

أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15-17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر .

د . علوان رفيق *

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 15-17 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية المرتبطة بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية لهاته الفئة العمرية ، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة واعتمدنا في ذلك على استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة ، وطبق على عينة من 54 لاعبا يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمالي 16 نادي رياضي ، واستعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية ، اختبار كا تربيع ، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1 - مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
2 - العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي وفي ضوء النتائج أوصى الباحث:
1 - إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.

2- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

3 - إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.

الكلمات الدالة: التحضير النفسي - المنافسة الرياضية - الفئة العمرية - كرة القدم.

Summary:

This study aimed to highlight the importance of psychological preparation for the football players during athletic competition (15-17 years category), and take some of the technical and scientific aspects associated with the process of psychological preparation during athletic competition for these circumstances age group, and to achieve this is the use of descriptive and analytical approach to the appropriateness of the nature of the study, and We adopted it on a questionnaire prepared for the purpose of the study, and applied to a sample of 54 players representing three sports clubs are active on the state of Algeria Association standard of 16 total Gym, and hired a researcher following statistical means: percentage, Ka squared test, the researcher obtained the following results take into account the different coaches for individual differences among their athletes during the psychological preparation sports operations

continuous work and hard work by the coaches to help players in solving their own problems using variable methods to their players in the counseling process In light of the findings, the researcher recommended

recognize specific psychological preparation as a key factor by giving full attention to the psychological importance of preparation sports operations

holding training courses by creating a specialized formation for football coaches in the psychological

preparation and training on the psychological skills centers. The importance of giving full attention to the training of trainers in sports psychology because many players psychological problems where some configuration leads to great potential in solving psychological problems suffered by the athlete.

Key words: psychological preparation competitive sports the age group football

مقدمة: إن مفهوم الرياضة في القديم كان مقتصرًا على القيام بتمارين بدنية من خلال تسابق الأفراد فيما بينهم في التدريب من الناحية البدنية ليمتدوا بصحة جيدة ، أي أنها كانت تستعمل للترفيه والتسلية وقضاء الوقت فقط ، ثم بعد ذلك أخذت الرياضة بشتى أنواعها طابعا تنافسيا إذ أصبحت كل الفرق الرياضية تعتمد على التدريب البدني والتنويع في طريقة التحضير الجيد للمنافسات و الدورات المقررة ، إلا أنه في كثير من الأحيان تجد معظم الفرق الرياضية واللاعبين أنفسهم صعوبات في تفسير أسباب الهزيمة مع تقارب أو تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية ، لذلك أنشأت عدة معاهد في دراسة الرياضة وفروعها لإيجاد الأسباب المؤدية لذلك ، وتحديد الأسباب بدقة باختلاف أنواعها ولذلك أكد العلماء أن التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المباراة ، فقد أكدوا أنه هناك الجانب النفسي الذي يلعب دورا كبيرا ، أي الفريق المحضر نفسيا أحسن من الآخر وهو الذي يفوز ، وقد قاموا بعدة تجارب أثبتت أن الإعداد النفسي للمباراة يعتبر هاما جدا في تحديد نتائجها.

لقد أصبح بذلك التحضير النفسي له أسس وركائز دقيقة يقوم عليها وعوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابيا أو سلبيا ، ولعل ما يعرقل المدربين بصفة عامة و اللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد والرفع من مستواهم إلى أعلى المراتب هو وجود إشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي ، ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات ، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات ، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي(1).

ويرى الدكتور **حنفي محمود مختار** : أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات(2).

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي ، يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم التحضير النفسي ومحددات عملية التحضير النفسي ، بعدها انتقلنا إلى الفصل الثاني الذي تكلمنا فيه عن كرة القدم والمبادئ الأساسية لكرة القدم وكذلك تكلمنا عن المرحلة العمرية صنف أشبال (15-17) سنة وفي الفصل الثالث تكلمنا عن المنافسة الرياضية التي تطرقنا فيها إلى تعريف المنافسة الرياضية وأنواعها والهدف منها ، أما الباب الثاني للبحث ، فقد تضمن الجانب التطبيقي ، الذي يحتوي بدوره على فصلين ، الفصل الأول منه تطرق فيه الباحث إلى منهجية البحث وتضمن كل من: المنهج المتبع ، مجتمع الدراسة ، عينة البحث ، الدراسة الاستطلاعية ، مجالات وإجراءات البحث ، صعوبات البحث ، الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة ، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان ، مقارنة النتائج بفرضيات البحث ، أهم النتائج المتوصل من خلال البحث.

1. إشكالية البحث: غالبا ما ترتبط المنافسات الرياضية بظهور بعض السلوكيات لدى اللاعبين أو الأندية سواء كانت سلوكيات مقبولة اجتماعيا كالرغبة في الفوز أو تحطيم أرقام قياسية يبذل أقصى مجهود بدني وتقني وتكتيكي وذهني أو سلوكيات غير لائقة تماما كالسلوك العدواني وخصوصا إذا ما تكلمنا عن الفئات الصغرى والتي نريد أن نصنع منهم نجوما للغد وأن نشههم على الأخلاق الرياضية والتنافسية الحميدة . إن النقاش حول موضوع الرياضة والمنافسة الرياضية يدور حول وجهة نظر متناقضة فالرأي الأول

(1) أسامة كامل راتب تدريب المهارات العقلية - ط1. مصر . دار الفكر العربي: 2000. ص4.
(2) حنفي محمود مختار. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. مصر. دار الفكر العربي: 1998. ص5.

يرى بان النشاط الرياضي التنافسي هو وسيلة تنفيس وتفريغ للعدوانية إذ يرى سينغ أن الرياضات التنافسية تفيد الصحة العقلية وسكينة النفس وتستطيع معالجة الحقد الفطري والعدوانية والجريمة والعنف عن طريق المنافسة ، ويرى الرأي الآخر بأن النشاط الرياضي التنافسي يغذي روح العدوانية لدى الرياضيين بسبب الصراع الموجود بين خصمين يطمح إلى نفس النتيجة تجدر الإشارة إلى إن العدوان يختلف حسب نوع الرياضة فهناك ما هو مقبول رياضيا واجتماعيا وهناك ما هو غير مقبول.

بالرغم من أن رياضة كرة القدم تخضع لنظام أخلاقي متبع يتمثل في احترام الغير والتخلص من النوايا السيئة والرزاة والثقة في النفس والسيطرة على الذات إلا أنها بسبب الشروط التي تفرضها المنافسات في عصرنا الحالي وسيطرة الفكر البراغماتي المادي المبني على أساس تحقيق النتائج مهما كان الثمن والوسيلة على حساب المبادئ والقيم التي تتميز بها قوانين المنافسات الرياضية.

إذا ما افترضنا أنه قد اعتدنا على النتائج السلبية في لعبة ككرة القدم فلماذا ظهور السلوكيات الخطيرة والمنافية للأخلاق الرياضية في الآونة الأخيرة بشكل كبير وأصبح مشكلة تطرح بشدة خصوصا في المنافسات ، وانطلاقا من المبدأ الغائي الذي يرى بأن لكل سبب مسبب فإنه من خلال ما لاحظناه على البرامج التدريبية لهذه الرياضة أن اغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية ويهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية ويعتبرونها فطرية لدى الرياضي وليست بحاجة إلى تحضير خاص وذلك لجهل الأغلبية منهم لعمليات الإرشاد النفسي الرياضي وخصوصا مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي ومدى نجاعتها في معالجة مثل هذه الظواهر خصوصا إذا ما تعلق الأمر بالفئات الصغرى مثل صنف 15 - 17 سنة والتي هي من أهم المراحل في النمو المتكامل للرياضي. ومن كل هذا التساؤل العام للدراسة على النحو التالي:

ما مدى أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 15 - 17 سنة) ؟ .

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

* هل للأداء الجيد للاعبي كرة القدم علاقة بالتحضير النفسي الرياضي ؟
* كيف يؤثر التحضير النفسي الرياضي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصنف 15 - 17 سنة خلال المنافسة ؟.

* ما مدى الاهتمام الذي يوليه لاعبو كرة القدم للتحضير النفسي خلال المنافسة ؟.

2. فرضيات البحث:

أ - الفرضية العامة: يكتسي التحضير النفسي للاعبي كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.

ب - الفرضيات الجزئية:

* التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
* التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

* لاعبي كرة القدم فئة 15 - 17 سنة يولون اهتمام للتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.

3. أسباب اختيار الموضوع : تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز مدى أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم فئة (15 - 17 سنة) خلال المنافسة الرياضية.

- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث .

- نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق التي تحيط بعملية التحضير النفسي للاعب كرة القدم لهاته الفئة العمرية وعمل المدرب كشخصية تتقصد دور المحضر النفسي .

- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور المرتبطة والتي تحيط بعملية التحضير النفسي في المجال الرياضي وبالخصوص كرة القدم فئة الناشئين.

4. أهمية البحث: تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في دراستنا وهو أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 15 - 17 سنة) في تحقيق النتائج الرياضية وتماسك الفريق ، والذي يجب إعطاؤه أهمية بالغة في إعداد وتحضير البراعم الشبانية والذي ينعكس على دور المدرب الكفاء والناجح.

- إبراز مكانة وأهمية الكفاءة المهنية والعلمية للمدرب ودورها في إعداد وتكوين البراعم الشبانية في كرة القدم.

- إبراز القيمة العلمية والعملية لعملية التحضير النفسي.

- الوقوف على بعض الحقائق المهنية والعلمية لعمل المدرب الرياضي في عملية التحضير النفسي وعلاقتها بتحقيق النتائج خلال المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم فئة 15 - 17 سنة.

5. أهداف البحث : يهدف بحثنا بالأخص إلى ما يلي:

- إبراز أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 15 - 17 سنة) في تحقيق النتائج الرياضية وتماسك الفريق.

- الإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في عملية التحضير النفسي وإعداد وتكوين البراعم الشبانية في كرة القدم ومدى مطابقتها للأسس العلمية والتربوية في مجال التدريب الرياضي.

- معرفة الفروق الموجودة في الأساليب العلمية وطرق التحضير النفسي في مجال التدريب الرياضي ومدى مساهمتها للتطور العلمي في المجال التربوي والرياضي.

- الوقوف على بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل المدرب الرياضي وبعض المشاكل والنقائص في الميدان والمجال الرياضي المتخصص فيه.

6. تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث:

1.6. تعريف التحضير النفسي:

* **اصطلاحاً:** هو مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج⁽³⁾.

* **إجرائياً:** هو مختلف الوسائل التي بتطبيقها يمكن خلق حالة من التناغم والتوافق النفسي داخل الفرد نفسه وداخل مجتمعه عن طريق مختص في التحضير النفسي.

2.6. تعريف التحضير النفسي الرياضي:

◆ **اصطلاحاً:** هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة ، واستعدادات الرياضي وبيئته النفسية من جهة أخرى ، وبذلك بهدف تطوير دوافعه

(3) أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي. مصر ، دار الكتاب للنشر: 1994. ص 162.

وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدرب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي(4).

♦ **إجرائيا:** هو مجموعة التطبيقات العلمية التربوية الهادفة لإعداد الرياضي من الناحية النفسية من أجل تقوية الروح المعنوية والقدرة على التعامل الجيد مع الظروف والمتغيرات التي تحيط بالممارسات الرياضية سواء خلال التدريب أو المنافسة.

3.6. تعريف كرة القدم:

* **اصطلاحا:** كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو المطاط ، وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوتين ، كل شوط يدوم 45 دقيقة ، وهناك فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة.

* **إجرائيا:** هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ممارسة وجماهيرية تلعب على أرضية مستطيلة الشكل ، تلعب عن طريق فريقين متكونين من 11 لاعبا لكل فريق على أرضية الملعب لمدة 90 دقيقة في شوتين يمكن تمديدها إلى 120 دقيقة ، لها قوانين وهيئات مختصة بها ، وبطولات ودورات وطنية ، إقليمية ، عالمية(5).

4.6. تعريف المنافسة الرياضية:

♦ **اصطلاحا:** هو صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول للهدف المسطر(6).

♦ **إجرائيا:** هو الصراع أو التحاور البدني ، المهاري ، الخططي في الإطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين أو مجموعتين من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيقها.

7. الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا ، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصة التدريبية ، ومعاملة اللاعبين في ما بينهم ومعرفة مكان ووقت التدريبات ، وأيضا من أجل معرفة وتحديد الأسئلة التي سنطرحها والجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين ، والفرق التي قمنا بزيارتها هي: النجم الرياضي بودواو ، اتحاد حسين داي ، نادي الرغاية .

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها ، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا ، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث ، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي: قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عليها الدراسة ، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض النوادي الرياضية للاطلاع على عمل بعض المدربين ، وكانت لنا لقاءات مع بعض المدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص عملية التحضير النفسي وخصوصا مع الفئات الناشئة ، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة .

(4) أحمد أمين فوزي : نفس المرجع ، ص 162.

(5) رومي جميل. كرة القدم. ط6. لبنان ، دار النفائس : 1986. ص50.

(6) Norbert Sillamy. dictionnaire usuel de psychologie.- édition. - bordas. - France.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي الرياضية في البطولة ، وعدد الأندية والمدربين القائمين على إعداد فئات الناشئين 14 - 17 سنة ، وكان لنا لقاء مع بعض رؤساء والمدراء الفنيين لبعض الأندية وأجرينا معهم مقابلات شخصية وطرحنا عليهم بعض الأسئلة التي تقربنا نوعا ما من فهم مشكلة البحث ، قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تفصي الحقائق والاطلاع على واقع عملية التحضير النفسي وإعداد الناشئين وتكوينهم ، وعمل المدربين وطبيعة هذه العلاقة. قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على 07 مدربين قمنا باسترجاعها ، ثم بعدها بأيام وزعنا الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية ، واستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق وثبات من طرف أفراد عينة البحث .

8. المنهج المتبع: يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي تم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة ويختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية(7).

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث ، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في أنه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ، ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها ، والآراء حولها والاتجاهات نحوه وكذلك العمليات التي تتمنها والآثار المترتبة عنها ، ويرى "إخلاص محمد عبد الحفيظ" و"مصطفى حسين باهي" إلى أن هذا المنهج - الوصفي - لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها ، إنما يمتد على ما هو أعد لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات وهو أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، لقد قمنا بوصف الظاهرة ومتغيراتها من كل الجوانب ، كما حاولنا البحث على العلاقة القائمة بين التحضير النفسي ولاعبين صنف أشبال 15 - 17 سنة المرتبطة بالمنافسة عند لاعبي كرة القدم.

9. عينة البحث: يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث ، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها ، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟(8) .

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه و لتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد والمال. كما أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا(9).

*** خطوات اختيار العينة:** لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من بين أندية كرة القدم لرابطة ولاية الجزائر ، والتي تحتل ترتيبا جيدا في البطولة وتمتلك منشآت جيدة وذات مستوى وتطور ملحوظ ، كما اعتمدنا في اختيارنا على الأندية الأقرب والتي تسهل عملنا ، ولقد وقع اختيارنا على ثلاثة نوادي هي: النجم الرياضي بودواو ، اتحاد حسين داي ، نادي الرغاية.

10. مجتمع الدراسة: إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث ، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما ، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها(10). إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية

(7) محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة ، دار الفكر العربي: 2002 - 83.
(8) ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط7 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001 ، ص99.

(9) إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي. -مرجع سابق ، 2000. ص 192.

(10) ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق. نفس المرجع ، ص99.

عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة ، فكان المجتمع الأصلي للبحث:
لاعبو كرة القدم صنف 14-17 سنة الناشطون في رابطة ولاية الجزائر ، ومن خصائصه أنه:
- يشمل لاعبي كرة القدم في رابطة ولاية الجزائر.
- يشمل لاعبي صنف 14-17 سنة في كرة القدم.
- اللاعبين المذكور فقط.

11. أدوات البحث: قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات ، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة ، واستخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات والبيانات التي تخدم موضوع البحث ، ومجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات والنتائج التي سنحصل عليها ، حيث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

11.1.1. الدراسة النظرية: التي يصطلح عليها بـ "البليوغرافيا" أو المادة الخبرية ، حيث تم الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ، مذكرات ، مجلات ، جرائد رسمية ، في جمع المعلومات التي لها صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

11.2.2. المقابلة الشخصية : ولقد كانت لنا مقابلات شخصية مع رئيس رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم ، مقابلات مع بعض المدراء الفنيين الرياضيين للأندية الرياضية ، وكان موضوع هذه المقابلات مجموعة من الأسئلة تتمحور حول عمل المدربين القائمين على عملية إعداد وتكوين الفئات الناشئة 15-17 سنة ورأيهم حول النتائج المحصل عليها في مجال الإعداد والتكوين ، والمستوى العلمي والمهني للمدربين والأسلوب المهني ونوعية البرامج التدريبية المنتهجة ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة .

11.3.1. الاستبيان: تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة ، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات وكتابتها استنادا إلى آراء وتوجيهات الخبراء المحكمين وبعض الأساتذة الدكاترة المختصين في المجال التربوي والرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة. ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (18) سؤال ، منها (04) أسئلة مغلقة ، (02) سؤال مفتوح ، و(12) سؤال من النوع المغلق المفتوح. وتحتوي المقابلة الشخصية التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين على مجموعة من الأسئلة عددها (11) سؤال ، منها (02) سؤال مفتوح ، و(09) أسئلة من النوع المغلقة المفتوحة.

12. مجالات البحث :

12.1.1. المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 22-03-2014 إلى 29-03-2014 وتم استرجاعه بعد 05 أيام ، أما فيما يخص المقابلة الشخصية فقد تم إجراؤها مع بعض المدراء الفنيين الرياضيين المسؤولين على مستوى الأندية في فيفري 2014 كما كانت لنا مقابلة مع رئيس رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم في مارس 2008 .

12.2.1. المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية ، على مستوى الملاعب التي تتدرب فيها الأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية الجزائر وهي كالتالي: الملعب البلدي بودواو ، ملعب الرغبة ، ملعب أحسن الزيوي حسين داي.

أما فيما يخص المقابلات التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين ، فقد تمت على مستوى مقر الأندية المذكورة أعلاه ، وعلى مستوى مقر رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم.

13. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

♦ **الصدق:** يتم حساب درجة صدق الأداة المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه و قد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان.

♦ **الموضوعية:** لقد تم قياس موضوعية الاستبيان عن طريق عرضه على بعض الخبراء المحكمين من أجل تحكيمه وإفادتنا بكل المعلومات المتوفرة والملاحظات فيما يخص إضافة أو حذف أو تعديل في بعض العبارات ، وقد تقيّد الباحث بملاحظات وتوجيهات المحكمين.

14. **الوسائل والمعالجات الإحصائية:** إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم ، لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (spss.01.09) ، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

الفاكرونباخ: لقد تم حساب الفاكرونباخ من أجل معرفة درجة ثبات درجة شبكة التقييم الذاتي للاستبيان الخاص بإحساس وشعور اللاعبين بعد التدريب على مهارة التحضير النفسي.

$$\text{النسبة المئوية: يرمز لها بـ } \% = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

اختبار بيرسون (K^2): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين ، لقد اعتمدنا خلال هذا البحث على عينة واحدة مكونة من 30 فردا ، ومنه ينبغي استعمال الصفة المناسبة للمقارنة ، وذلك من خلال المقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة). يرمز له بـ : K^2

$$\frac{2 \left(\text{ت.ح} - \text{ت.ن} \right)}{\text{ت.ن}} = K^2$$

القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.
ت.ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).
ت.ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

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

$$\bar{\text{ت.ن}} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

يمثل ت.ن : عدد التكرارات النظرية ن : عدد أفراد العينة.
و: عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة.

15. مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث :

15.1. **مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:** من خلال الجداول رقم 01-02-03-04-05 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 01-02-03-04-05 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 06 وجدنا أنه توجد عوامل تؤثر على اللاعبين خلال المنافسة

فيصيبهم القلق ويتعرضون للضغوط النفسية ولذلك عن طريق تأثير مدربهم عليهم وإمدادهم بالنصائح والتحكم في انفعالاتهم ، وعن طريق استعمالهم لمهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي وتوجيه جهودهم الفكري نحو أدائهم يستطيعون تقديم أداء جيد لمهاراتهم حتى الجديدة منها ما يساهم بتحقيقهم لنتائج جيدة خلال المنافسة ، ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

2.15 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية: من خلال الجداول رقم 07 - 08 - 09 - 10 - 11 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 07 - 08 - 09 - 10 - 11 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 12 وجدنا أن اللاعبين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم وتركيز الانتباه على مجريات المنافسة حتى في حالات الخسارة كما أنهم لا يعيرون اهتماما لتعليقات الجماهير وكلامهم المسيء وأنهم يعتقدون أن تحقيق الفوز يعتمد على تركيزهم ومدى استعمالهم لمهاراتهم ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

3.15 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: من خلال الجداول رقم 13 - 14 - 15 - 16 - 17 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 13 - 14 - 15 - 16 - 17 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 18 وجدنا أن اللاعبين يقررون الأجزاء والأعمال التي سيقومون بها مستقبلا ويتخذون أهدافا لتنفيذها في المستقبل من خلال اشتراكاتهم في المنافسة وأنه يهتمهم التحسن في مهاراتهم وبالتالي يسعون إلى تحسين أدائهم وتقليل انفعالاتهم من خلال تدريبات إضافية. ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثالثة.

◆ مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	* التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	* التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	* لاعبي كرة القدم فئة 15 - 17 سنة يولون اهتماما للتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	* يكتسي التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية العامة

من خلال الجدول يبين لنا أن فرضيات البحث الثلاثة التي وضعها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت ، وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلة التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين ، والمبينة نتائجها في الجداول رقم (39) (40) (41) (42) ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت ، والتي مفادها أنه يكتسي التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.

◆ الاستنتاج العام: من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا وما تناولناه من خلال الجانبين النظري والتطبيقي والدراسات الميدانية توصلنا إلى الاستنتاجات التالية والتي نرى أن لها أهمية كبيرة وهي:

- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- العمل المتواصل و الدعوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي.
- يجب على المدربين في المجال النفسي أن يباشروا مهام عملية التحضير النفسي وتلقينهم للمعلومات

الخاصة بفسية الرياضي ابتداء من التدريبات وانتهاء بالمنافسة.

- يجب على المدربين أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي الرياضي لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات ولأن الأخصائي النفسي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.

- ضرورة التمتع بالمقدرة على استعمال الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية التحضير النفسي بسبب أن الضغوط النفسية تعددت خلال المنافسات وهذا ما تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم النفسي.

- اعتماد المدربين واستخدامهم للمهارات النفسية والعقلية أثناء التدريبات و المنافسة يجب أن يكون بصورة متواصلة وفعالة مع اللاعبين ومراعاة خصائصهم العمرية.

- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقيد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أنهم يعلمون أن التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها والتدرب عليها واستخدامها خلال المنافسة.

- الاهتمام بتطوير وتنمية القدرات النفسية المتعددة بصورة مستمرة ومتواصلة لدى اللاعبين.

- الاقتناع بأن التحضير النفسي الرياضي الجيد يعود بالإيجاب على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة خصوصا صنف الأشبال 15-17 سنة.

❖ خاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا تبين لنا أن التحضير النفسي الرياضي حديثا يستلزم توافر شروط أساسية لقيامه وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة عليها في التحضير النفسي لبناء لاعبين ذو مستوى عالي ورفيع ، وهذه المحددات في وقتنا الحالي تعتبر جزءا هاما لا يتجزأ من التحضير العام بحيث أن كل من المسؤول الذي يقوم بالتحضير الرياضي نفسيا أو اللاعبين أنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه ، ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة للتأكيد على واقع محدّدات التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ما بين 14-17 سنة.

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

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

❖ المصادر والمراجع:

❖ المراجع:

- 5 - أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي مصر ، دار الكتاب للنشر: 1994.
- 6 - أحمد بسطويسي. سباقات المضمار ومسابقات الميدان مصر ، دار نشر المعارف: 1998.

- 7 - أحمد سليمان روبي. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي. مصر ، دار الفكر العربي: 1996.
- 8 - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي ط 2 مصر ، دار الفكر العربي: 1997.
- 9 - أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية مصر ، دار الكتاب للنشر: 1995.
- 10 - أسامة كامل راتب. قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراف الرياضي. ط 1 ، دار الفكر العربي: 1997.
- 11 - إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر ، دار الفكر العربي: 2000.
- 12 - حامد عبد السلام زهران. علم النفس الطفولة والمراهقة. ط 5 مصر ، عالم الكتاب: 1995.
- 13 - حنفي محمود مختار. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ط 1 مصر ، دار الفكر العربي: 1997.
- 14 - حمدي عبد المنعم. بناء اختبار معرفي. ط 1 الأردن ، دار الفكر: 1983.
- 15 - حسن عبد الجواد. كرة القدم. ط 2 لبنان ، مكتبة المعارف: 1984.
- 16 - طلعت منصور. تنشيط نمو الطفل المجلد العاشر. الكويت ، مجلة علم الفكر: 1989. العدد 8.
- 17 - موفق مجيد المولي. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. ط 4 العراق ، كلية الرياضة جامعة بغداد: 1996.
- 18 - محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة ، دار الفكر العربي: 2002.
- 19 - محمد عادل. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية مصر ، دار النهضة العربية: 1995.
- 20 - ميخائيل إبراهيم أسعد مشكلات الطفولة والمراهقة ط 2 لبنان ، دار الآفاق الجديدة: 1999.
- 21 - معروف زيات خفايا المراهقة. ط 2 سوريا ، دار الفكر: 1996.
- 22 - علي فهمي البيك ، عماد الدين العباس أبو زيد المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: 2003.
- 23 - عماد الدين العباس أبو زيد التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات وتطبيقات ط 1 مصر ، منشأة المعارف: 2005.
- 24 - قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي. ط 1. مصر ، دار الفكر للطباعة: 1998.
- 25 - جوليا باتونني. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية ، دار الفكر العربي: 1991.
- 26 - ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط 7 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001.