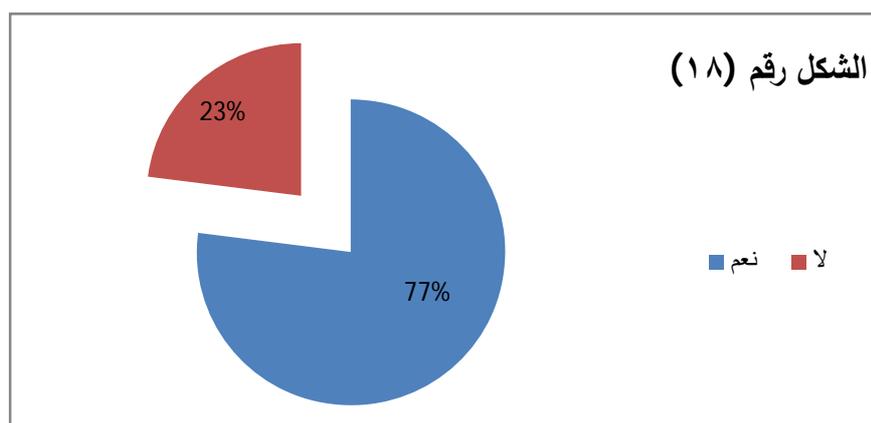
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	77%	34.13	3.84	01	0.05	دال
لا	14	23%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (34.13) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 77% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعدهم على تجاوز الصعوبات.

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين على تجاوز الصعوبات والعقبات التي تتسم بها المنافسات الرياضية ومن هذه العقبات التوتر والانفعال النفسي.



السؤال السادس: هل شعوركم بالثقة في النفس يساعدكم على الأداء الجيد في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت الثقة بالنفس تساعد اللاعبين على الأداء الجيد أثناء المنافسة.

الجدول رقم (19)

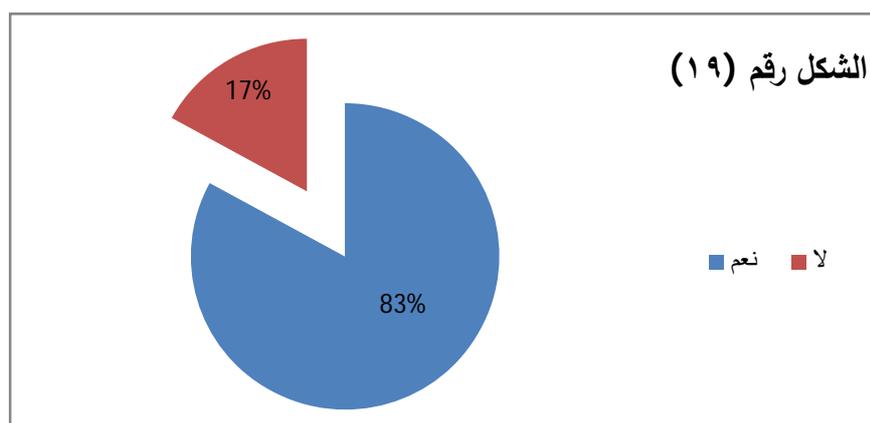
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	50	%83	26.66	3.84	01	0.05	دال
لا	10	%17					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (26.66) أكبر من ك² المجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 83% من اللاعبين يرون أن الثقة بالنفس تساعدكم على الأداء الجيد أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

إذن نستنتج أن الثقة بالنفس تساهم في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية وذلك بخلق نوع من الدافعية والانسجام في قدرات اللاعبين وتحسين الجانب النفسي لديهم.



السؤال السابع: : ما هي النقاط التي يركز عليها المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة النقاط التي يركز عليها المدرب أثناء عملية التحضير النفسي.

التعرف على أجوبة واقتراحات اللاعبين:

بعد تحليل مختلف إجابات اللاعبين فقد اجمعوا على وجود بعض النقاط التي يركز عليها المدرب وهي كالتالي:

- ✓ بناء ادوار ومسؤوليات أعضاء الفريق.
- ✓ إعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ✓ تحديد اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساندة الاجتماعية.
- ✓ تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.
- ✓ استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين.
- ✓ محاولة التعرف على المتطلبات الانفعالية والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- ✓ تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة.
- ✓ توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل الارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات السابقة أن للمدرب دور هام بالنسبة للفريق ،ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب ويشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

السؤال الثامن: هل تشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائكم ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبون يشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائهم.

الجدول رقم (20)

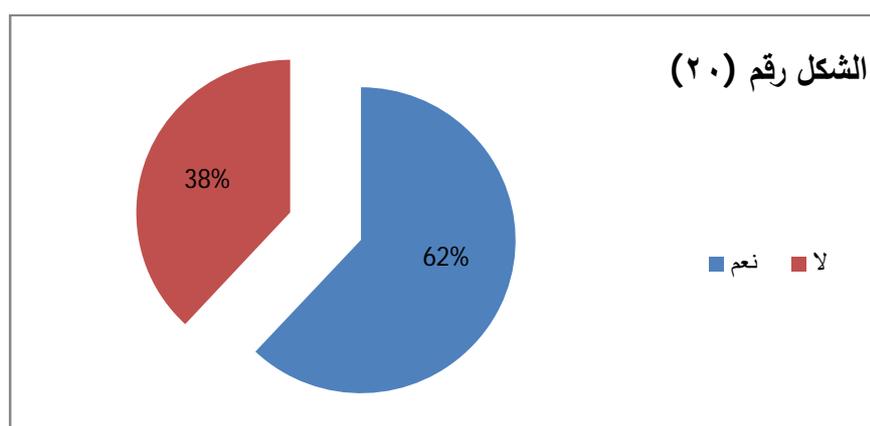
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	37	%62	11.26	3.84	01	0.05	دال
لا	23	%38					
المجموع	60	%100					

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث نجد أن ك² المحسوبة (11.36) أكبر من ك² الجدولة (3.84) ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 62% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائهم

الاستنتاج:

ومن خلال النتائج والإجابات نستنتج أن خوف وارتباك اللاعبين راجع إلى طريقة التدريب التي ينتهجها المدرب وأيضا راجع إلى شخصيته فالمدرب هو الوحيد الذي يحمل عبء الفريق لذا قد يكون دكتاتوري أو تسلطي في بعض الأحيان لأجل مصلحة الفريق.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة الخاصة بالمدرين :

المحور الأول : التحضير النفسي الجيد يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

السؤال الأول: ما مدى تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب للمهارات أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على مهارات اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدرين والاستماع لإجاباتهم حول التحضير النفسي ومدى تأثيره على مهارات اللاعبين اجمعوا على وجود تغيرات في قدرات ومهارات اللاعبين بعد تعرضهم لجرعات نفسية بصورة مستمرة ومنها :

✓ سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

✓ سرعة إدراك وتعلم خطط اللعب.

✓ القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب.

✓ القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية.

✓ القدرة على التقويم الموضوعي للأداء.

✓ إمكانية وسهولة التدريب العقلي

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي من العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

السؤال الثاني: ما هي سلبيات عدم وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك؟

الغرض من السؤال: معرفة السلبيات التي تنتج عن عدم وجود مختص في المجال النفسي.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدربين والاستماع لإجاباتهم حول السؤال الموجه المتعلق بسلبيات عدم وجود مختص في المجال النفسي للفريق قاموا بذكر بعض السلبيات وهي:

- ✓ تراكم المشاكل النفسية داخل الفريق
- ✓ احتمال حدوث تذبذب في نتائج الفريق
- ✓ صعوبة علاج بعض الحالات النفسية
- ✓ تأثر أداء اللاعبين (مهاري، خططي) بالسلب أثناء المنافسات الرياضية.
- ✓ صعوبة التعامل مع عقلية بعض اللاعبين
- ✓ غياب الإرشاد الجماعي الذي يناقش المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- ✓ انتشار السمات النفسية السلبية في الفريق (القلق، التوتر، فقدان الثقة).

الاستنتاج:

من الإجابات والمعطيات السابقة نرى أن الفريق الرياضي يحتاج إلى محضر نفسي أو أخصائي نفسي لملئ الفجوات السلبية للفريق بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

المحور الثاني : التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.

السؤال الأول: ما هي السلوكيات التي يستطيع بها المدرب أن يعرف درجة القلق عند اللاعب ؟

الغرض من السؤال: معرفة أعراض القلق التي تظهر على اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدربين والاستماع لإجاباتهم حول السؤال الموجه المتعلق بأعراض القلق قاموا بذكر بعض السلوكيات التي تظهر على اللاعبين وهي:

- ✓ يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- ✓ يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- ✓ أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- ✓ كثرة الأخطاء المرتبكة من اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ يكون اللاعب متوتر ومتسرع ويكون أدائه باستعجال وكثير الأخطاء.
- ✓ يتسم اللاعب بخمول وأداء بطئ وكثرة الأخطاء.

الاستنتاج:

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية ،وما يرتبط كل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب وعلى مستوي قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين .

السؤال الثاني: حسب رأيك ما هي أنجع الطرق لعلاج حالات التوتر قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة طرق معالجة حالات التوتر للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدربين والاستماع لإجاباتهم حول السؤال الموجه المتعلق بطرق معالجة التوتر قبل المنافسة قدموا لنا بعد النصائح وهي :

✓ تنمية المهارات النفسية.

✓ التدريب على التصور العقلي.

✓ وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

✓ التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي ،وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب

✓ الإرشاد الجماعي ،والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية

✓ تعريض اللاعب لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية

✓ ألقاء محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة ،والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج أن القلق من اكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة ،والذي يترك اثر كبير في نفسية ومردود اللاعب ،حيث انه يتكون من عدة تغيرات جسمية ،نفسية وسيكولوجية مختلفة ،ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها .

المحور الثالث : التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

السؤال الأول: كيف يساهم التحضير النفسي في تطوير الثقة في النفس لدى اللاعبين ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يساهم التحضير النفسي في تطوير الثقة في النفس.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدربين والاستماع لإجاباتهم حول السؤال الموجه المتعلق بكيفية مساهمة التحضير النفسي في تطوير ثقة اللاعبين وصلنا للتالي :

- ✓ تطوير العمليات التدريبية وضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة المختصة كالإحساس بالأداة أو الإحساس بالزمن أو الإحساس بالأبعاد (المسافات) .
- ✓ المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة .
- ✓ الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة .
- ✓ التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة واتخاذ القرار المؤثر وسيطرة اللاعب على فعالياته الشخصية .
- ✓ القابلية على التحكم في انفعالاتهم خلال فعاليات اللعب .
- ✓ التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص الثقة النفس.

الاستنتاج:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي الوقت نفسه فإن هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، مع ملاحظة وجوب تحاشي الثقة الزائدة التي ليس لها أساس لأنها ستظهر عندئذٍ على شكل غرور .

السؤال الثاني: ما هي سلبيات وإيجابيات الثقة الزائدة حسب رأيك ؟

الغرض من السؤال: معرفة سلبيات وإيجابيات الثقة الزائدة.

تحليل ومناقشة النتائج :

بعد مقابلة المدربين والاستماع لإجاباتهم حول السؤال الموجه المتعلق بسلبيات وإيجابيات الثقة الزائدة أجاب المدربون كالآتي :

الثقة ترفع معنويات الفريق:

الثقة بالنفس لها إيجابيات على اللاعبين والفرق لأن الفريق الواثق من نفسه الذي يحترم خصمه سيحقق النتائج الإيجابية ،وكم نجح المتواضعون بإدراكهم الحقيقي لإمكاناتهم ولحقائق الأمور

أعلى درجات الثقة التواضع:

قد يعتبر البعض أن الثقة بالنفس هي ذاتها الغرور وهذا تصور أو اعتقاد خاطئ وتتجلى أعلى درجات الثقة حين يكون المرء متواضعاً وفي ذات الوقت يثق بقدراته ويعمل على تنميتها

الثقة الزائدة قد تتحول إلى غرور:

تعتبر الثقة بالنفس جزءاً مهماً من العوامل النفسية ،فعند غيابها تشكل نقصاً للاعب أثناء ركضه داخل الملعب وأثناء استلام الكرة وتسليمها، وقد يحدث نوع من الأناية في اللعب و تضییع مجهود الفريق.

الغرور يؤدي إلى الفشل:

أما الغرور فله تأثيرات كثيرة جداً وخاصة في كرة القدم لأنه مشكلة كبيرة عند كثير من اللاعبين والمدربين وهو يختلف كثيراً عن الثقة بالنفس والفرق بين الغرور والثقة أنه في حالة الغرور عند لاعبي كرة القدم تزيد ثقافتهم بأنفسهم.

الاستنتاج:

فالثقة بالنفس هي من أجمل الأمور عند الإنسان واللاعبين لأن الثقة بالنفس تدل على الشخصية القوية للاعب ولكن كما قلنا على أن لا تتعدى مرحلة المعقول وتصبح غروراً لأن ثقة اللاعب بنفسه يكون لها تأثير إيجابي على الفريق فترفع من معنويات الفريق وتؤدي إلى نتائج إيجابية.

4-2- مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها الدراسة التي كانت حول موضوع "أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فئة أكابر" سنلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عبيها على ضوء الفرضيات التي وضعناها ،ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف اللاعبين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديكم.

4-2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى « التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة »

الجدول رقم (21)

نتائج الفرضية الأولى الخاصة بإجابات اللاعبين				
الأسئلة	الإجابة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الاستنتاج الإحصائي
س01	المدرّب	60	3.84	دال إحصائيا
	الأخصائي النفسي			
س02	نعم	26.66	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س03	نعم	32.26	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س04	نعم	41.66	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س05	نعم	29.4	3.84	دال إحصائيا
	لا			

س07	نعم	9.6	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س08	نعم	6.66	3.84	دال إحصائيا
	لا			

تتعلق الفرضية الجزئية من اعتقاد مفادها أن "التحضير النفسي الجيد يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة" ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم " (01) (02) (03) (04) (05) (07) (08) " تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال اختبار (كا2) تظهر في كون أن معظم اللاعبين يؤكدون على أن التحضير النفسي يرفع من قدراتهم أثناء المنافسة، وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده اللاعبون من خلال أجوبتهم على السؤال (3) بنسبة 86% و السؤال (5) بنسبة 85% أن نظرية الحافز تشير أن العلاقة بين الاستثارة والأداء هي علاقة طردية خطية هذا يعني أن ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي إلى تحسين الأداء أي على أساس أن الاستثارة هي بمثابة الحافز أي أن مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسين أداء المهارات الرياضية، فتطور قدرات وأداء اللاعبين مرتبط بالتحضيرات النفسية التي يتلقونها حيث ينعكس التحضير النفسي إيجابا على الأداء الخطي للاعبين ويظهر ذلك في الاستجابات والتحركات المبنية على الانتباه والإدراك والملاحظة التي تنتاب اللاعب أثناء المنافسة حيث يساهم التحضير النفسي في تطوير التفكير والتصور الخطي وكساب اللاعبين أنماط خطية في ظروف ثابتة مم يحقق أفضل النتائج. (محمد حسن علاوي - 2002 - ص139)

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للتحضير النفسي للاعبين ، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقةالخ. (أسامة كامل راتب - 2002 - ص30)

وهذا ما أكده الباحث بوكريف محمد في دراسته تحت عنوان "علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-" حيث يرى أن الجانب النفسي يعد من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس، وبهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدنية والفنية والتكتيكية.

4-2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية « التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين »

الجدول رقم (22)

نتائج الفرضية الثانية الخاصة بإجابات اللاعبين				
الاستنتاج الإحصائي	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	الإجابة	الأسئلة
دال إحصائياً	3.84	60	نعم	س01
			لا	
دال إحصائياً	3.84	19.26	نعم	س02
			لا	
دال إحصائياً	5.99	6.3	الراحة	س03
			القلق	
			الحماس	
دال إحصائياً	3.84	38.4	نعم	س04
			لا	
دال إحصائياً	3.84	60	نعم	س06
			لا	
دال إحصائياً	3.84	34.13	نعم	س07
			لا	

تتعلق الفرضية الجزئية من اعتقاد مفادها أن "التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين" ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم " (01) (02) (03) (04) (06) (07) " تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال اختبار (كا2) تظهر في كون أن معظم اللاعبين يؤكدون على أن التحضير النفسي يقلل من حدة القلق عندهم أثناء المنافسة، وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده اللاعبون من خلال أجوبتهم على السؤال (1) بنسبة 100% و السؤال (4) بنسبة 90% أن التحضير النفسي يجعلهم مرتاحين نفسيا و في حالة نفسية ثابتة تجعلهم قادرين على تقديم أفضل ما لديهم أثناء المباراة لذا وجب على المدرب أو المحاضر النفسي أن ينظم الحالة النفسية للاعبين وأن يوجههم إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل وكذلك وجود المدرب قرب اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية يشعروهم بالاطمئنان والراحة النفسية. (ناهد محمد سعد - 2004 - ص57)

التحضير النفسي في كرة القدم عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين. (حسين السيد أبو عبدو-2001- ص263)

وهذا ما ذهب إليه الباحثان خلوف محمد وشرفي علي في دراستهما بعنوان "التحضير النفسي الرياضي ومدى مساهمته في تحسين نتائج رياضي النخبة لكرة القدم الجزائرية" أن للتحضير النفسي اثر 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 النفسية والتقليل من حدة القلق أثناء المنافسة.

4-2-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة « التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة »

الجدول رقم (23)

نتائج الفرضية الثالثة الخاصة بإجابات اللاعبين				
الأسئلة	الإجابة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الاستنتاج الإحصائي
س01	نعم	60	3.84	دال إحصائيا
	لا			

س02	نعم	9.6	3.84	دال إحصائيا
س03	فترة الاستعدادات	28.75	5.99	دال إحصائيا
	أثناء المنافسة			
	قبل واثناء المنافسة			
س04	نعم	6.66	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س05	نعم	34.13	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س06	نعم	26.66	3.84	دال إحصائيا
	لا			
س08	نعم	11.26	3.84	دال إحصائيا
	لا			

تطلق الفرضية الجزئية من اعتقاد مفادها أن "التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة" ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (01) (02) (03) (04) (05) (06) (08) " تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال اختبار (كا2) تظهر في كون أن معظم اللاعبين يؤكدون على أن التحضير النفسي يرفع من الثقة في أنفسهم أثناء المنافسة، وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده اللاعبون من خلال أجوبتهم على السؤال (4) بنسبة 67% و السؤال (5) بنسبة 77% أن الثقة بالنفس قد تكون مفتاح الفوز في بعض المنافسات الرياضية وذلك بتوقع النجاح والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب والتحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين على تجاوز الصعوبات والعقبات التي تتسم بها المنافسات الرياضية ومن هذه العقبات التوتر والانفعال النفسي والثقة بالنفس تساهم في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية وذلك بخلق نوع من الدافعية والانسجام في قدرات اللاعبين وتحسين الجانب النفسي لديهم(محمد حسن ابو عطية- 2003- ص 52)

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدره على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور. (أسامة كامل راتب- 2000- ص 24)

حيث يرى الباحث بن تومي بلال في دراسته تحت عنوان "دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك والدافعية لدى لاعبي كرة القدم" ان التحضير النفسي يسعى إلى تنمية وتطوير السمات التي تركز على الإرادة العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي والتي تؤدي به إلى مواجهة المشاكل التي تعترضه أثناء فترة المنافسة بثقة والقدرة على حلها بعقلانية وحسن الظن والتفاؤل في تحقيق نتائج ايجابية.

4-2-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (24) : مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الاولى	التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة	تحققت
الفرضية العامة	للتحضير النفسي دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية	تحققت

من خلال الجدول رقم (24) يتبين لنا أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحثان قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلة التي أجريت مع المدربين ، ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، يتضح جليا أن الفرضية العامة التي تتمحور حول أن للتحضير النفسي دور فعال في تحسين أداء لاعبي كرة القدم والتي تساعد على رفع من مردود اللاعبين قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

وفي الأخير فإن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل الفرضيات على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر اللاعبين حول "أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ، وقد استخدمنا كل من النسبة المئوية واختبار كا²، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام :

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

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

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.

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

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

للتحضير النفسي اثر على نفسية لاعب كرة القدم من خلال تنمية كفاءاته وتحسن 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 استخدام أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء للاعب مما يضمن المشاركة الناجحة في مختلف البطولات والتظاهرات الرياضية.

الخاتمة:

إن التحضير النفسي منذ أن ظهر في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي وهو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرقاً ووسائل قادرة على تحضير اللاعبين نفسياً لتحسين قدراتهم النفسية، حيث أنه لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي وذلك بالقضاء أو التقليل من انفعالاته السلبية التي تصيبه أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية وهذا ما أكدته لنا دراستنا المتواضعة والتي حاولنا من خلالها إزالة الغبار عن بعض المفاهيم الخاطئة حول أهمية الجانب النفسي للرياضي والذي وجدناه لم يعط الأهمية الحقيقية من قبل المسيرين والمدربين والمشرفين في رياضة كرة القدم كما حاولنا في بحثنا هذا التأكيد على الأهمية البالغة للجانب النفسي للاعب وأثره في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم.

إن التحضير النفسي بصفة خاصة يهدف إلى تهيئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانيات نفسية وذهنية لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة التي تعمل على إعاقتهم ، وبالتالي ينخفض أداءهم ومردودهم في المنافسة الرياضية وأردنا توضيح أن التحضير النفسي عامل أساسي يساعد في تحقيق نتائج جيدة إضافة إلى التحضير البدني والتكتيكي.

كما سمحت معالجة 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 سلباً على الرياضي مباشرة، ومن خلال هذا الأخير يمكن للرياضي والمدرّب استخلاص بعض النصائح والإرشادات من خلال مختلف النظريات المقدمة من الدخول إلى جو المنافسة بمعنويات واستعداد كبيرين، وتجاوز مختلف الصعوبات والمشاكل، فالتحضير النفسي يعتبر مهم جداً للاعب لأنه يساعده على تجاوز حالات القلق والتوتر ويساعده على التركيز الجيد وبذلك تحقيق أداء ونتائج جيدة.

إن خبرة الرياضي وحدها لا تكفي للفوز بل لا بد من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءه ترجمة هذه الخبرة إلى نتائج إيجابية تمكن لاعب كرة القدم من بلورتها إلى فوز وتحقيق نتائج جيدة وعالية وهذا كله بفضل التحضير النفسي الجيد.

إن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يرافق الفرق الرياضية جعل المدرب في هذه الحالة يتحمل عبء التحضير النفسي للرياضيين حيث يقوم بجميع الوظائف التي يقوم بها الأخصائي مما يزيد في توطيد العلاقة بينه وبين اللاعبين فيقوم بجميع الأدوار كالطبيب والأخصائي والصدّيق والزميل والوالد، وهذا مما يزيد من عبء المسؤولية الملقاة على عاتقه إضافة إلى المسؤولية المباشرة على نتائج المنافسات الرياضية، حيث يقوم بتوجيه اللاعبين، ونصحهم وإرشادهم وهذا كله يزيد في تأثر اللاعبين بالمدرّب، ولهذا يجب على المدرّب الإلمام الكافي بعلم النفس الرياضي مما يسهل عليه التعامل مع المواقف التي قد تحدث له في المنافسات الرياضية أو في التحضيرات.

اقتراحات وفروض مستقبلية :

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال آراء اللاعبين، فيما يتعلق بأهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، ومن أجل تحقيق هذه الغاية يجب على الفرق والمدربين والمسيرين الأخذ بعين الاعتبار للنقاط التالية :

- ✓ يجب الاهتمام بالجانب التحضيري النفسي وذلك لما له من أهمية على أداء اللاعبين وبالتالي انعكاسه الإيجابي على أدائهم مما يرقى بمستوى الأداء ونتائجهم في المنافسة وبالتالي للفريق.
- ✓ يجب إعداد برامج تخص التكوين المتواصل للاعبين في المجال النفسي ببرامج علمية تستمد مبادئها وأهدافها من العلوم المتصلة برياضة كرة القدم، وكذا أحدث ما توصلت إليه البحوث العلمية.
- ✓ إدخال وتوظيف أخصائيين نفسانيين في الفرق الرياضية، والذي يعتبر هاما للاعب ولل فريق ككل ويكون من حملة الليسانس أو شهادات أخرى متخصصة في هذا الميدان وهذا لما له من فائدة في المجال النفسي الرياضي.
- ✓ توفير الوسائل والعتاد الرياضي داخل الفرق الرياضية، لكي يكون دور المدرب وبرامجه شاملة، مفيدة وناجحة.
- ✓ إعطاء المزيد من الأهمية للتحضير النفسي للفريق واللاعبين من طرف رؤساء الفرق والمدربين.
- ✓ اختيار مدربين واختصاصيين نفسانيين أكفاء وهذا لأجل الرفع من مستوى البطولة الجهوية للأكابر
- ✓ ضرورة خلق جو مريح للعمل داخل الفريق بين المسيرين واللاعبين وحتى الجمهور للوصول إلى الأهداف إلى تحقيق الأهداف المرجوة.
- ✓ عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية
- ✓ ضرورة الاستعانة بالنفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية الجزائرية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفا وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال الأسئلة ومقاييس نفسية وخاصة.
- ✓ إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان.
- ✓ ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير النفسي في برامجهم التدريبية.
- ✓ على رؤساء الأندية الاهتمام باللاعبين من جميع الجوانب النفسية بغية الوصول إلى أداء أفضل وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.
- ✓ إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي
- ✓ فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين لتكوين إطارات رياضية في علوم النفس الرياضي
- ✓ تكوين المدرب وتوسيع معلوماته بميدان علم النفس الرياضي لتجنب التفسيرات السطحية التي تؤدي إلى استعمال طرق تؤدي إلى نتائج سلبية.

عَلَّمَ

قائمة المصادر:

- 1- سورة ابراهيم الاية 7
- 2- حديث رواه الترمذي
- 3- سورة الاسراء الاية 24

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1-أسامة كامل راتب:تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي -القاهرة-مصر - ط1- 2000.
- 2-أسامة كامل راتب - علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)- دار الفكر العربي - 1997 .
- 3-أسامة كامل راتب - الإعداد النفسي للناشئين مصر - 2001 .
- 4-أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - 2003 .
- 5-اسامه كامل راتب-تدريب المهارات النفسية-مصر-دار الفكر-2000.
- 6-احمد بدر -اصول البحث العلمي ومناهجه- وكالة المطبوعات-الكويت-1979.
- 7-أحمد أمين فوزي - مبادئ علم النفس الرياضي - 2003 .
- 8-اخلاص محمد عبد الحفيظ-طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية- النفسية والرياضية-مركز الكتاب للنشر 2000.
- 9-إبراهيم محمود عبد المقصود - حسن أحمد الشافعي - إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية - 2003 .
- 10-الطاهر مجادي - معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم - 2002 .
- 11-الفيروز أبادي- القاموس المحبط- مؤسسة الرسالة- بيروت- لبنان- 1998 .
- 12-إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون- علم النفس الرياضي -مبادئ-تطبيقات- الدار العامة للنشر والتوزيع- القاهرة- ط1- 2004.

- 13- بلقاسم كلي وآخرون - دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر - 1997.
- 14- بشير صالح الرشدي-منتهج البحث التربوي-دار الكتاب الحديث-2000.
- 15-حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - 1998.
- 16-حسين السيد أبو عبدو- الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - 2001 .
- 17-حسن عبد الجواد - كرة القدم - 1999 .
- 18-حنفي محمود مختار - التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - 1997.
- 19-يحي كاظم النقيب - علم النفس الرياضة - السعودية - 1990 .
- 20-كمال الدين عبد الرحمان درويش - قنري سيد مرسي - عماد الدين عباس أو زيد - القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - 2000 .
- 21-مأمور بن حسن السلطان- كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية - دار بن حزم - بدون طبعة - 1998 .
- 22-محمد نصر الدين رضوان - مقدمة في التقويم والتربية الرياضية - القاهرة - 1995 .
- 23-محمد حسن علاوي - الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي - 1987.
- 24-محمد حسن علاوي - سيكولوجية التدريب والمنافسات - 1987 .
- 25-محمد حسن علاوي - سيكولوجية التدريب والمنافسات - 2000 .
- 26-مروان عبد المجيد إبراهيم - إدارة البطولات والمنافسات الرياضية - الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر - 2002 .
- 27-موفق مجيد المولى - الإعداد الوظيفي لكرة القدم -2000.

- 28-محمد حسن علاوي-علم التدريب الرياضي-دار المعارف-القاهرة-1999.
- 29-محمد حسن ابو عبية-المنهج في علم النفس الرياضي-دار المعارف-مصر-1986.
- 30-محمد العربي شمعون-التدريب العقلي في المجال الرياضي-دار الفكر العربي-القاهرة-1996.
- 31-مهند حسين البشتاوي -كتاب مبادئ التدريب الرياضي-دار وائل للنشر - الطبعة الأولى 2005.
- 32-محمد حسين علاوي-المنهج في علم النفس التربوي-دار المعارف-مصر-1986.
- 33-محمد حسن علاوي-علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية- دار الفكر العربي - القاهرة-2002.
- 34-ناهد محمد سعد-نيلي رمزي فهمي-كتاب طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية-مركز الكتاب للنشر والتوزيع-ط1-القاهرة -2004.
- 35-عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة - 1992 .
- 36-علي خليفة العنشري وآخرون -كرة القدم - 1987 .
- 37-فيصل رشيد عياش الدلمي - كرة القدم - مستغانم الجزائر - 1997 .
- 38-قاموس المنجد في اللغة والإعلام- دار الشروق - 1997 .
- 39-قاسم حسن حسين - الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة - 1998 .
- 40-روجي جميل - كرة القدم - دار النفائس - بيروت - لبنان - 1986 .
- 41-رومي جميل - كرة القدم - 2001 .
- 42-رجاء محمد-مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية-دار النشر للجامعات-القاهرة-2006.

المذكرات والرسائل :

- 1-**جمعون امين** : التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة "صنف أكابر" "دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم" مذكرة ماجستير 2015/2014.

2- بوكريف محمد : علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"
"دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم" "دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني"
مذكرة ماجستير 2015/2014.

3- بن التومي بلال : دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك والدافعية لدى لاعبي كرة القدم "دراسة
ميدانية لأندية ولاية المسيلة-فئة الأشبال (14-17) سنة مذكرة ماجستير 2011/2010.

4- بزيو سليم : اثر التحضير النفسي على نتائج المنافسة عند لاعبي النخبة في كرة الطاولة "صنف
أكابر" مذكرة ماجستير 2007/2006.

السلامة

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

استمارة استبيان

موجهة إلى اللاعبين

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية, ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية, وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة :

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة.

تحت إشراف الأستاذ :

-لوناس عبد الله

إعداد الطلبة :

- قطاف محمد إسلام.

- زواو طارق

السنة الجامعية 2015 - 2016

المحور الأول : التحضير النفسي يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

س1 : من يقوم بعملية التحضير النفسي ؟

المدرّب الأخصائي النفسي

س2 : هل تعتبرون تحضيرات المدرّب النفسية لكم كافية قبل الدخول إلى المنافسة ؟

نعم لا

س3 : هل ترون أن التحضير النفسي ينعكس على أدائكم أثناء المباراة ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة "نعم" كيف ذلك ؟

.....
.....
.....

س4 : حسب رأيكم هل التحضير النفسي يرفع من قدراتكم أثناء المنافسة ؟

نعم لا

س5 : هل ينعكس التحضير النفسي إيجاباً على الاداء الخططي أثناء المنافسة ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة "نعم" كيف ذلك ؟

.....?
.....
.....

س6 : في رأيك ماهي العوامل الاكثر تأثيرا على الجانب النفسي للاعبين ؟

.....
.....
.....

س7 : في رأيك هل للتحضير النفسي دور في تحسن الاداء المهاري ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة "نعم" كيف ذلك ؟

.....
.....
.....

س8 : هل تعتبرون سوء النتائج راجع الى نقص التحضير النفسي ؟

نعم لا

المحور الثاني : التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.

س1 : هل تحضيركم نفسيا يجعلكم تشعرون بالراحة ؟

نعم لا

س2 : هل ينعكس القلق على مردودكم أثناء المنافسة ؟

نعم لا

س3 : ما هو شعورك قبل الدخول إلى المنافسة ؟

الراحة القلق الحماس

س4 : في رأيكم هل التحضير النفسي الجيد يقلل من حدة القلق ؟

نعم لا

س5 : اذا أصبت بحالة من التوتر قبل بداية المنافسة الرياضية ماذا تفعل ؟

.....
.....
.....

س6 : هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أدائكم جيدا والنتائج ايجابية ؟

نعم لا

س7 : هل تشعر بالراحة النفسية لوجود المدرب بجانبك خلال المباريات ؟

نعم لا

س8 : حسب رأيك ماهي ميزات وصفات المدرب التي تؤثر إيجابا على نفسية اللاعب ؟

.....
.....
.....

المحور الثالث : التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

س1 : هل ترون ان الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافكم ؟

نعم لا

س2 : هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المباراة ؟

نعم لا

س3 : ماهي الفترة التي يركز فيها المدرب أكثر على التحضير النفسي . ؟

- فترة الاستعدادات - أثناء المنافسة - قبل وأثناء المنافسة

س4 : هل تتقون في انفسكم في العودة في النتيجة بعد ما تتلقون هدف ؟

نعم لا

س5 : هل ترون ان تحضيركم النفسي الجيد يساعدكم على تجاوز صعوبات المباراة ؟

نعم لا

كيف ذلك ؟

.....
.....
.....

س6 : هل شعوركم بالثقة في النفس يساعدكم على الأداء الجيد في المباراة ؟

نعم لا

س7 : ما هي النقاط التي يركز عليها المدرب في التعامل مع اللاعبين اثناء عملية التحضير النفسي ؟

.....

.....

.....

س8 : هل تشعرون بالخوف والارتباك عن عدم رضا المدرب على أدائكم ؟

لا

نعم

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

أسئلة المقالة

موجهة إلى المدربين

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "أهمية التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" عبارة عن أسئلة شفوية مسجلة موجهة إلى المدربين.

إشراف الأستاذ :

- لونس عبد الله

إعداد الطلبة :

- قطاف محمد إسلام.

- زواو طارق

السنة الجامعية 2015 - 2016

المحور الأول : التحضير النفسي الجيد يرفع من قدرات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

- ما مدي تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب للمهارات أثناء المنافسة ؟
- ماهي سلبيات عدم وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك ؟

المحور الثاني : التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من حدة القلق عند اللاعبين.

- ماهي السلوكات التي يستطيع بها المدرب ان يعرف درجة القلق عند اللاعب ؟
- حسب رأيك ما هي أنجع الطرق لعلاج حالات التوتر قبل المنافسة ؟

المحور الثالث : التحضير النفسي يؤدي إلى الرفع من الثقة في النفس أثناء المنافسة.

- كيف يساهم التحضير النفسي في تطوير الثقة في النفس لدى اللاعبين ؟
- ما هي سلبيات وايجابيات الثقة الزائدة حسب رأيك ؟

Research Summary:

The present study aimed to identify the importance of psychological preparation in improving the performance of football players during athletic competition, where the field study some activist in section II of the regional teams for the season was conducted (2015-2016) as the researcher to choose three (03) teams out (16) a team in order to reveal the importance of psychological preparation in improving the performance of soccer players, has been used as a researcher for that descriptive approach that suits the subject of the study and a researcher relied on the random way in the selection of the sample, and in order to get the data, the researcher used the questionnaire and interview to gather information, after obtaining the data were statistically analyzed in order to confirm the hypothesis, the study aims to find out the psychological state afflicting football player during the competition, knowing the role and importance of psychological preparation in influencing the payoff players during the competition, in addition to knowledge of the attention span of coaches and managers next to the psychological preparation .

This study was performed on the active level in the second section and the regional teams that at the end of the first leg was at 11.04.2016 and after processing the data statistically we came to the following conclusions:

- ✓ psychological preparation increases the capabilities of the football players during the competition.
- ✓ psychological preparation leads to a reduction of anxiety when the players.
- ✓ psychological preparation lead to the lifting of self-confidence during the competition.

Key words: psychological preparation, athletic performance, football, sports competition