

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



رقم :

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

بعنوان

التحضير النفسي و علاقته بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية لأندية ولاية بسكرة

تحت إشراف الأستاذ :

- د/ بقار ناصر.

من إعداد الطلبة :

- دوباخ فؤاد عماد الدين .

- بن جدو عبد الكريم.

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرّفان

نبدأ بحمد وشكر المولى جل شأنه بديع السموات والأرض أن شق
سمعي وبصري بحوله وقوته وفضله وتوفيقه في إخراج هذا الجهد
والعمل إلى النور، والذي يعد قطرة من بحر.

كما أتفضل بشكري الخالص وجزيل الامتنان إلى الدكتور المشرف:
بقار ناصر الذي لم يبخل علي بجهده المتواصل وأفكاره النبوية
وتوجيهاته وإرشاداته السديدة وآرائه القيمة وذلك بتخصيصه لي
الأوقات الثمينة من أجل إثراء هذا العمل،
فشكروا لك.

كما أتقدم بشكري أيضا إلى كل من ساعدني بدون استثناء

من قريب أو من بعيد.

لكم جميعا كل شكري.

إهداء

الحمد لله تعالى على كرمه وتوفيقه لي في إعداد هذه المذكرة المتواضعة.

أهدي ثمرة هذا العمل:

إلى أعز ما أملك في الوجود، إلى ابر الناس بصحبتني، إلى التي قد تحملت

الشقاء يسرا، إلى ينبوع الحنان والحب والكرم، إلى من علمتني

الصمود مهما تبدلت الظروف أمني الغالية .

إلى من كان سندا لي وتاجا أرفع به رأسي، إلى من اكتوى بلسعات الدهر وذاق

مرارة الحياة لأحيى أنا، إلى من علمني بأنني خلقت للنجاح وليس للفشل

إلى من ثابر ليلا ونهارا وحرا وبردا من اجل تربيتي إليك

أبي العزيز .

إلى كل أصدقائي وإلى كل زملائي

وإلى كل أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي.

إلى كل من وسعتهم مخيلتي ولم تسعهم مذكرتي.

إهداء

الحمد لله تعالى على كرمه وتوفيقه لي في إعداد هذه المذكرة المتواضعة.

أهدي ثمرة هذا العمل:

إلى أعز ما أملك في الوجود، إلى ابر الناس بصحبتني، إلى التي قد تحملت

الشفاء يسرا، إلى ينبوع الحنان والحب والكرم، إلى من علمتني

الصمود مهما تبدلت الظروف أمني الغالية .

إلى من كان سندا لي وتاجا أرفع به رأسي، إلى من اكتوى بلسعات الدهر

وذاق

مرارة الحياة لأحيى أنا، إلى من علمني بأني خلقت للنجاح وليس للفشل

إلى من ثابر ليلا ونهارا وحرا وبردا من اجل تربيتي إليك

أبي العزيز.

إلى كل أصدقائي وإلى كل زملائي

وإلى كل أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي.

إلى كل من وسعتهم مخيلتي ولم تسعهم مذكرتي.

عبد الكريم

قائمة الجداول

صفحة	عنوان	رقم
45	توضيح إحصائيات المحور الأول	01
49	توضيح إحصائيات المحور الثاني	02
54	توضيح إحصائيات المحور الثالث	03

قائمة الأشكال

صفحة	عنوان	رقم
49	يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الأول لكل فقرة	01
53	يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الثاني لكل فقرة	02
57	يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الثالث لكل فقرة	03

الصفحة	الفهرس
-	قائمة الجداول
-	قائمة الأشكال
-	الفهرس
أ	مقدمة
3	الإشكالية
5	الفرضية العامة
5	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
7	تحديد المصطلحات
8	الدراسات السابقة
	الجانب النظري :
	الفصل الأول : التحضير النفسي
13	تمهيد
14	مفهوم الإعداد النفسي
15	أهمية الإعداد النفسي
15	أنواع الإعداد النفسي
16	واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
16	علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
17	الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة
18	الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
19	تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
22	الخلاصة
	الفصل الثاني : الأداء الرياضي
24	تمهيد

25	مفهوم الأداء الرياضي
25	أنواع الأداء
27	العوامل المساهمة في الأداء
27	علاقة القدرة بالأداء الرياضي
28	سلوك الأداء الرياضي
29	ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
30	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة
30	العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للعداء خلال المنافسة
31	تطوير أهداف التحدي
31	تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
32	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
34	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
36	تمهيد
37	الدراسة الاستطلاعية
38	الأسس العلمية للاختبارات
38	متغيرات الدراسة
39	منهج الدراسة
39	مجتمع وعينة الدراسة
41	مجالات الدراسة
41	أدوات البحث وجمع البيانات
43	خلاصة
	الفصل الرابع : مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها
45	عرض وتحليل النتائج
45	تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول

49	تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني
54	تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث
60	خاتمة
61	الاستنتاجات والاقتراحات
-	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق
-	ملخص

مقدمة

امتلكت الرياضة مكانة أساسية في حياة الإنسان و أصبحت الأنشطة الرياضية تمثل مادة أساسية في المناهج التعليمية فلكيت اهتماما كبيرا و أصبحت تمثل يجلب إليه عدد كبيرا من الممارسين، و من بين هذه الأنشطة الرياضية نجد في المقدمة رياضة كرة القدم التي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضة الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التنافس على المشاركة في منافستها (**احمر عبد الحق، 1997، صفحة 2**) . إن تحقيق أفضل أداء لا يقتصر على إمداد اللاعبين بمجموعة مهارات حركية أو برامج تدريبية فقط ، بل يلزم أيضا مراعاة الشق النفسي لهته اللعبة من دعم اللاعبين و تحفيزهم لتخطي المشكلات النفسية التي تواجههم و إيجاد الحلول المناسبة لها، و تدرج كل هذه العمليات فيما يسمى بالتحضير النفسي و الذي هو " كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية لتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب" (**مختار، 1998، صفحة 66**) .و يضيف ناهد روسن أن الإعداد النفسي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب (**سكر، 2002، صفحة 285**) .

و بالرغم من أهمية التحضير النفسي و تأثيره الكبير على اللاعبين إلا أنه يلاحظ نقص في الاهتمام به دفعنا ذلك للقيام بدراستنا و البحث أكثر عن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي.

و تضمن بحثنا ثلاثة جوانب ، الجانب الأول الإطار العام للدراسة ، الجانب الثاني مخصص للدراسة النظرية احتوى فصلين التحضير النفسي و الأداء الرياضي، الجانب الثالث مخصص للدراسة الميدانية تناول فصلين هما منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، عرض و تحليل النتائج و تفسيرها.

الجانب التمهيدى

1- الإشكالية:

ان الرياضة نظام اجتماعي كبير؛ وهي ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في حياتنا العادية ومن الدلائل الهامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة على المجتمع هو تخصيص مساحة زمنية للرياضة لعرض المباريات وكذا البرامج الرياضية في التلفزة وبرامج الإذاعة كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية بل وأكثر من ذلك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط. (باهي، 2001، الصفحات 29-30).

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضات الى رياضات فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواع مختلفة ككرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم.

والشيء الذي لا يمكن ان يختلف عليه اثنان هو ان كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الاعمار.

وكرة القدم كغيرها من الرياضات الأخرى تعتمد في تطورها ونجاحها على خاصية أساسية الا وهي التدريب الرياضي والذي يعتبر اللبنة الأولى في جميع القطاعات الرياضية خاصة التنافسية منها.

ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة للتدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ويتطلب تحقيق هذا الهدف القيام بتخطيط قدرات اللاعب المهارية والذهنية والأخلاقية والبدنية والتي هي مسؤولية المختصين في ذلك من اجل الوصول به الى اعلى المستويات. (محمود، 2013، صفحة 14).

والتدريب الحديث لكرة القدم يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسي للاعب

ومن اجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم والبلوغ بالرياضي الى اعلى المستويات وجب على الأخصائيين والخبراء في اللعبة اتباع واعداد برامج نفسية مقننة علميا متضمنة المبادئ الأساسية للتدريب النفسي والتي لا يمكن تجاهلها ولا الاستغناء عنها في أي حال من الأحوال وكذلك اتباع طرائق واساليب حديثة في علم النفس؛ إضافة الى المناهج العلمية السليمة؛ مع ضرورة احترام الفئة العمرية المتعامل معها؛ كل هذا وذاك من اجل تحقيق الاهداف والغايات والمرامي المرجوة التي من بينها تطوير الجانب النفسي والعقلي للاعب (عبد ح.، 2001، صفحة 263) .

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه .

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذلها اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة وخاصة تحت هذه الظروف والوضع الصحي الذي تعيشه الجزائر اليوم كغيرها من دول العالم نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا ، ومن مميزات الفيروس انه غير مجهري و يتميز بخاصية الانتقال السريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض وهو ما يجعل اللاعبين تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة . فمن هنا نرى ان التحضير النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (حسن، 1983، صفحة 26) .

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء.

ومن خلال ما سبق نتساءل:

❖ هل توجد علاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

• هل يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

• هل يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني، المهاري التكتيكي

• هل للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق؟

2- الفرضية العامة:

❖ توجد علاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

• يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم

يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني؛ المهاري؛ التكتيكي عند لاعبي كرة القدم

- للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على العلاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي

عند لاعبي كرة القدم التي أصبحت ذا أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة

القدم بصفة خاصة، ولذلك بحثنا عن الطرق والأساليب من أجل تطوير التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم، وتزويد المكتبة العلمية وإضافة مواضيع جديدة تتناول الوضع من زوايا مختلفة .

كما تساهم في رفع كفاءة الباحث، وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام به.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم وهذا من خلال إبراز واقع التحضير النفسي لدى اللاعبين و أهميته وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي .

5- أسباب اختيار الموضوع:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرفي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث , من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه .

ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية :

- الميول والرغبة في معالجة واقع التحضير النفسي للاعب كرة القدم
- يتناسب مع إمكانياتنا
- القيمة العلمية لموضوع البحث .
- يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة .

6- تحديد المصطلحات:

6- 1 - التحضير النفسي:

اصطلاحا:

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (كاشف، 1991، صفحة 22) .

6-2- الأداء الرياضي:

اصطلاحا:

وهو 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 التعليم سلوكيا" (عصام، 1981، صفحة 115) .

6- 2- كرة القدم :

اصطلاحا :

كرة القدم هي لعبة وهذا صحيح، فأينما تذهب وترى مجموعتين من الصغار يلعبون ضد بعضهم ففي أغلب الأحيان فإن كل جانب يسعى للفوز وتجنب الخسارة، ولأجل أن تلعب كرة القدم فأول ما تحتاجه هو كرة، خصم، ساحة ملعب وأهداف مع بعض المواد القانونية وهذه هي عناصر لعبة كرة القدم التي تجعل اللعبة تبدو كما هي (المولي، 1998، صفحة 25) .
وإن حذف أي من تلك العناصر سيغير من اللعبة إلى غير كرة القدم

7- الدراسات السابقة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها , وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

7-1 الدراسة الأولى:

دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين (2006_2007) " واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر"، والتي تهدف إلى إظهار واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، و إظهار أهمية التحضير النفسي في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المدربين، و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال التحضير النفسي، وأهمية التحضير النفسي في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية والاجتماعية، وتستخدم المنهج الوصفي على عينة من لاعبي كرة القدم بقسم الهواة بالجزائر، وتوصل إلى إن إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، و ايجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية .

7-2 الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في ت. ب. ر من إعداد منصور نبيل و آخرون بعنوان : " دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق" دالي إبراهيم ، الجزائر 1996.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 22 تلميذ و 30 أستاذ و من أهم النتائج المتوصل إليها : أن للتكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر دور ناجع و انعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق .

7-3 الدراسة الثالثة:

ودراسة بجاوي دراجي وكركان عبد الحق وعفرون مهانة (2003_2004) " دور التدريب النفسي في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور التحضير النفسي في بناء شخصية المراهق , و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد، وإبراز دور التدريب النفسي في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين، و إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع، وستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي , وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص

السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي

الدراسة الخامسة:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر.من إعداد:زياني إسماعيل و آخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"،دالي إبراهيم،الجزائر،1993

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه،تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه،و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة،و من أهم النتائج المتوصل إليها :

- إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

8- اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المشابهة وموضوع الدراسة:

من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

من حيث مجتمع البحث : يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

من حيث النتائج: اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

9- الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات

- توجيه الباحثان الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- الى تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- تحديد المقياس المناسب.
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
- توجيه الباحثان الى كيفية اختيار مقياس.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة

الجانب النظري

الفصل الأول :
التحضير النفسي

تمهيد

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد 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 الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

الإعداد النفسي :

1- مفهوم الإعداد النفسي :

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

• **الشق التعليمي** : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .

• **الشق النفسي التربوي** : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق 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 فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية و الإعداد 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 الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد 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 (عده ح.، 2001، صفحة 155) .

2-أهمية الإعداد 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 الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد 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

الإعداد 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 (راتب، 2001، صفحة 23) .

3-أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد 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

4- واجبات الإعداد النفسي للاعب 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 (عبده

ح.، 2001، صفحة 162) .

5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن جيدا أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و

ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ،
بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و
الخطئية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

-الناحية البدنية

-الناحية الخطئية " التكتيكية "

-الناحية المهارية " التكنيكية "

-الناحية النفسية (لحمر عبد الحق، 1997، صفحة 80) .

6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو
غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر
هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن
يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استعادة
اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات
الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع
من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة
تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه

من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية
النفسية و القوة و السعي الانتصار .

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها و بعد نهاية المباراة (عبد ه.، 2001، صفحة 177) .

6-1-ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 260).

7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية
- كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساعدة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي

جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عبد ه.، 2001، صفحة 185).

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك (عبد ه.، 2001، صفحة 190) .

الخلاصة:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة .

الفصل الثاني : الأداء الرياضي

تمهيد :

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1- 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 تطورا كبيرا وملحوظا 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 وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا" (عصام، 1981، صفحة 115) .

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.

2_ أنواع الأداء : تتمثل أنواع الأداء في:

2-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الارتفاع للأمام.

3_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

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 ما يلي (محمد حسن علاوي، 2001، صفحة 38) .

4_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو

مكتسب, حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت, ب, ر من خلال نشاطاتها المعتمدة, خاصة النشاط البدني الرياضي, هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة, يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة, مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة, فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر, نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط, المعيشة, أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين, تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن

الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ،وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (موساوي، 2004 صفحة 62) .

6_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء

وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين

الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

7_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للرياضي، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها الرياضي، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

8_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للعداء خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة العداء أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية

بالإرسال

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول ، النتائج

السابقة تحليلها مثلاً).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر،

الحكام).

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المنافسة أو البطولة، تأخر موعد

وصول

- الإصابات التي قد يتعرض لها العداء، أو الزملاء ، التغيير أو الحكم غير

الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

9_ تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية وال نفسية، ترتبط بتحقيق

أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم

من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن

يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا

الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير

الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز

الانتباه... الخ. (موساوي، 2004 صفحة 74) .

10_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب

الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر

بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية .

11- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة 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 الارتقاء في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة (علاوي، 2002، صفحة 75) .

الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، وال نفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :
منهجية البحث
و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن عمليات البحث العلمي تحتاج إلى نظريات دقيقة و منهج علمي تبع حسب طبيعة الدراسة القائمة ، بغرض الإجابة على منطلق الدراسة و هو السؤال، و هذه الدراسة تتطلب المنهج الوصفي بطبيعتها و يتوجب فيها الدقة و الوضوح لرسم الطريق و بناء و ضبط الخطوات المتبعة في الإجراءات الميدانية ، و هذا قصد إجراء الدراسة الأساسية قيد التنفيذ ، لذلك سنتناول في هذا الفصل الإجراءات الميدانية و الخطوات الأساسية التي ستساعدنا في تفادي الأخطاء و وضع كل ما يمكنه تغيير مسار الدراسة في مجال ضيق قدر الإمكان ، إضافة إلى اختيار المنهج الملائم للدراسة و أنجع الطرق و الوسائل المستخدمة و توفير الظروف الملائمة بغية الوصول إلى نتائج علمية تمكننا من التحقق من صحة الفرضيات للوصول إلى استنتاجات و اقتراحات تخدم الميدان النفسي و الرياضي معا وتساهم في تأصيل علم النفس في المجال الرياضي، و لتكون كبدائية لدراسات أخرى.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تضمنت الدراسة الاستطلاعية العديد من الإجراءات، لغرض تهيئة كل الظروف والمستلزمات التي تحتاجها الدراسة الأساسية، وتتمثل في النقاط التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة للموضوع ومناقشته مع المشرف عليه وكذا بعض الأساتذة والخبراء في الميدان.

- الاتصال بالادارة محل الدراسة من أجل توفير التسهيلات والمساعدات الميدانية والإدارية.

- الاتصال بمدربي الفرق الرياضية المعنية بالدراسة ومناقشتهم في خطوات سير وتنفيذ الإجراءات اللازمة.

- مقابلة أفراد العينة للتعرف عليها والتركيز على الجانب النفسي لتهيئتها معرفيا ونفسيا

إضافة إلى إجراءات أخرى سنتحدث عنها ونعرض نتائجها فيما يلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان في 27 مارس 2021 على عينة تكون من (20)مدرب، وهي تشمل لاعبي سابقين يمارسون مهنة التدريب بشهادات (وزارت الشبيبة والرياضة)، وآخرين مدربين بشهادات علمية أكاديمية (جامعية) وأعيد تطبيق الاختبارات بعد ثلاثة أيام، للتأكد من الاجابات

2 متغيرات الدراسة:

لكل دراسة متغيرات أساسية يستلزم ضبطها قدر الإمكان، من أجل حصر وعزل المتغيرات العشوائية التي قد تحول دون نجاح الدراسة، وتتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

• المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودرسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي محمد حسن، 1999، صفحة 219). وهو مجموعة من المثيرات المستخدمة لإحداث تغير في المتغير التابع، أي أنه المتغير الذي يؤثر في المتغيرات التابعة ولا يتأثر بها، ويتمثل المتغير المستقل لدراسة في التحضير النفسي.

• المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي محمد حسن، 1999، صفحة 220) ويرى الباحث أنه المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، ويتمثل في الدراسة في الأداء الرياضي الذي يفترض الباحث انه يختلف حسب درجة التحضير النفسي.

3/ الدراسة الأساسية:

1/3 منهج الدراسة:

هو الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث، وهو يجب على الكلمة الاستفهامية كيف؟ (متولي، 2007، صفحة 50) وحسب ما تناولت دراسة الباحث يستلزم المنهج الوصفي، وهو الكشف عن أثر متغير مستقل والذي يتمثل في التحضير النفسي الذي تناولته الدراسة في المتغير التابع المتمثل في الأداء الرياضي، لغرض التأكد من وجود علاقة بين المتغيرين أو عدمها.

2/3 مجتمع وعينة الدراسة:

• تعريف المجتمع:

عبارة عن جميع المفردات التي يمكن أن يأخذها المتغير، ويتم استخدامه بأسلوب الحصر الشامل الذي يجمع فيه الباحث بيانات بحثه من جميع المفردات التي تمثل مجتمعه، والمجتمع يدل على الكون أو إجمالية المفردات التي سحبت منها العينة.

• تعريف العينة:

ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وطرق علمية بحيث يمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (محمد حسن، 2012، صفحة 316).

• عينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة مدربي كرة القدم في لولاية بسكرة. (30مدرب)

3/3 أسباب اختيار العينة:

- وجود التسهيلات في النوادي من طرف الإدارة ومساعدة المدربين.
- مكان النوادي الرياضية هو إقامة الباحث مما يسهل بعض الأمور مثل الوقت المناسب لإجراءات الاختبار وسهولة التنقل الى إليها.
- تقارب أفراد العينة في كثير من الجوانب مثل الجانب الثقافة والتربوي وغيرها.
- تناسب العينة مع موضوع الدراسة.
- تناسب البيئة والخصائص الاجتماعية وغيرها بين الباحث وأفراد العينة.

4/ مجالات الدراسة:

• المجال الزمني:

بدأت الدراسة الفعلية بعد تحديد موضوع البحث في أوائل فيفري 2021، حيث تواصلت الدراسة النظرية مع باقي مراحل البحث، وقد تم إجراء الاختبار على العينة في 27 مارس 2021. المجال المكاني:

أجريت الاختبارات في نوادي ولاية بسكرة.

• المجال البشري:

تمت الدراسة على مدربي الفرق الرياضية لولاية بسكرة.

5/ أدوات البحث وجمع البيانات:

تعد أدوات البحث في أي دراسة العمود الأساسي للكشف عن المشكلة المطروحة في الدراسة، ويجب أن تكون ذات صلة بالدراسة ودقة لقياس الأثر الحقيقي لتجربة، وقد اعتمد الباحث على الوسائل التي ساعدة على تحقيق المطلوب وهي كالتالي:

-استبيان.

• الأساليب الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

6/ بناء المقياس :


يتكون الاستبيان من ثلاثة محاور في كل محور ستة فقرات، (أنظر الملاحق)، وتتكون الاستجابات في اختياريين (ثنائي) إما نعم أو لا في كل فقرة.

7/ الخبراء المحكمين للاستبيان :

تم عرض الاستبيان الأولي على لجنة مكونة من ثلاثة دكاترة وقد تم تدوين الملاحظات والخروج باستبيان نهائي منقح (انظر الملاحق)

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل على خطوات ومراحل البحث العلمي المنهجي المعتمد في هذه الدراسة و المتمثل في المنهج الوصفي ، وهي عبارة عن إجراءات لفتح المجال للدراسة الأساسية و قد بدأ بالدراسة الاستطلاعية و التي من خلالها تم تحديد الطرق و الوسائل المناسبة للدراسة الأساسية في هذا البحث ، إضافة إلى كيفية تحديد العينات و أسباب اختيارها، و كذا مجالات الدراسة ، وتهدف كل هذه الإجراءات إلى حصر الأخطاء في مجال ضيق قدر المستطاع، والدراسة الاستطلاعية هي القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسة الأساسية لتحقيق نتائج جيدة باعتبارها مرجع موثوق تساعد الباحث على ربط الواقع الميداني بالجانب النظري وتهيئة الظروف المناسبة للدراسة.



**الفصل الرابع :
مناقشة و تحليل
النتائج و تفسيرها**

عرض وتحليل النتائج:

تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول: يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (1) يوضح احصائيات المحور الأول

تجاه الاستجابات	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	فقرات المحور الاول		
				لا	نعم	
				التكرار	التكرار	
				%	%	
نعم	1	0.31	1.10	2	18	هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب النفسي في برامجكم قبل المنافسة؟
				10	90	
نعم	2	0.36	1.15	3	17	هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط ببنية وتطوير الجانب النفسي؟
				15	85	
نعم	3	0.44	1.25	5	15	هل يشعر اللاعبون بالقلق قبل المنافسة مما قد يؤثر على أدائهم في الملعب؟
				25	75	
نعم	3	0.44	1.25	5	15	هل للحالة النفسية للاعبين تأثير على أدائهم أثناء المنافسة؟
				25	75	
نعم	4	0.49	1.35	7	13	هل اختلاف الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب وفي مرحلة ما قبل المنافسة يؤثر على الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات
				35	65	

الرسمية؟						
3	5	0.50	1.40	8	12	هل الإعداد النفسي الذي تقومون به يساعد اللاعبين في تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون لها أثناء المنافسة؟
				40	60	

من الجدول رقم (1) لتحليل احصائيات فقرات المحور الأول الذي ينص على "يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم"، نجد أن الفقرات جاءت كما يلي:

- جاءت في المرتبة الأولى الفقرة الأولى من المحور الأول التي تنص على "هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب النفسي في برامجكم قبل المنافسة؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.10) وانحراف معياري بلغ (0.31)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (18) على خانة (نعم) بنسبة ساحقة بلغت (90%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (10%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (2)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن المدربين يعطون اهتمام كبير للجانب النفسي في البرامج التدريبية قبل المنافسة.

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة الثانية من المحور الأول التي تنص على "هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الجانب النفسي؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.15) وانحراف معياري بلغ (0.36)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (17) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (85%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (15%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (3)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الجانب النفسي.

الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

- وجاءت في المرتبة الثالثة الفقرة الثالثة من المحور الأول التي تنص على " هل يشعر اللاعبون بالقلق قبل المنافسة والذي يؤثر على أدائهم الرياضي؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (15) على خانة(مناسب) بنسبة كبيرة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (غير مناسب) البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بمناسب، ما يعني أن شعور اللاعبين بالقلق قبل المنافسة يؤثر على أدائهم الرياضي.

- وجاءت في المرتبة الثالثة الفقرة الرابعة من المحور الأول التي تنص على "هل للحالة النفسية للاعبين تأثير على أدائهم أثناء المنافسة؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (15) على خانة(نعم) بنسبة كبيرة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن الحالة النفسية تأثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- وجاءت في المرتبة الرابعة الفقرة الخامسة من المحور الأول التي تنص على "هل اختلاف الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب وفي مرحلة ما قبل المنافسة يؤثر على الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات الرسمية؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.35) وانحراف معياري بلغ (0.49)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (13) على خانة(نعم) بنسبة كبيرة بلغت (65%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (35%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (7)، وهذا ما يعني أن اختلاف الحالة النفسية للاعبين بين التدريب والمنافسة تؤثر على الأداء الرياضي للاعبين.

- وجاءت في المرتبة الخامسة الفقرة السادسة من المحور الأول التي تنص على " هل الإعداد النفسي الذي تقومون به يساعد اللاعبين في تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون لها أثناء المنافسة؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.40)

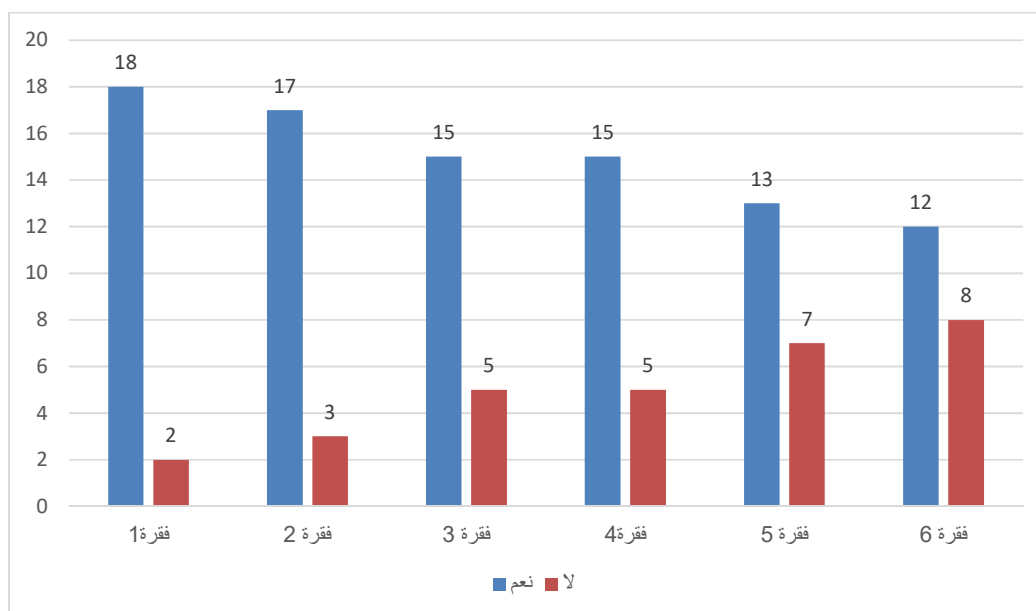
الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

وانحراف معياري بلغ (0.50)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (12) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (60%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (40%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (8)، وهذا ما يعني أن الإعداد النفسي الذي يقومون به يساعد اللاعبين في تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون لها أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول والتي أثبتت وجود نتائج إيجابية في كل الفقرات الستة، التي تعبر عن مساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

ورغم التذبذب اتالي يعرفها الأداء الرياضي في كل فريق إلا أن أهم النتائج التي يحققها كل فريق تعود إلى التحضير البدني والتكتيكي بصفة عامة والاعداد النفسي في جودته ونوعيته بصفة خاصة، ربما لخضوعه لبعض الشروط مثل نوع اللاعبين من حيث السن والخبرة في الميدان وطموحاتهم، إلا أن النتيجة واضحة، ويمكن القول إن الفرضية الأولى قد تحققت، وهذا ما يتفق مع دراسة كلا من بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة (2003_2004) " دور التدريب النفسي في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث " (12_15) سنة، ودراسة زياني إسماعيل و آخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"، دالي إبراهيم، الجزائر، 1993، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

شكل رقم (1) يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الأول لكل فقرة



تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني: يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني، المهاري، التكتيكي عند لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (2) يوضح احصائيات المحور الثاني

اتجاه الاستجابات	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	فقرات المحور الثاني		
				نعم	لا	
				التكرار	التكرار	
				%	%	
نعم	5	0.51	1.45	11	9	هل للتحضير النفسي تأثير في تنمية جوانب الإعداد الأخرى (مهاريًا، بدنيًا، خطيًا) ؟
				55	45	
لا	4	0.47	1.30	14	6	هل يحافظ اللاعبون على

الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

				30	70	أدائهم عند الغضب؟
3	2	0.41	1.20	4	16	هل يسمح التحضير النفسي
				20	80	الجيد بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أردتم ذلك؟
3	3	0.44	1.25	5	15	هل لغياب التحضير النفسي
				25	75	أثر على الأداء المهاري للاعبين؟
3	2	0.41	1.20	4	16	هل تأخذون بعين الإعتبار
				20	80	مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند التحضير النفسي للاعبين؟
3	1	0.36	1.15	3	17	هل يحافظ اللاعبون على
				15	85	تركيزهم في حال كانت نتيجة المقابلة لصالح الفريق المنافس؟

من الجدول رقم (2) لتحليل احصائيات فقرات المحور الثاني الذي ينص على " يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني، المهاري، التكتيكي عند لاعبي كرة القدم"، نجد أن الفقرات جاءت كما يلي:

- جاءت في المرتبة الأولى الفقرة السادسة من المحور الثاني التي تنص على "هل يجد اللاعبون صعوبة في المحافظة على تركيزهم في حال كانت نتيجة المقابلة لصالح

الفريق المنافس؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.15) وانحراف معياري بلغ (0.36)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (17) على خانة (نعم) بنسبة ساحقة بلغت (85%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (15%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (3)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن اللاعبين يصابون بإحباط عندما تكون النتيجة لصالح الفريق المنافس.

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة الثالثة من المحور الثاني التي تنص على " هل يسمح التحضير النفسي الجيد بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أردتم ذلك؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.41)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (16) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (80%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (20%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (4)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن التحضير النفسي الجيد يسمح بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أراد المدرب ذلك.

- وجاءت في المرتبة الثالثة الفقرة الخامسة من المحور الثاني التي تنص على "هل تأخذون بعين الاعتبار مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند التحضير النفسي للاعبين؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.41)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (16) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (80%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (20%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (4)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن المدربين يأخذون بعين الاعتبار مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند التحضير النفسي للاعبين.

- وجاءت في المرتبة الرابعة الفقرة الرابعة من المحور الثاني التي تنص على "هل لغياب التحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبين؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد

العينة المقدره ب (15) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن لغياب التحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبين.

- وجاءت في المرتبة الخامسة الفقرة الثانية من المحور الثاني التي تنص على " هل يحافظ اللاعبون على أدائهم عند الغضب؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.30) وانحراف معياري بلغ (0.47)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدره ب (14) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (70%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (30%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (6)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن اللاعبين يحافظون على أدائهم عند الغضب.

- وجاءت في المرتبة السادسة الفقرة الأولى من المحور الثاني التي تنص على "هل للتحضير النفسي تأثير في تنمية جوانب الإعداد الأخرى (مهاريًا، بدنيًا، خطيًا)؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.45) وانحراف معياري بلغ (0.51)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدره ب (11) على خانة (نعم) بنسبة كبيرة بلغت (55%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (45%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا) البالغ عددهم (9)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بمناسب، ما يعني أن هل للتحضير النفسي تأثير في تنمية جوانب الإعداد الأخرى.

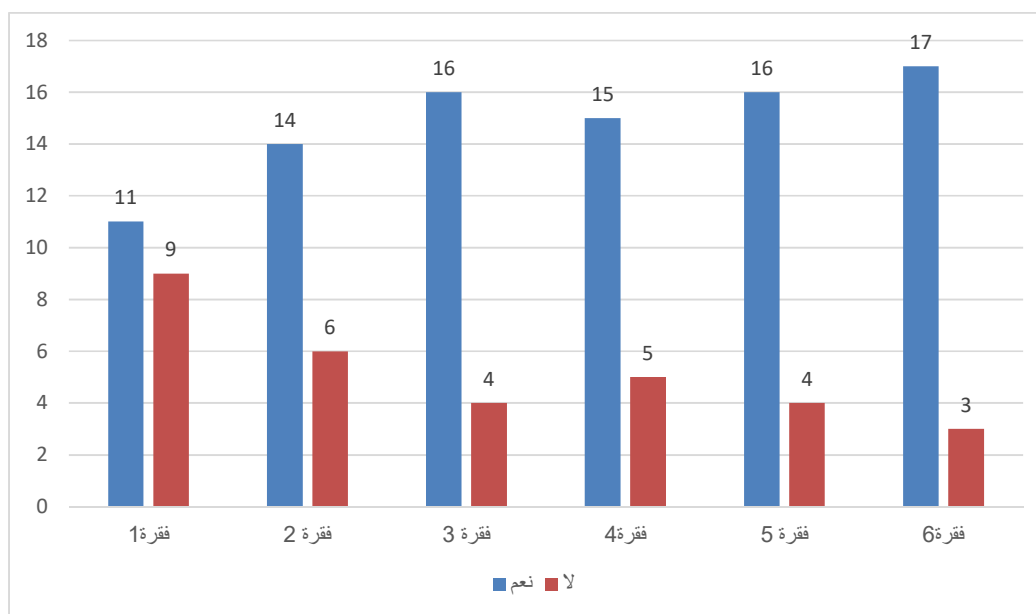
من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني والتي أثبتت وجود نتائج إيجابية في كل الفقرات الستة، التي تعبر عن مساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني، المهاري، التكتيكي عند لاعبي كرة القدم.

ورغم تفاوت الاعداد النفسي في جودته ونوعيته، ربما لخضوعه لبعض الشروط مثل نوع اللاعبين من حيث السن والخبرة في الميدان وطموحاتهم، إلا أن النتيجة واضحة، ويمكن

الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

القول إن الفرضية الأولى قد تحققت، وهذا ما يتفق مع دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين (2006_2007) " واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر"، والتي أثبتت أن إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، وإيجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

شكل رقم (2) يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الثاني لكل فقرة



تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث: للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق.

جدول رقم (3) يوضح احصائيات المحور الثالث

تجاه الاستجابات	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	فقرات المحور الثالث		
				لا	نعم	
				التكرار %	التكرار %	
نعم	2	0.44	1.25	5	15	هل تقومون بالإعداد النفسي لكل مباراة رسمية ؟
				25	75	
نعم	1	0.30	1.10	2	18	هل تحفيزكم للاعبين في المباراة يرفع من رغبتهم في تحقيق نتيجة ايجابية ؟
				10	90	
نعم	2	0.44	1.25	5	15	هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق نتائج ايجابية؟
				25	75	
نعم	3	0.47	1.30	6	14	هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟
				30	70	
نعم	2	0.44	1.25	5	15	هل التحضير النفسي الذي تقومون به كاف لتحقيق نتائج ايجابية؟
				25	75	
نعم	2	0.44	1.25	5	15	هل تواجد الجمهور ودعمه

				25	75	للفريق له أثر في تحقيق نتائج ايجابية ؟
--	--	--	--	----	----	--

من الجدول رقم (3) لتحليل احصائيات فقرات المحور الثالث الذي ينص على " للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق"، نجد أن الفقرات جاءت كما يلي:

- جاءت في المرتبة الأولى الفقرة الثانية من المحور الثالث التي تنص على "هل يسمح التحضير النفسي الجيد بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أردتم ذلك؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.10) وانحراف معياري بلغ (0.33)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (18) على خانة(نعم) بنسبة ساحقة بلغت (90%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (10%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (2)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن تحفيز اللاعبين قبل المباراة يرفع من رغبتهم في تحقيق نتائج ايجابية .

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة الأولى من المحور الثالث التي تنص على "هل تقومون بالإعداد النفسي لكل مباراة رسمية؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (15) على خانة(نعم) بنسبة ساحقة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن المدربين يقومون بالإعداد النفسي تحضيراً لكل مباراة رسمية .

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة الثالثة من المحور الثالث التي تنص على " هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دوراً في تحقيق نتائج ايجابية؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدرة ب (15) على خانة(نعم) بنسبة ساحقة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ

عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق نتائج ايجابية.

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة الخامسة من المحور الثالث التي تنص على " هل التحضير النفسي الذي تقومون به كاف لتحقيق نتائج ايجابية؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (15) على خانة (نعم) بنسبة ساحقة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدربون كاف لتحقيق نتائج ايجابية.

- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة السادسة من المحور الثالث التي تنص على "هل تواجد الجمهور ودعمه للفريق له أثر في تحقيق نتائج ايجابية؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.25) وانحراف معياري بلغ (0.44)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (15) على خانة (نعم) بنسبة ساحقة بلغت (75%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (25%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (5)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن تواجد الجمهور ودعمه للفريق له أثر على نتائج الفريق.

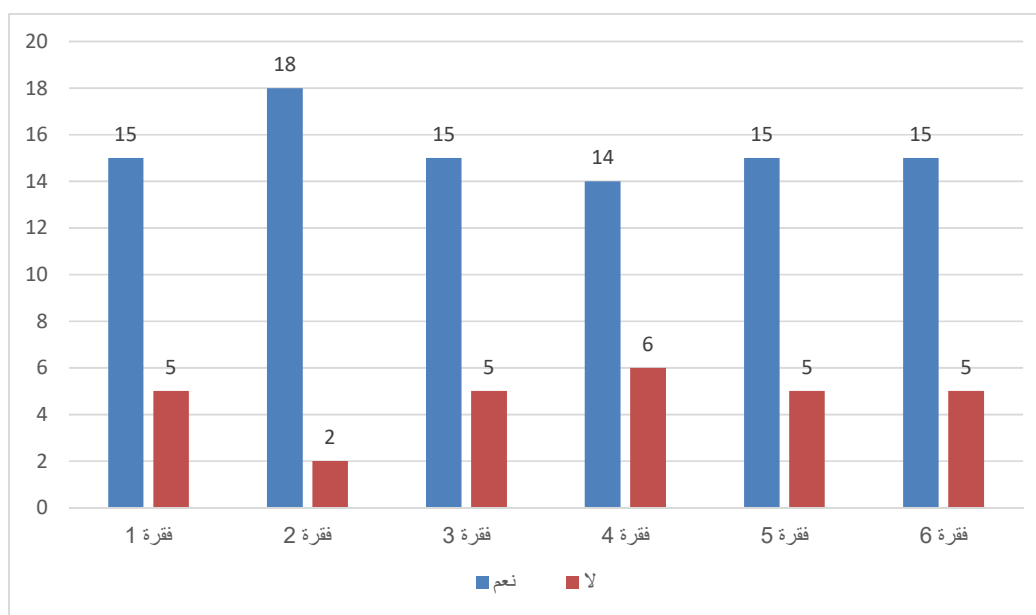
- وجاءت في المرتبة الثالثة الفقرة الرابعة من المحور الثالث التي تنص على " هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟"، والتي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب (1.30) وانحراف معياري بلغ (0.47)، وبلغت عدد استجابات أفراد العينة المقدر ب (14) على خانة (نعم) بنسبة ساحقة بلغت (70%) من اجمالي أفراد العينة، وتحصلت فقط على نسبة (30%) بالنسبة للأفراد المستجيبين على خانة (لا)البالغ عددهم (6)، وهذا ما يفسر توجه المستجيبين إلى الإجابة بنعم، ما يعني أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث والتي أثبتت وجود نتائج إيجابية في كل الفقرات الستة، التي تعبر عن تأثير التحضير النفسي على نتائج الفريق.

ورغم الاختلافات في طريقة الاعداد النفسي للاعبين لدى كل مدرب، إلا أن هدفه واحد وهي الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الدافعية والرغبة في إفراغ كامل طاقاته النفسية لتحقيق النتيجة المراد الوصول اليها، ويمكن القول إن الفرضية الثالثة قد تحققت، وهذا ما يتفق مع دراسة منصورى نبيل و آخرون بعنوان : " دور التكوينالنفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق" دالي إبراهيم ، الجزائر 1996، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

شكل رقم (3) يوضح نسب المستجيبين بالنسبة للمحور الثالث لكل فقرة



الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع ————— مناقشة و تحليل النتائج و تفسيرها

من خلال تحقق الفرضيات الفرعية المتمثلة في الفرضية الأولى القائلة بأن " التحضير النفسي يساهم في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، حيث كان اتجاه أغلب المستجوبين(بنعم على فقرات المحول الأول)، وتحقق الفرضية الثانية القائلة بأن " التحضير النفسي يساهم في الرفع من مستوى الأداء البدني، المهاري، التكتيكي عند لاعبي كرة القدم" حيث كان اتجاه أغلب المستجوبين (بنعم على فقرات المحول الثاني)، وتحقق الفرضية الثالثة القائلة بأن " للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق " حيث كان اتجاه أغلب المستجوبين (بنعم على فقرات المحول الثالث)، ما أثبتته الدراسات السابقة المشار إليها في الفصل التمهيدي، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية العامة القائلة بأن "توجد علاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم" قد تحققت، ومنه فالتحضير النفسي له أهمية كبيرة في التدريب الرياضي لارتباطه بالدافعية التي تعتبر هي المسير والداعم للإنسان في إطلاق كامل طاقاته الجسدية والنفسية لتحقيق المطلوب.

خاتمة

خاتمة :

مكانة كرة القدم المرموقة و تفوقها على جميع الرياضات الأخرى في ظل التطور المستمر جعل من الواجب الإلمام بنظريات التدريب الحديثة و أصولها و التكامل بين جميع جوانبها خاصة الجانب النفسي .

حاولنا جاهدين من خلال موضوعنا هذا و الذي يعتبر أحد أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في مجال الرياضة بصفة عامة و مجال كرة القدم بصفة خاصة أن نبين العلاقة بين التحضير النفسي و الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أكابر و التطرق لتأثيرها و أهميتها.

و حاولنا بدراستنا هذه الوصول إلى نتائج أفضل دقة عن طريق الدراسة الميدانية و تم وضع أسئلة بين أيدي المدربين توصلنا بها إلى نتائج حققت الفرضيات الجزئية و الفرضية العامة لدراستنا .

نأمل في الأخير أن تساهم هذه الدراسة في تحسين و تطوير كرة القدم من خلال إبرازنا للمدربين أهمية الإعداد النفسي و أن الأداء الرياضي لا يعتمد فقط على الجوانب التقنية و البدنية بل بتكامل جميع جوانب التدريب .

الاستنتاجات والاقتراحات:

1. إعطاء أهمية كبيرة للجانب النفسي في إعداد اللاعبين، سواء التحضير النفسي طويل المدى أو القصير المدى.
2. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين خصوصاً الذين لديهم مشكلات نفسية سواء خارج أو داخل النادي الرياضي.
3. توفير دورات تكوينية للمدربين في الجانب النفسي لتجديد وتطوير معارفهم في المجال النفسي.
4. توفير أخصائي نفسي رياضي في كل فريق خاصة الفئات الصغرى التي يتطلب الاهتمام بها بحكم قلة خبرتها في الميدان.
5. تجديد برامج التحضير النفسي لتساير وتواكب التطورات في المجال الرياضي.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

- إخلاص عبد الحفيظ , مصطفى حسين باهي "الاجتماع الرياضي" مركز الكتاب ، ط1 ، القاهرة ، 2001
- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي للناشئين " ،دار الفكر العربي ، ط1 ،القاهرة ، 2001
- أمر الله أحمد البساطي " أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته " ، دار المعارف ، العراق ، 1999
- حسين السيد أبو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط1 ، مصر ، 2001
- حسين السيد أبو عبده " الأسس العلمية في تخطيط وتدريب كرة القدم " دار الإشعاع ، ط1 ، مصر ، 2002
- حنفي محمود مختار "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ،دار الفكر العربي ،ط1 ، القاهرة، 1998
- خليل المعاينة "علم النفس التربوي " ، دار الفكر ، بيروت ، 2000
- رضوان محمد نصر الدين " مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية " مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2006
- عزت محمود كاشف " الإعداد النفسي للرياضيين " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991
- عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي نظريات تطبيقات " دار المعارف ،ط1 ،القاهرة ، 1981،
- غازي صالح محمود "اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي " مكتبة المجتمع العربي ،ط1، عمان ، 2013
- فيصل رشيد عياش الدلمي،لحمر عبد الحق "كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة ت ب ر ،مستغانم ،1997
- متولي عبد الله عصام الدين " كيفية إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية " ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2007

- محمد حسن العبيدي , التكريتي وديع ياسين " الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث ت ب ر ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2012
- محمد حسن علاوي " سيكولوجية المدرب الرياضي " دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2002،
- محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، القاهرة ، 1983
- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب "البحث العلمي في المجال الرياضي " ،دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1999،
- محمد حسن علاوي ,محمد نصر الدين رضوان "اختبارات الأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- موفق مجيد المولي " الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، 1998
- ناهد روسن سكر "علم النفس الرياضي في التدريبات والمنافسة" ، دار الثقافة ، ط2 ، عمان ، 2002
- وجدي مصطفى الفاتح ,محمد لطفي السيد " الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب " ، دار الهدى والنشر ، 2002

الملاحق

جامعة محمد خيضر – بسكرة –

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة استبيان لغرض التصحيح والتحكيم

نرجوا من سيادتكم المحترمة التفضل بتصحيح و تحكيم عبارات هذا الاستبيان الموجه لفئة مدربي كرة القدم للقسم الجهوي في اطار انجاز مذكرة التخرج ماستر المعنونة ب :

التحضير النفسي و علاقته بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف (أكابر – ذكور) من وجهة نظر المدربين

و في الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير و الإحترام

تحت إشراف الدكتور :

- بقار ناصر

من إعداد الطلبة :

- دوباخ فؤاد عماد الدين

- بن جدو عبد الكريم

ملاحظة	مناسب	غير مناسب	العبارة :
			المحور الأول : يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .
			1 . هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب النفسي في برامجكم قبل المنافسة ؟
			2 . هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الجانب النفسي ؟
			3 . هل يشعر اللاعبون بالقلق قبل المنافسة والذي يؤثر على أدائهم الرياضي ؟
			4 . هل للحالة النفسية تأثير على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟
			5 . هل اختلاف الحالة النفسية للاعبين بين التدريب والمنافسة يؤثر على الأداء الرياضي للاعبين ؟
			6 . هل الإعداد النفسي الذي تقومون به يساعد اللاعبين في تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون لها أثناء المنافسة ؟
			المحور الثاني : يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني؛المهاري؛التكتيكي عند لاعبي كرة القدم.
			1 . هل للتحضير النفسي تأثير في تنمية جوانب الإعداد الأخرى ؟
			2 . هل يحافظ اللاعبون على أدائهم عند الغضب ؟
			3 . هل يسمح التحضير النفسي الجيد بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أردتم ذلك ؟
			4 . هل لغياب التحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبين ؟
			5 . هل تأخذون بعين الاعتبار مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند التحضير النفسي للاعبين ؟
			6 . هل إحباط اللاعبين عندما تكون النتيجة لصالح المنافس يؤثر على أدائهم البدني والمهاري والخططي ؟
			المحور الثالث : للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق.
			1 . هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟
			2 . هل تحفيزكم للاعبين قبل المباراة يرفع من رغبتهم في الفوز ؟
			3 . هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق نتائج ايجابية ؟
			4 . هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي ؟
			5 . هل التحضير النفسي الذي تقومون به كاف لتحقيق نتائج ايجابية ؟
			6 . هل تواجد الجمهور ودعمه للفريق له أثر على نتائج الفريق ؟

جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة استبيان للمدربين

التحضير النفسي و علاقته بالأداء الرياضي عند
لاعبي كرة القدم صنف (أكابر - ذكور) من
وجهة نظر المدربين
دراسة ميدانية لأندية ولاية بسكرة

في إطار إنجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه
الإستمارة راجين منكم مألها بكل صدق وأمانة وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء
بحثنا

و في الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير و الإحترام

تحت إشراف الدكتور :

- بقار ناصر

من إعداد الطلبة :

-دوباخ فؤاد عماد الدين

- بن جدو عبد الكريم

العبرة :	نعم	لا
المحور الأول : يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .		
1 . هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب النفسي في برامجكم قبل المنافسة ؟		
2 . هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الجانب النفسي ؟		
3 . هل يشعر اللاعبون بالقلق قبل المنافسة مما قد يؤثر على أدائهم في الملعب ؟		
4 . هل للحالة النفسية للاعبين تأثير على أدائهم أثناء المنافسة ؟		
5 . هل اختلاف الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب وفي مرحلة ما قبل المنافسة يؤثر على الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات الرسمية ؟		
6 . هل الإعداد النفسي الذي تقومون به يساعد اللاعبين في تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون لها أثناء المنافسة ؟		
المحور الثاني : يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني؛المهاري؛التكتيكي عند لاعبي كرة القدم.		
1 . هل للتحضير النفسي تأثير في تنمية جوانب الإعداد الأخرى (مهاري،بدني،خططيا) ؟		
2 . هل يحافظ اللاعبون على أدائهم عند الغضب ؟		
3 . هل يسمح التحضير النفسي الجيد بتغيير خطة اللعب بسهولة في حالة أردتم ذلك ؟		
4 . هل لغياب التحضير النفسي أثر على الأداء المهاري للاعبين ؟		
5 . هل تأخذون بعين الاعتبار مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند التحضير النفسي للاعبين ؟		
6 . هل يحافظ اللاعبون على تركيزهم في حال كانت نتيجة المقابلة لصالح الفريق المنافس ؟		
المحور الثالث : للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق.		
1 . هل تقومون بالإعداد النفسي لكل مباراة رسمية ؟		
2 . هل تحفيزكم للاعبين فيالمباراة يرفع من رغبتهم في تحقيق نتيجة ايجابية ؟		
3 . هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق نتائج ايجابية ؟		
4 . هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي ؟		
5 . هل التحضير النفسي الذي تقومون به كاف لتحقيق نتائج ايجابية ؟		
6 . هل تواجد الجمهور ودعمه للفريق له أثر في تحقيق نتائج ايجابية ؟		

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : التحضير النفسي و علاقة بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور من وجهة نظر المدربين – دراسة ميدانية لأندية ولاية بسكرة –

أهداف الدراسة : إبراز أهمية التحضير النفسي و علاقته بأداء اللاعبين و تأثيره عليه ، من أجل تطوير التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم، وتزويد المكتبة العلمية وإضافة مواضيع جديدة تتناول الوضع من زوايا مختلفة .

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : هناك علاقة بين التحضير النفسي و الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم .
- يساهم التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء البدني؛المهاري؛التكتيكي عند لاعبي كرة القدم.
- للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق.

المنهج : المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان.

أهم الاستنتاجات و الاقتراحات :

- توفير دورات تكوينية المدربين في الجانب النفسي لتجديد وتطوير معارفهم في المجال النفسي.

- تجديد برامج التحضير النفسي لتساير وتواكب التطورات في المجال الرياضي.

Study title: Psychological preparation and its relationship to sports performance among senior male soccer players from the coaches' point of view - a field study of Biskra state clubs-

Study objectives: To highlight the importance of psychological preparation and its relationship to the players' performance and its impact on it, in order to develop the psychological preparation of football players, and to provide the scientific library and add new topics dealing with the situation from different angles.

Study hypotheses:

General Hypothesis: There is a relationship between psychological preparation and sports performance among football players.

Partial Hypotheses:

-Psychological preparation contributes to raising the level of sports performance in football players.

-Psychological preparation contributes to raising the level of physical, skill, and tactical performance of football players.

Psychological preparation has an impact on team results.

Method: The scientific method used in completing this note is the descriptive method.

Tools used in the study: Questionnaire.

The most important conclusions and suggestions:

- Providing training courses for coaches in the psychological aspect to renew and develop their knowledge in the psychological field.
- Renewing psychological preparation programs to keep pace with developments in the sports field.