

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية

القسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لولاية برج

بوعرييج

صنف أكابر

لجنة المناقشة:

من إعداد الطالب:

- د / سديرة سعد رئيسا.
- أ / تروش لحسن مناقشا.
- د / ديلمي محمد مشرفا.

- سهيلة حمزة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى

"...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ

وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

[سورة التوبة الآية 105]

اللهم أكرمنا بنور الفهم وأخرجنا من ظلمات الوهم وزين أطلاقنا

بالعلم واجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه.

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق والشكر على جزيل

نعمه، ووقوفنا عند قوله عليه الصلاة والسلام: " من لم يشكر الناس

لم يشكر الله "

شكرا للذين قدموا لي يد المساعدة وفي مقدمتهم الأستاذ

ديلمي محمد على مساعدته القيمة كما أتقدم بالشكر الجزيل

للأستاذ الفخيل قارة سعيد الذي لم يبخل عليّ بأي طلب

وأبي معلومة.

شكرا لكل الأصدقاء الذين ساعدوني من قريب ومن بعيد في

إتمام هذا العمل المتواضع.

إهداء

أهدي ثمرة الحمد :

إلى الذين قال الله تعالى فيهما " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه
وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف
ولا تنهرهما وقُل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب
ارحمهما كما ربياني صغيراً" [سورة الإسراء]

إلى من أمرني ربي أن أطعمهما وجعل طاعتهما من طاعته

إلى النبي علمتني بأن الحياة نور ونورها لا يمضي لعاصي

إلى الغالية أمي

إلى الذي علمني خير ما يعلم وأبناز لي دروي وأحسن تربيته

أبي

إلى عمي السعيد إلى أختي الغالية

إلى أخي لخص وأخي عبد الرزاق

إلى أبنتي أخي خيماء وريماء

إلى جميع أصدقائي... إلى كل من ساعدني في إنجاز هذه

المذكرة من قريب أو بعيد وخاصة... إلى كل من نسيت قلمي إلى كل من

الرياضة... إلى قاري هذه المذكرة من بعدي... إلى جميع الطلبة وأساتذة قسم

التدريب إلى كل من نسيت قلمي وأفتكره قلبي...

حزنة

قائمة محتويات

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
كلمة شكر.....
الإهداء.....
قائمة المحتويات.....
قائمة الجداول.....
قائمة الجداول.....
قائمة الأشكال البيانية.....
مقدمة.....	أ/ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- التحضير النفسي الرياضي.....4
- 1-1 مفهوم علم النفس الرياضي.....4
- 2-1 مفهوم علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة.....4
- 3-1 أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات.....4
- 4-1 أساليب الإعداد النفسي.....5
- 5-1 المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي.....10
- 6-1 المهارات النفسية.....13
- 7-1 المهارات العقلية الاساسية.....16
- 9- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات العقلية.....18
- 2- السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.....20
- 1-2 مفهوم الشخصية.....20

- 20.....2-2- اتجاهات علماء النفس لمفهوم الشخصية
- 21.....3-2- نظريات الشخصية
- 23.....4-2- مفهوم السمة
- 24.....5-2- تصنيف السمات
- 24.....6-2- السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي
- 25.....6-2- أهم السمات النفسية للاعب كرة القدم
- 30.....7-2- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم
- 30.....8-2- طرق تنمية السمات النفسية
- 32.....3- الدراسات السابقة
- 37.....4- تحليل ومناقشة الدراسة وتوظيفها في الدراسة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 39.....1- الكلمات الدالة في الدراسة
- 39.....1-1 التحضير النفسي
- 39.....2-1 كرة القدم
- 40.....3-1 صنف أكابر
- 41.....2- الإشكالية
- 42.....3- أهداف الدراسة
- 42.....4- أهمية الدراسة
- 42.....5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 44.....1 الدراسة الإستطلاعية
- 44.....2 المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة.....45

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....46

5- الخصائص السيكومترية.....47

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....53

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة.....56

1-1 عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول والثاني.....56

2-1 عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول والثاني.....79

2 ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية.....103

الفصل الخامس: الاستنتاجات العامة والإقتراحات

1 الاستنتاجات.....105

2 الإقتراحات والتوصيات.....105

3 الآفاق المستقبلية.....106

الخاتمة.....107

.....قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة

.....الملاحق

.....ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
48	يوضح الإتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول (إستبيان للاعبين)	01
49	يوضح الإتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني (إستبيان للاعبين)	02
50	يوضح صدق الإتساق البنائي لأداة الدراسة	03
50	يوضح صدق الإتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول (إستبيان للمدرين)	04
51	يوضح صدق الإتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني إستبيان للمدرين)	05
52	يوضح صدق الإتساق البنائي لأداة الدراسة	06
53	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة	07
56	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (01)	08
58	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (02)	09
59	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (03)	10
61	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (04)	11
62	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (05)	12
64	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (06)	13
60	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (07)	14
66	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (08)	15
67	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (09)	16
68	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (10)	17
69	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (11)	18
70	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (12)	19
71	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (13)	20
73	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (14)	21
74	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (15)	22
75	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (16)	23
76	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (17)	24
77	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (18)	25
78	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (19)	26
79	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (01)	27

81	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (02)	28
82	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (03)	29
83	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (04)	30
84	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (05)	31
85	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (06)	32
86	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (07)	33
87	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (08)	34
88	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (09)	35
89	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (10)	36
90	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (11)	37
91	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (12)	38
92	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (13)	39
93	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (14)	40
94	يبين نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (15)	41
95	يبين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور الأول	42
97	يبين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور الثاني	43
99	يبين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور الأول	44
101	يبين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور الثاني	45

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
57	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (01)	01
58	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (02)	02
60	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (03)	03
62	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (04)	04
63	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (05)	05
64	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (06)	06
65	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (07)	07
66	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (08)	08
67	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (09)	09
68	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (10)	10
69	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (11)	11
70	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (12)	12
72	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (13)	13
73	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (14)	14
74	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (15)	15
75	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (16)	16
76	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (17)	17
77	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (18)	18
79	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (19)	19
80	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (01)	20
81	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (02)	21
82	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (03)	22
83	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (04)	23
84	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (05)	24
85	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (06)	25
86	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (07)	26
87	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (08)	27

88	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (09)	28
89	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (10)	29
90	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (11)	30
91	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (12)	31
92	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (13)	32
93	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (14)	33
95	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (15)	34
97	رسم بياني يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور الأول (استبيان للاعبين)	35
98	رسم بياني يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور الثاني إستبيان (للاعبين)	36
100	رسم بياني يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور الأول (إستبيان للمدربين)	37
102	رسم بياني يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور الثاني (إستبيان للمدربين)	38

مقدمة

مقدمة:

إن مفهوم الرياضة في القديم كان مقتصر على القيام بتمارين بدنية من خلال تسابق الأفراد فيما بينهم في التدريب من الناحية البدنية ليتمتعوا بصحة جيدة أي أنها كانت تستعمل للتربية و التسلية وقضاء الوقت فقط ثم بعد ذلك أخذت الرياضة بشتى أنواعها طابعا تنافسيات الدورات المقررة.

إلا أنه في كثير من الأحيان تجد معظم الفرق الرياضية و اللاعبين أنفسهم صعوبات في تفسير أسباب الهزيمة مع تقارب أو تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية لذلك أنشئت عدة معاهد و مدارس لدراسة الرياضة و فروعها و التفتن في إيجاد أسباب النتيجة تلك و تحديد الأسباب بدقة بإختلاف أنواعها ولذلك أكد العلماء أنالتحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المباراة فقد أكدوا إن هناك الجانب النفسي الذي يلعب دورا كبيرا أي الفريق المحضر نفسيا أحسن من الآخر هو الذي يفوز و قد قاموا بعدة تجارب أثبتت أنالإعداد النفسي لمباراة ما يعتبر هاما جدا في تحديد نتيجتها .

وأصبح بذلك للإعداد النفسي أسس و ركائز دقيقة و عوامل مختلفة تأثر فيه إما ايجابيا أو سلبيا و لعل ما يعرفل المدرب بصفة عامة و اللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد و الرفيع على أحسن وجه هو وجود إشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي

ومن خلال بحثنا هذا أردنا أن نبين و نبرز أهم محددات التحضير النفسي الرياضي و مدى درجات تقديمها و تطويرها لينتفع بها لاعبو كرة القدم أثناء عمليات التحضير النفسي لهم و ذلك من خلال مساعدتهم في تنمية القدرات النفسية الخاصة بهم و تخطيطهم أيضا للمشاكل و العوائق النفسية التي يصادفونها فالجانب النفسي يلعب دورا مهما في تحضير لاعبي كرة القدم فعلينا هذا لا يعني حل المشكل الذي تعاني منه رياضة كرة القدم في الميدان النفسي و أن يعتبر خطوة لمحاولة البحث الدقيق في أهم الميكانيزمات و الآليات التي تبني عليها عمليات التحضير النفسي وأيضا من اجل إعطاء اهتمام أكثر بالجانب النفسي وعدم الاقتصار والاكتفاء بالجانب البدني الفني و التكتيكي.

وعلى هذا الأساس نقدم للقارئ الكريم نبذة أو محاولة متواضعة في هذا المجال للتعرف على الآليات التي يجب أن يتركز عليه التحضير النفسي الرياضي.

لقدقمت بتقسيم بحثي إلى خمسة فصول:

الفصل الأول:

وقد تضمن ماهية التحضير النفسي من حيث أنواعه وطرقه وصفاته وأهميته بالإضافة إلى بعض نظريات التحضير النفسي الرياضي وعن السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وأيضا الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستي.

الفصل الثاني:

وتتضمن الإطار العام للدراسة من كلمات دالة، وإشكالية الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث:

وتطرت فيه إلى الإجراءات الميدانية للدراسة من دراسة إستطلاعية ومنهج متبع، ومتغيرات الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأيضا إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات ومجالات البحث، ثم تطرت إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية التي إعتمدت عليها في الدراسة.

الفصل الرابع:

وتتضمن المعلومات والبيانات المتوصل إليها في جداول إحصائية وقمت بمناقشتها وتحليلها، ثم ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

الفصل الخامس:

وتتضمن مجموعة من الإستنتاجات والإقتراحات المتوصل إليها في الدراسة، وفي الأخير تطرت إلى خاتمة الدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- التحضير النفسي الرياضي :**1-1- مفهوم علم النفس الرياضية :**

يعرف علم النفس الرياضية بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي، أي أن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويدرك وينفعل ويتذكر و يتعلم و يتخيل ويفكر ويعبر و يريد ويفعل، وهو في كل ذلك يتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها، وبعبارة أخرى فالعلاقة بين الفرد والبيئة الرياضية هي علاقة تفاعلية، علاقة اخذ وعطاء، وفعل وانفعال فهو في تعامله معها يتأثر وينفعل بشتى الإنفعالات، ويفكر ويتكرر، ويعبر عن أفكاره ومهارته ومشاعره بالحركة و الإشارة، و اللفظ، كما يصبر و يبذل الجهد، و يندمج في التنافس و المشاركة الرياضية.

ولذا يعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو أقوال أو حركات يمكن ملاحظتها وتسجيلها بينما تعرف الخبرة بأنها الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع وأحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد والتي تنتمي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سواه، بمعنى آخر هي الآثار النفسية التي تتركها المواقف التي يمر بها الفرد الرياضي وتصبح وقائع وأحداث في الحياة الداخلية الذاتية له، مثل الأفكار، والإنفعالات.

1-2- مفهوم علم النفس الرياضية بمنظومة علوم الرياضة :

يحتل علم نفس الرياضة مرتبة متقدمة في علاقته بمنظومة علوم الرياضة سواء من حيث مدياستخدامه وتوظيفها أو من حيث أهميته لفهم وتطوير حركة الإنسان خلال مراحل العمر المختلفة ويوضح هذا ويؤكدده دراسة مسحية أجرتها الهيئة الدولية الحكومية للرياضة بكندا على عدد كبير من المدربين المؤهلين والمدركين للدور الأساسي المتزايد لعلوم الرياضة، حيث أوضحت إحتلال علم النفس الرياضية الترتيب الأول بالنسبة لعلوم الرياضة.

كما يأتي علم نفس الرياضة في مقدمة علوم الرياضة كمصدر عام للباحثين من حيث الحاجة الميدانية لمزيد من البحوث في مجالات الدافعية، وأساليب تنظيم الضغط، والمهارات النفسية، و سمات الشخصية لتطوير الأداء الرياضي والمشاركة الرياضية و الشخصية الرياضية.

فعلم نفس الرياضة أصبح له نظرياته و مفاهيمه التي تساهم بدور فعال في الإجابة على العديد من التساؤلات المتعلقة بالمشكلات الرياضية، مثل تحديد سمات الشخصية للرياضيين المتميزين، وأسس تطوير الطاقة النفسية و تعلم الطلاقة و التدريب عليها، وتحديد أبعاد الدافعية و كيفية تطويرها خلال مراحل العمر، وتحديد مفهوم الثقة للرياضي و مصادر الثقة، و أساليب بنائها، و الفروق المتميزة بين الجنسين في الثقة، وما هي أهداف الإنجاز ووجهة نظر الرياضيين نحو مفهوم الفشل أو النجاح؟، وما خصائص المنافسة؟ و كيفية التعامل معها، وكيفية تحفيز الرياضي لتحقيق التفوق، والتدريب تحت ظروف الشدة، وإكتساب المهارات النفسية، وكيفية جذب الشيء للممارسة الرياضية، والإستمتاع بالإلتزام بالبرامج الرياضية ، وأساليب القياس النوعية وغير ذلك (د. صدقي نور الدين محمد، 2004، ص 23 - 24).

1-3- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات :

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار وتحقيق

هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد الرياضي بتربية شاملة ملتزمة أي تنمية وتطوير مختلف قدرات و مهارات و صفات و سمات و معارف و معلومات الفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق على المستويات الرياضية. وعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية ، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة إختبار و تقييم لعمليات التدريب الرياضي.

كل ذلك نتيجة للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 16 - 17).

1-4-4- أساليب الإعداد النفسي :

يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الإقتناعات الحقيقة والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم علمجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما يمكن أن نتبع الأساليب التالية:

1-4-1- الإعداد النفسي الطويل المدى:

هو وضع المهام الفردية لكل فرد رياضي وتنص كل مهمة على ضرورة تحقيق نتيجة معينة في كل مسابقة (مهني حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواج، 2005، ص 238 - 239).

أثبتت التجارب والخبرات صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط المنظم لعملية الإعداد النفسيين حيث أنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، بحيث أن كل من التعليم والتدريب البدني والمهاريو الخططي يسير بمقتضى مخطط لفترات مختلفة فكذلك يجب أن يكون الحال بالنسبة للإعداد النفسي وأن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة للفرد الرياضي في نفس الوقت جنبا إلى جنب.

ويسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (محمد حسن علاوي، 2001، ص 139).

1-4-1-1 المبادئ الهامة للإعداد النفسي الطويل المدى :

- يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:
- ضرورة إقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للإشتراطات وظروف المنافسة.

– الفرغ للإشتراك في المنافسة.

– عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.

– مراعاة الفروق الفردية.

1-4-1-1-1- الإقتناع بأهمية المنافسة :

إن أهم أسس الإعداد النفسي الناجح هو معرفة الفرد الرياضي بأهمية المنافسات و الإقتناع بأن الإشتراك فيه يشكل المستقبل الذاتي له، فكم من رياضي يطمح طول حياته إن يساعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الإشتراك في المنافسة العالمية الاولمبية أو الدولية.ويقتصر الأمر على إقتناع الفرد الرياضي بضرورة الإشتراك في المنافسة الرياضية الأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالإقتناع للأهمية الاجتماعية، إذ أن الإقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تملئها عملية الإشتراك في المنافسة منالأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصار جهده و يسعى إلى تعبئة كل قواه للإستعداد للمنافسة الرياضية.

1-4-1-1-2- المعرفة الجيدة لإشتراكات المنافسة و المنافس :

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة و مختلف العوامل البيئية و المناخية و ما يتميز به المنافس من سمات و صفات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي و المدرب للنتائج، و من جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقة على ضوء المعارف و المعلومات الصحيحة للمتطلبات و الإشتراطات التي يحتمل مجابتهها (محمد حسن علاوي، 2001، ص 143).

1-4-1-1-3- الفرغ للإشتراك في المنافسة :

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة،وكذلك من خلال معرفة الخصائص والسمات المميزة للمنافس الفعلي أو المتوقع فإنه يصبح في مقدور الفرد الرياضي بما يطابق مستواه أن يرسم لنفسه هدفا واضحا،فالفرد إذا رسم لنفسه الهدف الواضح على ضوء معرفته للمتطلباتوالإشتراطات السابق ذكرها فان ذلك سعادة حقيقة الإشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتتعدد مصادر الفرغ والسعادة بالنسبة لإنتصار المنافسة القادمة،وينتج ذلك عن إقتناعات الفرد الرياضيومحاولته الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته

1-4-1-1-4- عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية :

إن إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر إرادته على التدريب والمنافسات فقط بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدارسة أو العمل، وكذلك المسائل الخاصة لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة، ولذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي والمهني للفرد وعدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط.

وعلى ذلك يتطلب الأمر التنسيق والتعاون التام بين المدرب وأسرة الفرد الرياضي وكذلك المسؤول عن عمله أو دراسته، وذلك لضمان العمل على ألا يثقل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته (محمد حسن علاوي، 1992، ص 145).

1-4-1-1-5- مراعاة الخصائص و الفروق الفردية :

من الأهمية بمكان مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد، وفي الواقع نجد أن هناك فروقا فردية جوهرية للفرد عن غيره، ويجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة ، ومن بين العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون عمليات الإعداد النفسي مايلي:

1) - سن الفرد الرياضي .

2) - الخصائص الجنسية المميزة .

3) - خبرة المنافسات .

4) - النشاط المهني والمستوى العقلي .

5) - الخصائص والسمات الخلقية والإدارية .

6) - المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد .

7) - درجة الإتقان المهاري . الخططي .

8) - نوع النشاط الرياضي (فردى - زوجي - فرق)

9) - هدف وأهمية المنافسة (جدية - تجريبية - بطولة ... الخ).

وتشكل عملية الإعداد " النفسي . التربوي " للفروق الرياضية الجماعية درجة كبيرة من الصعوبة تفوق عملية الإعداد بالنسبة لأنواع الرياضات الفردية نظرا للعدد الكبير الذي يتكون منه الفريق الواحد والآن عملية الإعداد لا بد تناول الفريق كمجموعة وكأفراد، و العمل على زيادة تماسك الجماعة وترابطها (محمد حسن علاوي، 1992، ص 146 - 147).

1-4-2- الإعداد النفسي " قصير المدى " :

أشار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبل إشراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا، يهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الإشتراك الفعلي للاعبين الرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن يتضمن أيضا فترة إشتراكهم في المنافسة الرياضية، وكذلك الفترة التي تلي إشتراكهم في المنافسة الرياضية وإستعدادهم للإشتراك في المنافسة الرياضية القريبة التالية (محمد حسن علاوي، 2002، ص 97 - 98).

1-4-2-1- طرق الإعداد النفسي قصير المدى :

1-4-2-1-1- طريقة الإبعاد :

يقصد بالإبعاد إستخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد المستخدمة مايلي:

- متابعة بعض الأفلام والمسرحيات المريحة.
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الإنشغال في القراءة.
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز ببعض مظاهرها الطبيعية.
- البقاء في مكان بعيد من محالطة المتفرجين وغيرهم ممن يتسببون في إثارة اللاعبين.

ويرى أنصار هذه الطريقة أن أهم فوائدها العمل على إدخار قوى الفرد وطاقته التي يستهلكها في التفكير بالخصم و المباريات.

1-4-2-1-2- طريقة الشحن :

يرى البعض الآخر أنه يجب على الفرد الرياضي أن يعيش جو المباراة وأن يعمل على الإندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبك بها ويستخدمون في ذلك " شحن " الفرد الرياضي بدوام توجيه إنتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها ، وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة وغير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسي للاعبين.

مما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة إختلاط اللاعبين بالمتفرجين، ومشاهدتهم للمباراة التي تسبق مباشرة المباراة التي يشتركون فيها ، إشتراكهم في تشجيع فريق معين من اللاعبين (محمد حسن علاوي، 1994، ص 268 - 269).

1-4-2-1-3- تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

ومن أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة مايلي :

- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من النواحي القوة والضعف ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكانية تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعنية.
- التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلا أو نهارا) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الإشتراك في منافسات تجريبية متشابهة لهذه الظروف .
- ممارسة التدريب والمنافسة بإستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة، مثل العناية بإحتساب الأخطاء القانونية في الألعاب الرياضية.
- إستخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كاللعب بكرات ممثلة للكرات التي سوف تستخدم في المنافسة، وكذلك إرتداء نفس الملابس التي سيرتديها الفرد في المنافسة.
- التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، أو أماكن ممثلة لها.

1-4-2-4-1- الإهتمام بعملية التهيئة (الإحماء) :

تهدف عملية التهيئة (الإحماء) التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداده وتهيئة من النواحي العضوية والنفسية لضمان إشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة، إن الإحماء قبل المنافسة يعمل على اكتساب العضلات الإرتخاء والمرونة اللازمة وهذا ما يؤدي إلى تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة مختلف النواحي النفسية للفرد و إكتسابه الإستعداد النفسي للإشتراك في المنافسة

1-4-2-4-1- إستخدام التدليك الرياضي :

يمكن في بعض الأحيان إستخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على إرتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية وما يرتبط بذلك كله من إرتفاع مستوى القدرة البدنية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد، إذ يكسبه الشعور بإراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر والإستثارة، إذ من الضروري قيام أخصائي بهذه العملية لضمان الإفادة الكاملة منها.

1-2-1-6- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة :

قد يستخدم المرابي الرياضي في بعض الأحيان العقاقير والأطعمة أو المشروبات التي لا يشترط أن يكون لها تأثير طبي معين ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي وإكتساب الإيحاء بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية.

1-4-2-4-1-7- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية :

ينبغي على المرابي الرياضي عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية، وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد للنوم ليلة المبارات في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب وليس مبكرا شريطة أن يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسط وافر من الراحة الليلية.

1-4-2-4-1-8- التعاون مع الطبيب الرياضي :

إن عملية الإعداد النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من المرابي الرياضي والطبيب الرياضي وينبغي على المرابي أن يترك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للطبيب.

1-4-2-4-1-9- الإهتمام بتخطيط حمل التدريب :

يجب العناية بحسن بتخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة حتى لا تظهر على الفرد أعراض الحمل الزائد وما يربط منها من آثار نفسية، إذ أن الأفراد يكونون قد إكتسبو وحالة تدريبية عالية وحدوث أي خطأ في تخطيط الحمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه ويؤدي إلى هبوط مستوى الفرد الرياضي.

1-4-2-4-1-10- الأثر التوجيهي للمرابي الرياضي :

مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين، إذ أن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا بالغا على الحالة النفسية للفرد الرياضي، فعلى سبيل المثال إذا ظهر المرابي ببعض المظاهر الإنفعالية السلبية كالخوف، الإضطراب أو القلق

فسوف ينتقل أثره إلى اللاعبين وإذا بدأ التدريب غير مكثرت لأهمية المباراة فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه السلوك (محمد حسن علاوي، 2006، ص 273 - 275).

1-5- المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي :

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية بإعتبار أنه مؤهل جيداً لهذا العمل، كما أن اللاعبين يكونون أكثر إتصالاً وتعاوناً معه بإعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب، وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعذر توفر الأخصائي الرياضي لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

وإختيار من يقوم بدور الأخصائي النفسي الرياضي يجب أن يتم في ضوء إعتبرات أهمها أن يكون مؤهلاً في مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة، إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي ، ومن التساؤلات المفيدة التي يجب الإسترشاد بها عند إختيار الأخصائي النفسي الرياضي ما يلي.

. هل لديه الخبرة في التعامل أكثر الناشئ أم مع رياضي المستوى العالي ؟

. هل يمتلك المعرفة الكاملة حول خصائص الرياضة التي يطبق فيها برنامج المهارات النفسية ؟

. ما كمية الوقت الذي يخصصه للتواجد مع اللاعبين ؟

. هل التأهيل الأخصائي النفسي يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية الإنفعالية أي مدخل علاجي إكلينيكي، أم

تدريب المهارات النفسية لتطوير وتحسين الأداء أي مدخل تطوير الأداء ؟

إن مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تمثل توجهات تؤخذ في الإعتبار عند إختيار الأخصائي النفسي الرياضي الذي يناسب حاجات اللاعبين وخصائص الرياضة (أسامة كامل راتب، 2004، ص 99 - 100).

1-5-1- المدرب الرياضي :

إن المدرب الرياضي يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات، ولذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب، فالمدرب هو المسؤول عن إختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية والتخطيط للتدريب والمنافسات وتقييم عملية التدريب، وتنمية روح الفريق و المحافظة عليها بالإضافة، إلى قيامه بتوجيه وإرشاد اللاعبين ولكي يحقق المدرب النجاح يوجد هدفين رئيسيين يجب عليه تحقيقهما وهما :

. تحقيق الفوز، والإستمتاع بالمشاركة.

ويجب على المدرب التركيز على التنمية الاستمتاع بالمشاركة الرياضية ، تعلم القيم ومعاونه الرياضيين من أجل المحافظة على مستوى أدائهم كهدف أولي رئيسي مع الاحتفاظ بالتركيز الأساسي على تحقيق الفوز ، كذلك يجب الاهتمام بالأهداف الأساسية للتغيرات في الأداء ، وتأدية العمل الضروري وإتقانه والتنمية والتطوير ، والاستمرار بنفس إستراتيجية التخطيط ، وتحدد الأوليات ، وبصفة عامة يجب أن نوجه اهتمامنا إلى ثلاث وظائف عامة للمدرب وهي :

. إنتقاء اللاعبين.

. تنمية وتدريب المهارات الرياضية.

. إستراتيجية التخطيط.

1-1-5-1- إنتقاء اللاعبين:

إن عملية إنتقاء اللاعبين الذين يتمتعون بالموهبة العالية ليست بالأمر السهل، وتقع مسؤولية إختيار اللاعبين المؤهل بدنيا وفنيا ونفسيا والذي يتميز بأسلوب خاص في اللعب، ويستطيع التوافق مع الجماعة بشكل مطلق على عاتق المدرب. إن الاختيار الصحيح للاعبين يكون الخطوة الأولى في اتجاه تحقيق النجاح، فاختيار الانتقاء تقود لمزيد من المشاكل الخطيرة، فالإنحراف في البداية ينظر إليه غالبا على انه أخطاء حقيقية في عملية إنتقاء اللاعب (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 141-142).

1-1-5-2- تنمية وتدريب المهارات الرياضية:

إن الوصول باللاعبين إلى إستخدام أقصى قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية ومتابعة خطة المباراة المقررة يكون أمر حيويا لنجاح معظم المدربين.

ونستطيع أن نقول أن مجهود المدربين بالنسبة للدفاعية يشتمل على جزئين يستخدمهما المدرب لتنشيط الرياضيين وهما:
 ° إعطاء اللاعبين دفعة للأمام بالنسبة للأداء الرياضي .
 ° التركيز على الأهداف المحددة للاعبين .

فالمستويات التنافسية لا تتوقف على تنمية المهارات الرياضية التخصصية فقط، بل يجب بذل الجهود لكي تصبح دافعية اللاعب نموذجية وأكثر أهمية.

1-1-5-3- إستراتيجية التخطيط:

إن الوظيفة الأساسية الخيرة لعمل مدرب الفريق هي إستراتيجية التخطيط، ويتضمن تلك الوظيفة للإعداد للمبارات وإدارتها وتحليلها، وضع القرارات التكتيكية وغيرها، ولكي يتمكن المدرب من القيام بتلك الوظيفة على أكمل وجه، فيجب عليه الإلمام بالمعارف والمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وطرق تطبيقها، فضلا عن العلوم التربوية والإنسانية والتي يمكن الإفادة منها في عملية التدريب.

إن عدم الاهتمام بأسلوب المدرب وشخصيته، والعلاقة بين المدرب واللاعب يعتبر أمر بالغ التعقيد ويجب إن نوجه إليه أكبر قدر من الإهتمام لكي ما نصلو إليه من أهداف (إخلاص محمد عبد اللطيف، 2002، ص 143-144)

1-1-5-2- شخصية المدرب الرياضي:

إن تاريخ الرياضة مليء بأسماء مدربين غير ناجحين، درسو أساليب جيدة ولكن أسبىء إستخدامها من جانب اللاعبين وخاصة من الناحية النفسية، وأصبح من الواضح أن المدربين يجب أن يكون لهم سمات شخصية تحث الرياضي، وتجعله يحترم المدرب ويشعر بالثقة فيه ، إن المدربون الناجحون هم هؤلاء الذين يجعلون الرياضيين يودون دخول الحرب من أجلهم، عن الرياضيين ينظرون إلى المدرب الذي يعرف الميدان جيدا ليتعلموا منه ، و لكن معظم الرياضيين يريدون معلما يحترمونه كشخص.

إن المدرب الناجح ذو الشخصية الجذابة ونظرة الكلية للحياة ، ومثالي يبدوا أن له بريق عظيم لدى الشباب، والمدرب الناجح يجب أن يكون على دراية بعلم النفس وعلم التدريب وعلاوة على ذلك يجب أن يدرس لاعبيه ليعرف كيف تعمل عقولهم وأن يفهم شخصياتهم لكي يأخذ أفضل النتائج منهم.

وليس هناك طريقة ثابتة أو مدخلا ثابتا للتعامل مع الرياضيين ، فما يصلح مع الرياضيين ما ربما لا يصلح أو ينفع مع غيره، والمدرب الذي يعامل كل الرياضيين بطريقة واحدة وب نفس الأسلوب يواجه مشاكل عديدة تسهم في عدم الناجح (عصام حلمي، محمد جابر بريق، 1997، ص303).

1-5-3- الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في بطولات التي ينظمها الإتحاد (إتحاد اللعبة).

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة حتى يتخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرب - المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب. - يفضل أن يكون ملما بإحدى اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها. - يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد التأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه

- القدرة الاستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه. - يداوم على الإشتراك في دورات ودراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه.

1-5-4- الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- أن يكون متمتعًا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط. - أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم. - أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة. - أن يكون نموذجًا في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله ويحتذي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريتها، للراحة الذهنية من عناء التدريب (علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص ص 19 - 20).

1-5-5- الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي :

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.

- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- القدرة على إتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح .
- القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة .
- تكوين علاقات إيجابية طيبة مع جميع اللاعبين على حد سواء (نجم أو لاعب ناشئ).
- إطلاق روح الفريق ومتابعة الجو النفسي المتناغم طوال فترات الموسم.
- إشراك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية.
- التمسك باللاعبين أيا كان مستواهم بإعطائهم قيمة في أهمية دورهم في الفريق (علي فهمي البيك المرجع نفسه، ص 31)

1-6- المهارات النفسية :

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشاركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عنالمهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تشير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد. إن -لتدريب المهارات النفسية ليس بالشئ السحري، أو البرنامج سريع المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي :

- مهارات التصور العقلي.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط النفسية.
- مهارات الإلتباه.
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف (أسامة كامل راتب، 2004، ص 94 - 95).

1-6-1- مفهوم التصور العقلي :

هو لب عملية التفكير الناجحة،وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكهاويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات،والأساس الفزيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ،وتمتلك الإنسان القدرة على تذكرالأحداث والخبرات السابقة،فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال في المبارات،ويلتقط صورا عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول إسترجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل(عبد الستار جبار الصمد،2000، ص 197).

كما يعتبر وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي... ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه، والتطور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، الشم أو تركيبات من هذه الحواس.

1-6-2- الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي :

في التصور الخارجي أن ترى نفسك من خلال ملاحظ خارجي ، مثل أن تشاهد نفسك في فيلم سينمائي أو شريط فيديو ، أما التصور الداخلي يكون نابعا من الداخل ، مثل أن تكون هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسك، إنك ترى فقط ما تريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة ، وبينما تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند إستخدام التصور الخارجي، لأن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى في التطور العقلي الداخلي .

1-6-3- فوائد التصور العقلي :

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة في النفس.
- السيطرة على الانفعالات.
- ممارسة المهارات الرياضية.
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- مواجهة الألم و الإصابة (أسامة كامل راتب، 2004، ص 131 - 135).

1-6-4- تنظيم الطاقة النفسية والتحكم في التوتر :

يحدث التوتر عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بينما هو مطلوب منه وعمله، ومقدرته على مقابلة هذا التحدي، عندما يكون المطلوب من عمله هو إنجاز مهارة عالية المستوى جدا مقارنة بقدرات اللاعب، فانه يعاني التوتر الناتج عن القلق أما عندما يكون المطلوب من عمله هو إنجاز مهارة منخفضة جدا مقارنة بقدرات اللاعب فانه يعاني من التوتر الناتج عن المال، وتحدث الطاقة النفسية المثلى عندما تتوازن المهارات المطلوب إنجازها مع قدرات ومهارات اللاعب. يحتاج اللاعبون إلى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بأفضل مقدرة عقلية لديهم أو منطقة الطاقة النفسية المثلوكلما إستطعنا أن نتعرف أكثر على شعور اللاعبين عندما يصلون إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما أمكن مساعدتهم عن كيفية الوصول إليها.

1-6-5- إدارة الضغوط النفسية :

هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معاني متقاربة للضغوط منها: الضغط النفسي، القلق، الاستشارة، والرياضيون غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أو عندما يتحدثون عن التعبئة النفسية للأداء الأمثل.

وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسي غالباً ما يستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط، القلق الاستثارة، مع مراعاة السلوك الفردي لكل رياضي وطبيعة وخصائص الموقف.

ويعرف الضغط النفسي بمعاني متعددة... فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل سابقة أو مباراة هامة، ويتوقف اختلاف الأفراد في إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف.

عرف " مك جرات " الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والقدرة على الإستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة". يرى " مك جرات " أن الضغط النفسي يتكون من مراحل أربعة متداخلة هي على النحو التالي . متطلبات البيئة، إدراك المتطلبات، الاستجابة للضغط ونتائج السلوك (أسامة كامل، 2004، ص 210. 209).

1-6-6- تدريب التحكم في التركيز و الإنتباه :

إن تدريب التحكم في التركيز و الإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع لقد سبق أن أوضحنا أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز و الإنتباه ، ونظر الآن معظم اللاعبين لا يفكرون بجيدة في تنمية مهاراتهم للتركيز و الإنتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

يعرف كل من " وينبرج " و " جولد " 1995 التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة ، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات، فكأن الإنتباه يوجه الوعي بينما الإدراك يستخدم الإنتباه لتحقيق الوعي للمثيرات.

أما الفرق بين الإنتباه والتركيز، أن التركيز نوع من تصنيف الإنتباه وتثبيته على مثير (رمز) معين.. أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الإحتفاظ بالإنتباه (أسامة كامل راتب، 2004، ص 283 - 285).

1-6-7- الثقة بالنفس وبناء الأهداف:

1-7-6-1- الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لإرتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه، إ، تقدير وقيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي الرياضي، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائماً في الإعتبار، إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيئاً أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات، وبذل الجهد الكبير لحمايتها، ويلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين.

1-7-6-2- بناء الأهداف :

غالباً ما نسمع أن الأشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني الرياضي يقترحون أهدافاً، إن الكثير من الناس يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها، أو المكافئات المطلوب الحصول عليها لآداء مهام معينة، وبعض الناس

يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على متعة، وبذل أقصى ما في وسعهم، والبعض الآخر يركز على أهداف أكثر موضوعية، مثل تحقيق مستوى معين في مسابقة في مهام محددة (أسامة كامل راتب، 2004، ص 326).

1-7- المهارات العقلية الأساسية :

من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولاً وليس هناك بديل عن ذلك، ثم يأتي بعد ذلك توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة، حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك في مكان هادئ.

يبدأ تطور المهارات الحركية عن طريق المشاهدة النموذج ، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوقيفه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية و البدنية من أطوال وعروض

ومحيطات وغيرها... (محمد العربي مشعون ، ماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص 94)، مثل الإحباط من عدم الأداء، الأداء الفاشل بسبب القلق الزائد ، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكراً كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء والافتقار إلى الثقة في النفس.

ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية :

-الإسترخاء .

-التصور العقلي.

- الإلتباه .

- التحكم في الطاقة النفسية .

- التحكم في التوتر .

- الأهداف .

-الإسترخاء العقلي.

- حل المشكلات .

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن التطوير و التنمية إحدى هذه المهارات يساعد على تطوير

المهارات الأخرى، ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

-الوصول إلى حالة مناسبة إلى الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي ، وفي نفس الوقت فإن التطور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء .

-التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر ، وفي نفس الوقت فإن العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية .

-يمكن تنمية التركيز الانتباه من خلال التطور العقلي ، وحتى يمكن التطور العقلي بفاعلية يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص 95) .

-الإنتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية المهارات الانتباه لدى اللاعب.

-تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال و الطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع

الأهداف انخفاض وزيادة الطاقة النفسية يؤثر على القدرة على التصور العقلي بفاعلية ، ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثالي.

1-7-1-1- خطوات تعلم المهارات العقلية :

من الضروري أن يتم تعلم المهارات العقلية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوي ، هناك ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

الضروري أن يتم تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوي، وهناك ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

1-1-7-1- الخطوة الأولى: التعلم (محمد العربي شمعون، 2003، ص 96).

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن:

- 1 - التحقيق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.
- 2 - تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء.
- 3 - تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

1-1-7-1-2- الخطوة الثانية : الإكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي منظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

1-1-7-1-2- الخطوة الثالثة : الممارسة .

الممارسة المنظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل و الجسم في المنافسة الطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادات و هذه الخطوات و هي التعلم، الإكتساب و الممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية و تتضمن استراتيجيات هذه المهارات العقلية العمليات التالية:

- المتابعة الذاتية :

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات العقلية الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه في المهارات التي يقوم بتعلمها.

- التقويم الذاتي :

يقارن اللاعب المعلومات التي تم الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد

- التدعيم الذاتي:

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والعقلية وهي الخطوة الهامة في المساعدة على تطوير المهارات العقلية (محمد العربي شمعون، 2003، ص 96 . 97).

1-7-2- مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية :

وتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وتؤكد على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

1-7-2-1- المبدأ الأول: الفروق الفردية.

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية و الصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية و التيتوضح في ضوء المهارات الفردية للاعب .

1-7-2-2- المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي.

يتوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

1-7-2-3- المبدأ الثالث: حالة الأداء المثالية.

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدرته، ويحتاج كل لاعب إلى إكتشاف الظروف التي في ضوء يحقق ذلك، ويمكن إستخدام الاختبارات ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة

1-7-3- مراحل تطوير المهارات العقلية :**1-7-3-1- المرحلة الأولى :**

تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب

1-7-3-2- المرحلة الثانية :

تطوير تحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

1-7-3-3- المرحلة الثالثة :

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي، وتتضمن مهارات التحكم في الإنتباه : التصور العقلي ، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترخاء العقلي بطريقة فعالة.

1-7-3-4- المرحلة الرابعة :

تطوير الإستراتيجيات ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة.

1-7-3-5- المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة ، وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل ، وصقل المهارات والاستراتيجيات ، ففي حالة الفشل في الأداء فإن العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى (أسامة كامل راتب، 2004، ص 99).

1-8-8- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات العقلية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق و الوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات العقلية وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية أو تجريبية، ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة. هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات العقلية للاعبين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون بعض المشكلات النفسية.

1-8-8-1- تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين المتفوقين :

إن تجريب المهارات العقلية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أولاً في المستويات الرياضية العالية ولكنه ، يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات العقلية في البداية الإخراط للناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

1-8-8-2- تدريب المهارات العقلية مفعوله سريع:

قد يظن البعض أن تدريب المهارات كالتدريب على الاسترخاء أو التصور أو التركيز والانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات هذا الاعتقاد الخاطئ لأن التدريب على المهارات العقلية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات الخططية لأن تأثير التدريب على المهارات العقلية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومتقنة.

1-8-8-3- تدريب المهارات العقلية ليس له فائدة كبرى :

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات الرياضية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضه اللاعب في ممارسته. قد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات العقلية أن له فائدة كبرى للاعبين ويسهم في الارتقاء بمستواهم كما في العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات العقلية من الضروريات في برنامج تدريبهم(عبد النبي كمال، محمد العربي شمعون، 2001، ص69).

2- السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم :**1-2- مفهوم الشخصية :**

إن أبسط تفسير للشخصية هو نموذج حياة الفرد بعد أن نستخلصه من ملاحظة أحداث سلوكية متكررة، وهذا يعني معرفة نماذج السلوك والتصرفات المميزة التي يمكن التنبؤ من خلالها بالإستجابات . و لورجنا إلى كلمة الشخصية نجدها مشتقة من الأصل اللاتيني (برسونة) بمعنى ذلك القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة ليؤدي دوره على خشبة المسرح فيظهر أمام الجمهور بمظهر خاص يتماشى ويساير طبيعة الدور المسرحي الذي يؤديه(صالح حسين الداھري ،ناظم هاشمالعبيدي، 1999، ص17).

وحسب معجم علم النفس 1983: "الشخصية هيالعنصر الثابت في سلوك الشخص وهي كل ما يميزا لشخص ويجعله مختلفا عن الأخرى" فكل شخص هو في نفس الوقت يشبه الآخرين من أفراد جماعته الثقافية والإجتماعية ومختلف عنهم بخصائص تجارية:(sillamy Mdepsychlogie,1983 p508)

يعرف "شلدن" الشخصية :هيكله ديناميكية للجوانب المورفولوجية والمعرفية،العاطفية للشخص Raymond، وهي كل متحرك موحد، منظم يسمح لنا بتفهم سلوك الشخص في أغلب الحالات (P , Guy M. Jean,2000)
14)

كما يعرفها العالم النفساني "مورتن برانس " أنها " حاصل جمع كل الإستعدادات و الميول والغرائز المكتسبة من الخبرة (سامية حسن السعاتي،1986، ص 199).

2-2- إجتاهات علماء النفس لمفهوم الشخصية :

يمكننا أن نميز بين إجتاهين رئيسيين يؤثران في دراسة الشخصية:

2-2-1- الإجتاه الأول :

يضم علماء النفس المهتمين بالأفعال السلوكية أي بطريقة الملاحظة الخارجية، ومن هذا الإجتاه يظهر تعريف واطسن عام 1930 الذي يعرف الشخصية هي: " كمية النشاط التي يمكن إكتشافها بالملاحظة الدقيقة لمدة طويلة حتى يتمكن الملاحظ من إعطاء معلومات دقيقة وثابتة" .

2-2-2- الإجتاه الثاني :

ويضم علماء النفس الذين إهتموا بالمدرجات أوالمفاهيم الديناميكية أوالقوة المركزية الداخلية التي توجه الفرد،و يظهر في هذا الإجتاه تعريف نورتن برانس عام 1934 الذي يعرف الشخصية هي : " الكمية الكلية من الإستعدادات والميول و الغرائز و القوى البايولوجية الفطرية والموروثة و كذلك الصفات والإستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة. إهذين التعريفين قصيران لأنهما يصوران جانبا واحدا من الشخصية و لا يندمج أحدهما في الآخر فالأول خارجي يهتم بالسلوك الناتج عن الفرد منا يراه غيره والثاني يهتم بالمكونات للفرد التي توجهه وتحدد سلوكه. ومن التعارف التي تجمع الإجتاهين ما يأتي :

يعرف "مكنون" عام 1944 الشخصية بأنها : " التنظيم الثابت لحد ما لخلق الفرد و صفاته المزاجية وذكائه و صفاته الجسمية، حيث تتحدد باندماجها معا وتوافقها مع البيئة. ويعرف "البورت" عام 1937 الشخصية بأنها: " التنظيم الديناميكي من نفس الفرد لتلك الإستعدادات النفسية الجسمية التي تحدد طريقته الخاصة في التوافق مع البيئة " . ويعرف الشخصية "بيرت" عام 1937 بأنها : " النظام الكامل من الميول والإستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبيا التي تعد مميزة و تحدد طريقته الخاصة في التوافق مع البيئة المادية والإجتماعية " .

من خلال تعريف كل من أبلورت و بيرت تظهر فكرة تكامل الشخصية التي هي ليست مجموعة صفات و إجتاهات و إنما هي وحدة مندمجة تعمل ككل، فهي تشبه المركب في الكيمياء، كما يظهر في هذين التعريفين أهمية البيئة وأثر صفات الفرد في توافقه معها(صالح حسن الداھري، ناضم هاشم العبيدي،1999، ص 18 - 19).

2-3- نظريات الشخصية:

النظرية عبارة عن إطار فكري يعبر عن علاقة قائمة بين مجموعة من المتغيرات تحت شروط ثابتة، وهذه العلاقة أمكن إثباتها عن طريق الملاحظة المقننة أو التجريب العملي أو الميداني و ذلك حسب طبيعة الظواهر التي تتعامل معها النظرية.

2-3-1- نظرية الأنماط :

تهدف هذه النظرية إلى تقسيم الأفراد إلى فئات من الناحية الجسمية أو النفسية أو العصبية أو غيرها من أبعادها الشخصية لتنب بأهم خصائص شخصياتهم، ثم سلوكهم التكيفي مع بيئتهم الاجتماعية . والنمط من مفهوم هذه النظرية هو الصفة الغالبة التي تضم مجموعة من الصفات الفردية المتقاربة أو المترابطة إحصائياً سواء كانت جسمانية أو نفسية أو عصبية أو غير ذلك.

أ- الأنماط الجسمية :

هدف "كريتشمير" من تقسيم الناس إلى أنماط جسمانية لدراسة ما يرتبط بكل نمط من خصائص إدراكية ووجدانية و نزوعية و قد أسفرا دراسته إلى تقسيم الناس إلى الأنماط الأربعة : النمط البدني ، النمط النحيف ، النمط العضلي و النمط غير المنظم، ووجود علاقة بين النمط الجسماني و بعض الخصائص النفسية و الموقف العلمي العالي يقرر أنه لا توجد علاقة إرتباطيه يمكن الإعتماد عليها بين النمط الجسمي والنمط النفسي، فالنمط الجسمي علاقته ضعيفة بالنمط النفسي، ذلك أن كلا النمطين يقعان تحت تأثير التكوين الغدي و العصبي الوراثي و كذلك البيئة التي تتعامل معها الفرد (أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، 2005، ص 51 - 52).

ب- الأنماط النفسية :

أسفرت الملاحظات و الخبرات المكتسبة من العلاج النفسي للعالم السويسري "يونج" على أن الشخصية يمكن التعرف عليها حسب إنتمائها إلى النمطين النفسيين:

1- الإنبساط:

تتجه الطاقة الإنفعالية للشخصية المنبسطة إلى الخارج نحو الناس والموضوعات والأشياء، فهو فرح ومرح ويجب الإختلاط بالآخرين، كما يجب السيطرة والإستطلاع، و أغلب قراراته حاسمة، ويعمل أكثر مما يفكر، و يثق بنفسه وبالآخرين من أن يخرج عن شعوره.

2- الإنطواء :

تتجه الطاقة الإنفعالية التي تتصف بالإنطواء إلى الداخل أي نحو الذات، فهو يميل للإنعزال عن الآخرين مبادئه الخاصة، دائماً ما يستغرق في أحلام اليقظة ومحاولة الوصول لمفاهيم عميقة عن طبيعة الأشياء، متردد في معظم المواقف يشغله و يهمله جدا أراء الناس فيه، و يميل إلى الشك في دوافعهم نحوه و من السهل أن يخرج عن شعوره.

3- الأنماط العصبية :

بدأت فكرة تصنيف الناس إلى أنماط عصبية من الفرض القائل بأن مزاج الفرد أو الصفات التي تميز إنفعالاته أثناء تكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية تتوقف على طبيعة وقوة جهازه العصبي أي أن أساس المزاج هو الجهاز العصبي الموروث و الذي يصعب تغييره و لكن يمكن ببعض المثيرات البيئية من إجراء تعديل جزئي وبسيط في طبيعته. والدراسات الفيزيولوجية للجهاز العصبي، والخصائص الإنفعالية المزاجية للفرد، وسلوكه الحركة وطبيعة إستجابته في المواقف المختلفة، أمكن تصنيف الناس إلى الأنماط العصبية الرئيسية التالية :

1/ النمط الأول: (قوي، متوازن، نشط) و يتصف بالنشاط والحيوية والإندفاع وإمكانية التكيف الإنفعالي طبقا للموقف.

2/ النمط الثاني: (قوي، متزن، هادئ) ويتصف بالهدوء وعدم القابلية للإستثارة.

3/ النمط الثالث: (قوي، غير متوازن، نشط) ويتميز بسرعة ودوام الإستثارة وحدة المزاج وسرعة التقلب المزاجي.

4/ النمط الرابع: (ضعيف، غير متوازن، بليد) ويتصف بالحزن واليأس والتشاؤم وبطئ الإستثارة.

والواقع أنه لا يمكن تصنيف كل الناس تحت هذه الأنماط العصبية الأربعة، أن هناك الكثيرين الذين يتميزون بخليط من صفات هذه الأنماط ولكن قد يغلب على بعضهم بعض الخصائص المميزة لإحدى هذه الأنماط (بثينة محمد فاضل، 2005، ص 55 - 57 - 58).

2-4- نظرية السمات (الصفات) :

أجريت بحوث كثيرة في المجال الرياضي حول دراسة الشخصية أسندت على نظرية السمات، والسمات تعتبر صفات ثابتة نسبيا وهي تؤثر على سلوك الفرد و بما يتميز عن غيره من الأفراد، لذا فنظرية السمات تدل على عمومية السلوك، ومن أهم الباحثين الذين تناولوا موضوع الشخصية من منظور السمات نجد كل من: "ريمون" 1956 و "فيلفورد" 1967 و "هاتر اينزك" سنة 1967 و رغم الاختلافات الموجودة بين آراء هؤلاء الباحثين فإن "زيمبارد و زاس" سنة 1980 يوحدان الأسس المشتركة لنظريات السمات فيما يلي :

- السمات هي أساس تنظيم الشخصية .
- تستنتج السمات من مؤشرات سلوكية (بإستعمال إختبارات الشخصية مثلا) .
- تعطي السمات بواسطة إندماج السلوك و الأحداث المتبعة للشخصية الإستمرارية و الثبات.
- يمكن أن تكون السمات إما سمات سطحية (إستجابات خارجية مترابطة) و إما سمات مصدرية (تتضمن العمليات المحددة للإستجابات السطحية).

الهدف من تقويم الشخصية هو تمييز السمات السطحية من السمات الأساسية للشخصية التي تشرح أكبر قدر من التنوع والملاحظ في السلوك البشري.

يمكن تصوير منهجية قائمة على إختبارات قوية من حساب الفروق الفردية في مختلف السمات بصفة كمية.

و كما تظهر في دراسة "البورت" 1937 يعتبر السمات ثلاثة أنواع :

- سمات أساسية: هي عبارة عن خطوط عامة يعتمد الفرد عليها في تنظيم حياته ككل.
- سمات مركزية: هي سمات أقل من السمات الرئيسية في توجيه السلوك ومراقبته.
- سمات ثانوية: و هي عبارة عن سمات خاصة توجه السلوك في قنوات أو اتجاهات محددة و ذلك كتفضيل رياضة ما (Richard B Alderman, 1983; P 135)

كما تعتبر نظرية "إيزنك" سنة 1967 من أشهر النظريات التي تحاول تفسير الشخصية عن طريق السمات، فقد حدد الشخصية على أنها بنية تسلسلية لعدة عوامل و صفات شخصية و في قمة هذا التسلسل توجد الصفات العامة والأصناف العريضة والتي يصفها ب "الأنماط" والتي بدورها تتكون من سمات، وتتكون السمات من ردود أفعال عادية و خاصة تقرر التصرفات و السلوكيات عند الفرد (DNUTHIN; La structure de personnalité, 1975, P 60).

2-4-1- مفهوم السمة :

السمة هي طريقة دائمة للتأثير على السلوك بشكل نسبي في المواقف المختلفة التي ترتبط معا بعلاقة معينة، فالشجاعة سمة وهذه الأخيرة ليست سمة مادية كينونة، و إنما يمكن التعرف عليها من ملاحظة السلوك، عن طريق مجموعة من الصفات العامة.

ويرى "إيزنك" بأن السمة هي مجموعة الإستجابات التي تم التعود عليها، و هو يقصد بذلك إستجابات معينة تحدث تحت نفس الظروف أو في ظروف مشابهة.

كما يعرف "جريفيت" الشخصية بأنها: " مجموعة منظمة من السمات الناتجة عن العلاقة بين الفرد وبيئته الإجتماعية، وتبدو في شكل أساليب للتوافق".

ويرى علماء السمات بأن السمة تمثل جانبا من خصائص الشخصية له ثبات نسبي، ويمكن أن تكون السمة جسمية أو معرفية أو إنفعالية (رمضان محمد القذافي، 1993، ص 43 . 44).

2-4-2- تصنيف السمات :

يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام :

أ- السمات السلوكية :

وهي الإستجابة للمثيرات بطريقة معينة في المواقف المتشابهة أو ذات العلاقة ببعضها البعض.

ب- السمات المورفولوجية :

وهي السمات المتعلقة بالشكل العام الخارجي للجسم و للسمات الجسمية تأثير على شخصية الفرد و يمكن قياسها و التعامل معها بطرق متعددة و من السمات الجسمية المعروفة الطول و الوزن و حجم الجسم و شكل الوجه و الجمجمة و غيرها.

ج- السمات الفسيولوجية :

ومن أشهرها السمات الكيماوية التي قادت العلماء إلى ربط الشخصية بإفرازات الغدد وهذه النظريات هي التي وضعها أبيقراط و أشار إلى إرتباط الصفات المزاجية بسوائل الجسم والتي عمل جالينوس فيما بعد على تفسيرها وتوسعها (محمد رمضان القذافي، 1993، ص 244).

د- السمة و الحالة :

في الدراسات التي قام بها كل من كاتل و شيز عن طريق تطبيق مقاييس التقدير و الإستخبارات و التقارير الإستنباطية(الشامل الباطن) و الأداء الموضوعي و بعض المقاييس الجسمية و معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام التحليل العملي إستطاعا التواصل إلى وجود عاملين متميزين لبعض الجوانب الشخصية مثل القلق و أطلق عليها سمة القلق وحالة القلق.

وفي ضوء هذا المفهوم فإن السمة تتحدد على أساس الضروف الفردية الثابتة نسبيا والمميزة لشخصية من حيث إختلاف الناس في درجتها إما الحالة فيقصد بها نمط التغيرات في بعض جوانب الشخصية للفرد والتي تختلف طبقا لوقف إجراء القياس أي أنها حالة إنتقالية لدى الفرد يتذبذب من وقت لأخر (محمد حسن علاوي، 2006، ص 117).

2-5- السمات الشخصية و نوع النشاط الرياضي :

هل هناك فروق دالة إحصائيا في مكونات الشخصية بين الرياضيين طرقا لنوع النشاط الرياضي الممارس ككرة القدم أو كرة السلة أو الطائرة أو كرة اليد أو الملاكمة أو المصارعة أو الجودو أو التنس أو ألعاب القوى وغير ذلك من الأنشطة الرياضية المختلفة.

وقد حاولت بعض الدراسات سواء في البيئات الأجنبية أو غيرها الإجابة عن التساؤل السابق إلا أن نتائج هذه الدراسات تبدا متعارضة لحد كبير فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات وجود فروق دالة إحصائيا في بعض جوانب الشخصية في ضوء إختلاف النشاط الرياضي الممارس في حين أن بعض الدراسات الأخرى لم تتواصل إلى وجود مثل هذه الفروق، والسباحة إذ أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين في الألعاب الجماعية السابق ذكرها على درجات أعلى في متغيرات القلق و الاستقلالية و الانبساطية و درجات اقل في متغير الحساسية.

كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين في الألعاب الجماعية و الأنشطة الفردية التي تتميز بالإحتكاك الجسماني مثل: كرة الطائرة والتنس بول والجولف والتنس والسباحة وألعاب القوبو الجمباز، عن حصول الرياضيين في الأنشطة السابقة ذكرها و التي تتميز بالإحتكاك الجسماني على درجات عالية من الإستقلالية و درجات منخفضة في قوة الأنا بالمقارنة بالأنشطة الرياضية السابق ذكرها والتي لا تتميز بالإحتكاك الجسماني (محمد رمضان القذافي، 2006، ص 171)

2-6-6- أهم السمات النفسية للاعب كرة القدم :

هناك العديد من الدراسات التي تعرضت لدراسة شخصية الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي وإتجهت نحو تميز سمات الشخصية و استخدمت الإستخبارات المتعددة للشخصية و مقاييس لشخصية لتحديد السمات المرتبطة بدرجة عالية بالرياضيين ذوي المستويات المختلفة.

ويمكن تقديم بعض السمات النفسية التي ينبغي أن يكتسبها الرياضي وخاصة لاعب كرة القدم والذي بدوره يقوم بالعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي.

2-6-1- سمة الهادفة :

يقصد بسمة الهادفة قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطويره الرياضي والسعي بجدية لتحقيقها و اللاعب الرياضي الذي يتسم بالهادفة يكون قادر على تحديد أهداف بعيدة المدى و تقسيمها إلى أهداف جزئية أو مرحلية تساعد على الوصول لتحقيق الهدف بعيد المدى.

كما أن اللاعب الرياضي الذي بهذه السمة يكون بمقدوره تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه في تحقيق الهدف الذي كان يسعى إليه (محمد حسن علاوي، 1998، ص43).

2-6-2- سمة الثقة بالنفس (الثقة الرياضية) :

يعرف العلماء الثقة بالنفس على أنها "الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب ".

"the belief that you can successfully perform a disired a disired beha"

" S-ROLESTR " و يعرفها "بأنها درجة الإعتماد الذي يمكن كما تأدية سلوك مرغوب بنجاح، وترى فيالي أن الثقة بالنفس كل من حالة السمة و تعرف الثقة بالنفس كسمة بأنها "الإعتقاد أو درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة، والشيء العام في الثقة بالنفس أن يكون لدى الرياضي مدخل عقلي إيجابي فالرياضي الواثق يعتقد في نفسه وفي قدرته على إكتساب المهارات الضرورية و المكونات البدنية و العقلية ليصل إلى قواه الفعالة بينما الرياضي الأقل ثقة فيكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النتائج في الرياضة.

فعلى سبيل المثال اللاعب عندما يبدأ في توقع الضربة خارج الهدف فهذا يؤدي إلى زيادة القلق و ينقص التركيز و الذي يؤدي بدوره عادة إلى نتائج خفض التوقعات و ضعف الأداء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 277 - 278).

والجدول التالي يوضح خصائص الثقة الرياضية العالية، وخصائص الثقة الرياضية المنخفضة :

خصائص الثقة الرياضية المنخفضة	خصائص الثقة الرياضية العالية
<ul style="list-style-type: none"> - متوتر وقلق. - يصعب عليه التركيز و الانتباه بصورة مستمرة. - منزعج و لديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لما يجب عليه أن يقوم به. - يخشى المنافسين بصورة واضحة. - يفكر كثيرا غير محدودة وغير واضحة تماما - يشك في قدراته وكفاءاته. - يعتمد على الغير في تصحيح أخطائه (محمد حسن علاوي، 2006، ص 43 - 44). 	<ul style="list-style-type: none"> - مسترخ و رابط الجأش. - منتبه ويستطيع التركيز على نفسه و الأداء - يعرف جيدا ما الذي ينبغي أن يؤديه هادئ وغير مشغول البال. - لا يشغل كثيرا في التفكير في النتائج السلبية التي قد تحدث أهدافه محددة وواضحة. - يثق تماما في قدراته و كفاءاته. - قادر على تصحيح أخطائه بنفسه.

وفي هذا الجدول تتضح السلوكيات التي تصدر من رياضي واثق من نفسه وما يملك من قدرات و رياضي آخر يرتبك أثناء المنافسات و فاقد للثقة في نفسه حيث يظهر عليه الخوف و القلق بصورة واضحة عكس تماما الآخر، وفقدان هذه السمة عامل كبير في فشل الرياضي في المنافسات لأنه مهما كان ماهرا في إختصاصه الرياضي فإذا كان غير كفء أثناء الممارسات فكأنه لم يفعل شيء أي هذه السمة تجعل الرياضي قادرا على التفنن في رياضة أمام خصمه و كذا جمهوره.

2-6-3 - سمة الإستقلالية :

تمثل سمة الإستقلالية في القدرة على الإتجاه إلى الهدف المقصود و بصورة تتضح فيها مظاهر المبادرة و الإبداع والفتنة والترقب للعواقب و عدم التأثر بسلوك الآخرين.

واللاعب الذي يتسم بسمة الإستقلالية يستطيع تغيير وتعديل سلوكه دون مساعدة الآخرين أو بأقل قدرة من المساعدة و التوجيه و الإرشاد الخارجي و يكون بقدره الإستقلال بالرأي و عدم تقليد سلوك الآخرين تقليدا أعمى بلا وعي أو تفكير، و اللاعب الذي يتسم بهذه الصفة أي الاستقلالية يستطيع تحمل المسؤولية و مواجهة ما قد يقوم به من أخطاء بشجاعة و محاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء

واللاعب الذي يفتقر لهذه السمة يلاحظ عليه عدم إتصافه بالمرونة الكافية و عدم الإفادة الكاملة من قدراته و خياراته السابقة و طويلة القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أو تعديل سلوكه بصورة مبدعة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة (محمد حسن علاوي، 2006، ص 44 45).

2-6-4- سمة المثابرة :

تعني القدرة على الاحتفاظ لفترة على درجة عالية من النشاط و الحيوية حتى الوصول إلى الهدف و عدم التحول عنه حتى ظهور صعاب غير متوقعة، و اللاعب الذي يفتقر لسمة المثابرة نجده يتميز بعدم القدرة على الإستمرار في مجابهة العقاب أو الصعاب التي تواجهه سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية، أو نجد محاولته عدم التصدي لها، كما نلاحظ إفتقاره للنشاط و الحيوية و النيل للكفاح عند الهزيمة أو عند بوادر الفشل ، أو عند الإحساس بالتعب والإجتهاد أو ظهور بعض العقبات أو الصعاب التي لم يتوقعها الفرد من قبل

2-6-5- سمة ضبط النفس :

واللاعب الذي يتسم بسمة ضبط النفس أو التحكم في الإنفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الإرتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة كما لا تظهر عليه أعراض الغضب أو العصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكم التي تكون غير صالحة، كما نجد قدرته على التحكم في صراعاته الداخلية، وكبح جناح نفسه و التحكم في إنفعالاته. كما أن اللاعب الذي يتسم بهذه السمة يستطيع الإستجابة بإنفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية و يستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة .

2-6-6- سمة الشجاعة :

الشجاعة من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها، و المواقف التي يعتاد عليها، كما يمكن الفرد من القدرة على التغلب على الخوف، و يرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط إرتباطا وثيقا بسمة التصميم.

2-6-7- سمة صلابة العود :

أشارت دراسات متعددة على أن الرياضي يتميز على غير الرياضي بسمة صلابة العود (قوة الشكيمة) ويرى الباحثون أن الرياضيون لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضا بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط الرياضي و خاصة رياضة المستوى العالي و ما تتطلبه المنافسة الرياضية من أعمال التفكير الخططي و بإرتباطه ببذل الجهد الشاق والأداء الصعب و تحمل المصاعب و الإحباطات.

وقد ترتبط هذه السمة بسمة التصميم أيضا حيث أن الرياضي لا يستسلم بسهولة و يسعى لتحسين قدراته و مهاراته لدرجة الإرهاق و يتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت و الجهد (محمد حسن علاوي، 2004، ص 163 - 164).

2-6-8- سمة الخلق و الإرادة :

أشار بعض الباحثين إلى أن الخلق يعتبر من أبرز السمات الشخصية التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين، و يمكن تعريف الخلق بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد الرياضي من حيث أنه عضو في جماعة رياضية، فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة و تبدو واضحة و شبه ثابتة في سلوك الفرد .

وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد الرياضي في التغلب على المقاومات النفسية الداخلية كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الإرتباك في مواجهة منافس قوي حتى يمكن بذلك تحقيق أحسن النتائج، كما أن الإرادة من حيث أنها أركان الخلق تعني القدرة على تغليب المثل الإجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات الجنسية الدنيا

2-6-9- سمة السيطرة :

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى اللاعبين و من هذه الدراسات دراسة "بوت" 1956، و "مريمان" 1960 و "تيكلمان" 1964 و "جونسون" 1966، و "سنجر" 1969. وفي معظم هذه الدراسات تم التوصل إلى أن اللاعبين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي، و عامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة إلياثبات و توكيد الذات، والقوة والعنف والعدوان التنافسي، وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة إلى القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أي التحكم الآخرين و على بيئة الفرد، و هي تتجهالقدرة لتوجيه و قيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم، والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على بيئته أو على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه.

2-6-10- سمة الإنبساطية :

هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن سمة الإنبساطية من السمات التي تظهر لدى اللاعبين و من هذه دراسة "تلمان" 1964، و "ستمبرج" 1965 و دراسة "برونر" 1969 و دراسة "كين" 1970، والإنبساطية مركب قدمه "يونج" 1933 لتفسير الاتجاهين الرئيسيين و هما:

الاتجاه الإنبساطي الذي يوجه الفرد نحو الخارج و العالم الموضوعي، والاتجاه الإنطوائي الذي يوجه الفرد نحو الداخل والعالم الذاتي، كما أن دراسات "إيزنك" تشير إلى بعدين عريضين هما:

الإنطواء، الإنبساط، الإنزان، عدم الإنزان.

والشخص "الإنبساطي" يتميز بمايلي: حب النشاط و الروابط الإجتماعية والإشتراك في الأنشطة الجماعية و حب تكوين صداقات و علاقات إجتماعية ويتميز بالتفاؤل و يميل للعدوان و سهولة الإستشارة و حب المرح و عدم القدرة على السيطرة على إنفعاليته.

أما الشخص "الإنطوائي" فيميل للخجل والإنسحاب من المواقف الإجتماعية والميل إلى الإنعزال والإكتئاب والمزاج المتقلب (محمد حسن علاوي، 1992، ص 311 - 312 - 313).

2-6-11- سمة الإنزان الإنفعالي :

هناك بعض النتائج المتعارضة التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين، ففي دراسة "وايتنج" و"ستنبرج" 1965 ودراسة "بوت" 1968 ودراسة "كين" 1970 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض منالقلق، من حيث أشارت دراسة "جونسون" 1964 ودراسة "رافر"

1965 أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين والإتزان الإنفعالي لدى الرياضيين يمكن أن يظهر فيما يلي:

النضج الإنفعالي، ضبط الإندفاعات و الاستجابات الجسمية، مستوى منخفض من القلق و التوتر العصبي، التحكم في الإنفعالات في أوقات الشدة (كالهزيمة أو الإصابة) إستجابات إنفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النظرة التفاؤلية رصيد مرتفع من الإحباط .

- القلق كسمة و كحالة :

يعرف القلق بأنه " إنفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر " و يعرف بكونه " خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء من داخله " .

و بهذا سمة القلق -دائمة - و هي "إستعداد الفرد إدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق " .

وتعرف سمة القلق في قاموس علوم الرياضة و التدريب بأنها "نزعة شخصية بارزة نسبيا لإدراك مواقف بيئية كمهدد أو عامل ضغط والإستجابة لهذه المواقف بقلق حالة متزايد " كما أن حالة القلق مؤقتة، هي "حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير شدة هذه الحالة من وقت لآخر(عبد العزيز عبد المجيد،،2005، ص 57 - 59 -60).

- العدوانية كسمة و كحالة :

يعرف " تشيركوف" العدوان كحالة بأنه " شكل من أشكال الإنفعال الرياضي الذي يظهر كإستجابة للإحباط " و يشير " تنكو " إلى أن اللاعب العدواني قد يكون سريع الإعتراض و الجدال و النقد عندما يرتكب البعض خطأ ما، و يبدو متشوقا في إنتظار يشوبه القلق لملاقات المنافسين الذين تغلبوا عليه منقبل، فإذا أتاحت له فرصة لقائهم فإنه يبدأ المهاجمة حيث لا يطيق الإنتظار حتى يبدؤهم فيمهاجمته، كما يلجأ إلى الاحتكاك الجسمي، و من المؤشرات التي تشير إلى هذا اللاعب مايلي:

- أنه يلجأ إلى اللعب الخشن.

- لا يخشى إحتمال الإصابة.

- يثير الخوف في نفوس منافسيه.

- يرغب في تحدي المنافس الذي يتميز بالخشونة (صدقي نور الدين محمد،،2004، ص 290 -291 - 292).

-2-6-12- سمة تصور الذات :

هناك العديد من السمات المميزة للشخصية تحاول الإجابة عن تصور الذات (مفهوم الذات) لدالرياضي، فسمات كسمة الثقة بالنفس و تأكيد الذات و الإقناع بالذات و التقدير وإحترام الذات وإعتبار الذات... كلها سمات تشتق من أحكام و تقديرات الشخص لصورة نفسه أوذاته أو تصوره عن نفسه .

فالثقة بالنفس على سبيل المثال قد عرفت على أنها موجودة بدرجة عالية لدى الرياضيين في دراسات "جونسون" و "كرول" و "ترينز"، فتصور الذات أو مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة و أماناً في معاملاته مع الآخرين و في الأعمال التي يقوم بها، و هذا يظهر بوضوح في الثقة بالنفس و الاقتناع بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين و في نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن أنفسهم أو ذواتهم.

وخصائص الثقة بالنفس والاقتناع بالنفس لدى الرياضيين يمكن أن يظهر في السلوك الذي يتميز بما يلي:
السعادة والواعية و الصلابة و الحذر و اليقظة و الحيوية و الطاقة و الخلو من الخوف و القلق و الأمان و الطمأنينة(محمد حسن علاوي، 1994 ص 316 - 317).

2-7- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم :

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية و في الطباع، و في مستوى المشاعر (روح الفريق، العمل، العقلانية.... الخ)، ومن جهة أخرى في التوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع و الإنفعالات.

الأفراد يملكون أو يظهرون عادة طباعين أو ثلاثة أو أربعة فهناك :

- الطباع الممتلك فعلا (طبعة ناجحة عن ماضيهم تميل إلى الإحتفاظ في المستقبل).
- الطباع الظاهر (يوافق الحياة الإجتماعية أي فكرة كل واحد عن نفسه).
- الطباع المعتقد التحصل عليه (معارضة بين من هم ضده و من يأملون أن يكونوا ضده).
- الطباع المراد التحصل عليه (يفوق و يعارض سابقته)،
- و للتعرف على الطباع أكثر يجب أن نأخذ بعين أعتبار الأنظمة التالية :
- البنيوية (زيارة الطبيب).
- العاطفية (حكاية عاطفية) .
- الإجتماعية (المستوى الاجتماعي و الاقتصادي) .
- الثقافة (كل ما يلاحظ في عين الملاحظ المتطرف).
- و العكس عندما يكون فريقهم منهزما(مختار سالم، 1986، ص 63).

2-8- طرق تنمية السمات النفسية :

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية العالية من الرياضي، التصميم على تحقيق الهدف و الإصرار و الجزم و التمالك النفسي و غيرها، و تجري تنمية السمات النفسية بطريقتين:
-تنمية السمات النفسية بصورة عفوية.
-تنمية السمات النفسية بصورة واعية.

2-8-1- تنمية السمات النفسية بصورة عفوية :

في بعضالحالات يتم تحسين و بناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص في أثناء تدريب الرياضيين ، ما زال هناك بعض المدربين الذين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام و الإعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لآداء الحركات الرياضية و تدريب و تطوير المعارف التكتيكية، و لا يأخذون في هذه الأثناء بنظر إعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية، لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية خلال تطور بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال أداء الأحمال الخاصة بتطوير المطاولة (التحميل)أو تطوير الحزم و رياضة الجأش من خلال تمرينات القوة و هكذا.

2-8-2- تنمية السمات النفسية بصورة واعية :

في حالات أخرى تجري تنمية السمات النفسية بصورة واعية و يبدأ المدرب في تخطيط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الأداء البدني و المهاري و التكتيكي و بشكل هادف، لذلك يجب أن تكون العملية التربوية و التحضير النفسي وحدة متكاملة و يجب أن تكونتنميةالصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية(مهند حسن الشتاوي، أحمد إبراهيم الخولجا، 2005 ، ص 237 - 238).

3- الدراسات السابقة والمشاهدة :**3-1- الدراسة الأولى تحت عنوان:**

- (التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية - الروحية في الوسط الرياضي النخبوي) أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 2007/2008.

من إعداد الطالب: عباس جمال، تحت إشراف الأستاذ بن عكي محمد آكلي.

الهدف من الدراسة هذا البحث:

إبراز أهمية التحضير النفسي على مردود اللاعبين وإبراز العلاقة المرتبطة بين الجانب الديني و الممارسة الرياضية في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة فرضية الدراسة "هل للتنوع الديني الناتج عن عوامل العوامل الوراثية و البيئية وحده أثر كافي لتحقيق المبتغى الكافي من الأداء الجيد عند اللاعبين دون الجانب الروحي في التحضير النفسي"، أما التقنية المستخدمة لإجراء هذا البحث تقنية حزمة البرامج الإحصائية بحيث توصل إلى هذه النتائج :

. أغلب الرياضيين يفقدون تركيزهم قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع القلق الذي يعتبر أهم الإنفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضي مما يدفع بهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والإهتمام بالقيم الروحية.

- العوامل الداخلية والخارجية تؤثر بدرجة متقاربة على مردود الرياضي أثناء المنافسة.

- وجود إقبال واسع بنسبة تفوق 87 بالمئة على ممارسة الشعائر بمختلف صورها خاصة الصلاة وقراءة القرآن وغيرها قبل المنافسة كوسيلة للإستعداد والتحضير النفسي

3-2- الدراسة الثانية تحت عنوان:

(أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي نخبه الكراتيه المستوى العالي).

مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2002/2003، دراسة ميدانية للنخبة الوطنية الجزائرية.

من إعداد الطالب: " زموش علي(2002/2003)".

الهدف من الدراسة :

هو معرفة الدور والأهمية الذي يلعبه التحضير النفسي على مردود الرياضي في المنافسات وإظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة

فرضيات الدراسة:

- هل يراعي مدرب الكراتيه الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التحضير النفسي.

- هل لمدربي الكراتيه تكويننا في المجال النفسي الرياضي الرياضي.

أما التقنية المستعملة لإجراء هذا البحث، التقنية الإحصائية وهو الإستبيان تقييم الذات المتكون من 20 سؤال موجه للمصارعين و 14 سؤال موجه للمدربين، من خلال البحث توصل إلى ما يلي:

- شعور أغلب المصارعين ومدربه بسبب نقص الإتصال بينهم ونقص الإتصال بينهم ونقص الكفاءة في عدم التحضير النفسي الجيد لدى معظم مدربي النخبة الوطنية.
- عدم إستعمال التحضير النفسي من طرف المدربين لتسيير الضغط النفسي.
- عدم إستعمال أساليب علمية بسبب نقص التكوين عند المدربين.

3-3- الدراسة الثالثة تحت عنوان:

(التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابرجال وإنعكاساته على المنافسة) مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2008/2007.

من إعداد الطالب: "حمزة طلاش تحت إشراف الأستاذ: وافي نبيل، (2008/2007).

المهدف من دراسة هذا البحث هو:

إبراز دور التحضير النفسي الرياضي في منافسات كرة القدم وهل فعلا يساعد على تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

فرضيات الدراسة:

ما مدى الإتمام الذي يوليه لاعبو كرة القدم وهل فعلا يساعد على تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة "هل السمات النفسية متوفرة لدى لاعبي كرة القدم"

أما التقنية المستخدمة هي الوسيلة العلمية التي تمكننا من جمع البيانات حول الموضوع وقد فرض التمعن في موضوع البحث وجوب استخدام مقاييس خاصة بإستبان والمتكونة من 18 سؤال موجه للأكابر رجال كرة القدم مقسم إلى ثلاث فرق: إتحاد العاصمة، إتحاد الحراش، رائد القبة وحجم العينة يتكون من 60 لاعبا من النخبة الوطنية بحيث توصلوا إلى هذه النتائج:

- شعور أغلب اللاعبين بالقلق والتوتر النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.
- نقص الثقة إن لم نقل انعدامها بين اللاعب ومدربه بسبب نقص الاتصال بينهم.
- تركيز المدربين على الجانب البدني والتقني والتكتيكي لتحقيق النتائج وإعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة وهذا الأخير له دور فعال في إحراز نتائج أفضل.

3-4- الدراسة الرابعة تحت عنوان:

(أثر التحضير النفسي من أجل التحرر من القلق لدى المراهقين قبل المنافسة في كرة القدم)، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2007/ 2006 .

من إعداد الطالب : محاد وحشية

الهدف من هذه الدراسة :

هو معرفة الحالة النفسية للاعبين معرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من الحالات الانفعالية , محاولة الحصول على معرفة أكثر فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ على المراهقين , تساؤل الدراسة ما هو أثر التحضير النفسي على القلق عند المراهقين قبل المنافسة في كرة القدم.

نتائج الدراسة:

التحضير النفسي عند المراهق عامل أساسي يساعد في القضاء على القلق، التحضير النفسي عند المراهق يهدف إلى تهيئة وتنشيط وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس حسب إمكانياته النفسية والذهنية، المنهج المتبع في الدراسة منهج وصفي.

3-5- الدراسة الخامسة تحت عنوان:

(أهمية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية)، مذكرة ماجستير، جامعة بسكرة 2006/ 2005.

من إعداد الطالب : مهاني كمال

الهدف من هذه الدراسة:

إبراز أهمية التحضير النفسي على نفسية لاعبي كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق. تساؤلات الدراسة: هل التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

المنهج المتبع :

إستخدمنا المنهج الوصفي المسحي لملائمة لنوع بحثنا ولأنه أسلوب علمي لمواجهة الظروف و الأسباب بشكل دقيق . 16 فريق يحتوي على 352 لاعب، أدوات الدراسة : إستبيان .

نتائج الدراسة:

التحضير الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية, التحضير النفسي له أهمية مباشرة في تحسين النتائج الرياضية.

3-6- الدراسة السادسة تحت عنوان:

(أهمية الإعداد النفسي القصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي) مذكرة ماجستير قسم التربية الرياضية ، 2005/2004

من إعداد الطالب: مقبل الرمي عبد السلام

تهدف الدراسة إلى:

معرفة مدى العلاقة بين التحضير النفسي و النتائج الرياضية ومدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي للرياضي المنهج المتبع : الوصفي المسحي واشتملت عينة البحث على 300 رياضي متمثلة فئتي الكبار والشباب واعتمد في دراسته استبيان.

نتائج الدراسة :

أصرفت نتائج الدراسة على أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على نتائج رياضية سواء كانت سلبية أو إيجابية لأنه عامل مهم من عوامل الفوز أو الخسارة، و أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط إرتبط مباشرة كلياً بالتحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية.

3-7- الدراسة السابعة تحت عنوان:

(أهمية محددات التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2015/2014.
من إعداد الطالب: زهار أحمد أمين.

- مشكلة الدراسة: صيغت على شكل مجموعة من الأسئلة تمثلت في:

- هل للمحددات التحضير النفسي أهمية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للثقة بالنفس أهمية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل لتقليل من شدة القلق أهمية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: " لمحددات التحضير النفسي أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ".

الفرضيات الجزئية :

- للثقة بالنفس أهمية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- لتقليل من شدة القلق أهمية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- أهداف الدراسة :

- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة.
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي المردود الرياضي في المنافسات.
- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- المنهج المتبع في الدراسة : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي .
- عينة البحث : اعتمدت على العينة الغرضية وكانت مكونة من 30 لاعب لفريقيين ممثلة لولاية برج بوعرييج.
- أدوات الدراسة : إستمارة الإستبيان .

- النتائج المتوصل إليها:

- التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية .
- التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تنمية اللاعب لثقته بنفسه .
- استعمال التحضير النفسي من أجل التقليل من القلق له دور كبير وهام في الارتقاء بمستوى الرياضي بدنيا ونفسيا ومهاريا وأن نقصه يؤدي عواقب وخيمة على الرياضي وعلى فريقه .

الإستنتاجات و الاقتراحات:

- التحضير النفسي له أثر مباشر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- تمكن اللاعبين من تجاوز الصعوبات أثناء المنافسة و هذا يرجع إلى التحضير النفسي الذي يخضعون إليه.
- إقرار معظم اللاعبين بأن الأسلوب المستخدم في عملية التحضير النفسي يؤثر إيجابا على أدائهم .
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مركز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- إعطاء المزيد من الأهمية للتحضير النفسي للفريق و اللاعبين من طرف رؤساء الفريق و المدربين.
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كماهم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربيهم.

4 . التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة والمشاهدة يمكن القول على أنها كانت في مجملها تتناول مجموعة من العوامل المهمة والمؤثرة التي تحدد التحضير النفسي الجيد لدى لاعبي كرة القدم في مختلف الرياضات بين مختلف أفراد الفرق الرياضية من عوامل داخلية وخارجية التي تؤثر على المردود الرياضي أثناء المنافسة وعلى مدى الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ونتائج هذه الأهمية المتوصل إليها من خلال دراستهم التي أشارت إلى ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي لدى اللاعبين.

ولمشاهدة هذه الدراسات مع موضوع بحثي رغم إختلافها في بعض الجوانب فقد حاولت توظيف هذه الدراسات من خلال المساعدة في تنظيم الجانب النظري من خلال تحديد المحاور والفصول.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد ساهمت في تحديد المنهج المتبع وكذا تفسير النتائج التي توصلت إليها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:**1-1- التحضير النفسي :**

-لغة:

مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج. (ronolddoron, 1991 , p535)

1-2- التحضير النفسي الرياضي :

-إصطلاحا:

هي مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط التخصصي من جهة وإستعدادات الرياضي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الإنفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل إستطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي (محمد أمين فوزي، 2003، ص162).

-التعريف الإجرائي للتحضير النفسي الرياضي:

يمكن تعريفه بأنه تلك العملية التي يجب أن يقوم بها المدرب والمرشد النفسي الرياضي المؤهل في إعداد وبناء البطل الرياضي المزود بعوامل الدافعية والإنفعالات المتعددة والمتنوعة من خلال التحكم الجيد في الإستعداد البدني المتقن والتهيئة الروحية الصادقة.

1-3- كرة القدم:

- لغة :

كرة القدم **foot Ball** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، الأمريكيون يعتبرون **Foot Ball** ما يسمى عندهم ريفي أو كرة القدم الأمريكية، أماكرة القدم التي سنتحدث عنها هي "**Soccer**" (روجي جميل، 1986، ص5).

-إصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط(مأمور حسن بن سلمان، 1999، ص9).

-تعريف الإجرائي لكرة القدم :

كرة القدم رياضة جماعية من أشهر الرياضات في العالم تلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من إحدى عشر لاعب موجود داخل ملعب مستطيل الشكل، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه، وتلعب المباراة في وقت قدره تسعين دقيقة مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم وقته خمسة وأربعين دقيقة مع إستراحة بين كل شوط وشوط قدرها خمسة عشر دقيقة، وتدار المباراة من طرف حكم رئيسي موجود في الميدان وحكمين مساعدين على طرفي الملعب

ومحافظ اللقاء، ويدرس إضافة حكمين إضافيين من وراء مرمى كل فريق، وتلعب كرة القدم بكرة جلدية في الملعب وتكون ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها بالإضافة إلى إختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، وكذلك إختلاف لباس الحكام، وتتكون رياضة كرة القدم من سبعة عشر قانونا يحكمها.

1-5- صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج وإكتمال الشخصية، وهي ربيع العمر، حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الإجتماعية (أمرالله الساطر، 1998، ص 21).

2- الإشكالية:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم التي لا يمكن الإستغناء عنها في المجال الرياضي وذلك لما للجانب النفسي من أهمية في إعداد الرياضيين إعدادا جيدا، فالإعداد البسيكولوجي الكامل والجيد يجنب الرياضي التأثير بمختلف الإنفعالات التي تطرأ على شخصية الرياضي كالتوتر والخوف والقلق، وهذا الأخير إعتبره علماء النفس الرياضي سلاح ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصدر قلقه وبالتالي يتحكم فيها ويهيئ نفسه نفسيا وبدنيا للتغلب على هذه الظاهرة، وإما أن يكون يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي عدم التحكم في مستوى أدائه وهذا ما يظهر جليا في المنافسة الرياضية، بإعتبار أن المنافسة الرياضية لا تعني دائما للأداء الجيد أو الفوز ولا الأداء السلبي أو الخسارة.

حيث تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، حيث أصبحت تجلب الكثير من المشاهدين والباحثين، ولهذا خصص لها كل الإمكانيات المادية والبشرية للإرتقاء بها أكثر مما جعلها في السنوات الأخيرة تشهد تطورا كبيرا فيما يخص القوانين، التسيير، التكوين، وطرق التدريب.

إن التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء أكان هذا التدريب من جانبه البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب والتحضير مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته.

إن المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية متعددة أثناء النشاط الرياضي وفي نفس الوقت لم تحظى بالعناية الكافية من طرف المدربين، هذه المشاكل بحاجة ماسة إلى أن يتناولها ذوي الإختصاص كالعلماء بالبحث والدراسة ومزيدا من الإهتمام، ويذكر بعض الخبراء من ناحية أخرى أن معظم لاعبي كرة القدم يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاري، الخططي، ولكنهم مختلفون ومتذبذبون في حالاتهم النفسية، ونتيجة لذلك هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم في سبيل الفوز وتسجيل نتائج مقبولة وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما يتأسس عليه تحقيق الإنتصار والتفوق في المنافسات الرياضية (محمد شفيق زكي، 1997، ص 192).

ينظر إلى التحضير النفسي كجانب وعامل هام في إعداد لاعبي كرة القدم، فله دور وأهمية في الحصول على النتائج الجيدة، وأكثر من ذلك فهو يخلق حالة إتران وتوافق نفسي لدى اللاعب الرياضي في العملية التدريبية والتنافسية، كما يسمح من خلاله توفير إمكانيات نفسية للاعبين وقدرتهم على التغلب والتحكم في سلوكهم خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة في حياتهم الرياضية كالشعور بالخوف والتوتر والقلق في أغلب الأحيان.

ففي ظل الأهمية الذي يلعبه الجانب النفسي من خلال تحضير لاعبي كرة القدم وإعدادهم لتحقيق نتائج قيمة ورفيعة وبإصراري إلى مدى معرفة مدى الإهتمام بمقاييس ومعايير التحضير من طرف المدربين واللاعبين حيث تبادر في ذهني التساؤلات التالية:

- هل يعد إستخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟
- هل مراعاة السمات النفسية للاعبين من أهم المحددات النفسية ؟.

- هل تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟
- هل يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير ؟

3- أهداف الدراسة:


- أطمح من خلال بحثي إلى تحقيق عدة أهداف منها:
- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة.
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات
- توضيح مدى الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي.
- تسليط الضوء على واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- إعطاء نظرة حول المحددات والآليات النفسية المطبقة لدى لاعبي كرة القدم.
- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التحضير النفسي إلى مكتبتنا وإثرائها.

4- أهمية الدراسة:

- من خلال التمعن في مفردات العنوان، يمكن إستنباط أهمية البحث فيما يلي:
- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في إعداد اللاعبين وتأثيره على مردودهم.
- معرفة الميكانيزمات والمحددات النفسية المستعملة في التحضير النفسي للاعب.
- الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعب كرة القدم ولها علاقة بتحقيق أفضل النتائج.
- التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في المجال النفسي الرياضي.
- إظهار السمات النفسية التي يتصف بها لاعبي كرة القدم.

5 - فرضيات الدراسة:

- ✓ يعد إستخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.
- ✓ مراعاة السمات النفسية للاعبين من أهم المحددات النفسية.
- ✓ تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير.



الفصل الثالث
الإجراءات الميدانية
للدراصة

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في جمع المعلومات حول جوانب الدراسة الميدانية لبلته وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث والتحقق من صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجراء الدراسة، والتي تتناول موضوع دراستي وقد إخترت ثلاثة فرق من مدينة برج بوعريريج وهي أولمي بلدية مجانة، ترجي البرج، نجم البرج، التي تنشط في الجهوي الثاني لرابطة باتنة وعشرة مدربين من أجل توزيع الإستبيان على اللاعبين والمدربين بغية تشخيص وجمع الأفكار التي ترتبط مباشرة بالموضوع بحيث ساعدني بعض الأصدقاء للتعرف على اللاعبين والمدربين والتحدث إليهم بغية توضيح الإستبيان وكيفية الإجابة عليه وشرح الموضوع الذي تناولته في دراستي.

1-1- مجالات البحث:**- المجال الزماني:**

كانت بداية بحثي منذ منتصف شهر جانفي 2016 فيما يخص البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الإستبيان على المدربين واللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 2016/03/15 إلى غاية 2016/04/12 وتم جمع هذه الإستمارات.

- المجال المكاني:

كان جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية بإعتمادي على مختلف المكتبات للحصول على المراجع سواء كتب أو مذكرات تخرج، بالإضافة إلى الأنترنات أما فيما يخص الدراسة الميدانية فكان إعتمادي على ملاعب ولاية برج بوعريريج. وتم توزيع إستمارات الإستبيان على المدربين واللاعبين وعلى مستوى الملاعب التي يجرون فيها الحصص التدريبية.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الإجتماعية لإختلاف مشكلة وأهدافها، فالمنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه، أو بغية الإختيار والتحقق من الفرضيات (رشيد زرواتي، 2002، ص 191)، ففي مجال البحث العلمي يعتمد الباحث بإختيار المنهج الصحيح والسليم. ونظرا لطبيعة بحثي والمتمثل في " محددات التحضير النفسي الرياضي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم" فإن المنهج المتبع في دراستي هو المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثي، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية.

- المنهج الوصفي:

يعرف أنه إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو الإجتماعية الأخرى، ويعرف أيضا على أنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (علي عبد الواحد وافي، 1992، ص 558).

3- مجتمع وعينة الدراسة :**3-1- متغيرات الدراسة: يحتوي البحث على متغيرين:**

محددات التحضير النفسي

لاعبى كرة القدم.

فيما يخص مجتمع الدراسة فإنني أميز في بحثي هذا:

كان المجتمع الأصلي على فرق كرة القدم الممثلة لولاية برج بوعريريج ينشطون في الجهوي الثاني والتي بلغ عددها 03 فرق، حيث كان المجتمع الأصلي يتكون من 75 لاعب.

3-2- عينة البحث وطريقة إختيارها:

العينة هي جزئ من مجتمع الدراسة التي تجمع البيانات الميدانية، وتعتبر جزئ من الكل، بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للبحث (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز البحث الميداني، ونظرا لطبيعة بحثي وتطوعي الموضوعي في النتائج إعتمدت على العينة الغرضية.

-العينة الأولى:

والمتمثلة في ثلاثة فرق من الجهوي الثاني بنسبة 10% من المجتمع الأصلي وهم أولمبي بلدية مجانة، ترجي البرج، نجم البرج ولقد إخترت 25 لاعب من كل فريق 8 لاعبين.

-العينة الثانية:

خاصة بالمدرين وتحتوي على 10 مدرين

3-3- طبط متغيرات أفراد العينة:

السن: متوسط أعمارهم 26 سنة.

الجنس: ذكر.

المستوى الدراسي: أغلبهم مستوى جامعي.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4-4- الإستبيان:

يعتبر الإستبيان من الأدوات الشائعة الإستعمال في البحوث السلوكية، ويعرف الإستبيان أيضا بالإستمارة والإستقصاء وحتى الإستفتاء وحتى الإستفتاء، وأما بعض الباحثين يفضلون إستعمال إستمارة، لكن عادة ما تقصد إستمارة معلومات ثابتة أو رسمية كإستمارة مصالح الضرائب أو إستمارة التسجيل في الضمان الإجتماعي، لكن الإستبيان يشمل على أسئلة تهدف إلى دراسة موضوع في إطار إنجاز بحث معين.

ويفضل إستعمال الإستبيان على الخصوص لسهولة تطبيقه وقلته تكاليفه ولاربا أيضا لأن الباحث يجد نفسه مطمئنا لوجود أداة ملموسة بحوزته، يستطيع أن يتأكد من خصائصها السيكومترية.

والإستبيان هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة تشمل موضوعا معينا ويعبر المجيب على الأجوبة كتابيا ومن أهدافه الحصول على بيانات حول معلومات شخصية أو بيولوجرافية مثل السن والجنس والأقدمية في العمل، كما يرمي أيضا للحصول على ما يدور في ذهن الفرد من قيم ومعتقدات وإتجاهات، ويقيس أيضا المعلومات المعرفية التي تعرف عادة بمقاييس التحصيل (مزيان محمد، 2006، ص ص 123، 122).

-الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان، تكمن خاصتها في تحديد مسبق للأجوبة وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المتوفات منه، ويتضمن أجوبة محددة وعلى المجيب إختيار واحدة منها فقط.

-الأسئلة المفتوحة:

في هذه المرحلة تعطى الحرية الكاملة للمستجيبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، ومن فوائدها أنها لا تفيد المبحوث في حصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك لها الفائدة في تحديد الآراء الساندة فعلا في المجتمع.

- الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزئين، الأول يكون مغلقا، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستجيب للإدلاء برأيه الخاص.

4-1-1- إستبيان خاص باللاعبين:

الإستبيان الثاني موجه للاعبين ويحتوي على 19 سؤالا موزعة على محورين :

- المحور الأول:

يضم أسئلة من 01 إلى 12 وهي تتمحور حول مدى وإستعمال وإستخدام المهارات النفسية المختلفة من طرف لاعبي كرة القدم.

4-1-2- إستبيان خاص بالمدرين:

-الإستبيان الأول موجه للمربين ويحتوي على 15 سؤالاً موزعة على محورين:

- المحور الأول:

يضم الأسئلة من 01 إلى 07 وهي تتمحور حول معرفة إن كان مدرب كرة القدم يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي.

- المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 08 إلى 15 تتمحور حول معرفة مستوى تكوين المدرين في المجال النفسي ومنه معرفة الأساليب المطبقة في التحضير النفسي الرياضي.

والهدف من هذا الإستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الأولى والثانية.

4-2- الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة :

-صدق الأداة: صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص 167، 168).

وللتأكد من صدق أداة الإستبيان قمت بتوزيع الإستبيان على مجموعة من العينة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له حيث إعتمدت على الملاحظات والتوجيهات وتحصلت على نفس النتائج.

تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

أولاً) : صدق الاستبيان:

يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس أسئلة الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال؛ الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين) وصدق الاتساق الداخلي لأسئلة المقياس، والصدق البنائي لمحاور المقياس.

1-الصدق الظاهري :

ويقوم على فكرة مدى مناسبة أسئلة الاستبيان لما يقيس ولما يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على مجموعة المحكمين (05 أساتذة) من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم

والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة .

-صدق الاتساق الداخلي لأسئلة الاستبيان :

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لأسئلة الاستبيان: مدى اتساق جميع أسئلة الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه وقد قمت بحساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل سؤال من أسئلة المحور والدرجة الكلية للمحور نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 15 فرد بالنسبة للاعبين و 05 أفراد بالنسبة لاستبيان المدربين.

أولاً) : استبيان خاص باللاعبين :

1- صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول: يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

- الجدول رقم (01) : يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول: يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	النتيجة
1	1 . هل تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (محيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة ؟	0,816	دال
2	2 . هل بمقدوريتك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة	0,789	دال
3	3 . هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالات أثناء التدريب ؟	0,884	دال
4	4 . أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة ؟	0,640	دال
5	5 . هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟	0,884	دال
6	6 . هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفظ نابية يجعلك تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية ؟	0,826	دال
7	7 . هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يششت انتباهك ويفقد تركيزك ؟	0,735	دال
8	8 . هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له ؟	0,884	دال
9	9 . هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟	0,809	دال

10	10 . هل تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك ؟	0,812	دال
11	11 . هل تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات ؟	0,871	دال
12	12 . هل يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك اليومية في التدريب ؟	0,730	دال
قيمة I الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 درجة الحرية = 1-15 = 14			

-قاعدة : إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فانه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع المحور الأول أي أن أسئلته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته أكبر من قيمة I الجدولية، أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور : صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 13 إلى 19 وهي تتمحور حول معرفة خصائص السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

إن الإستبيان يحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة وهي:

- صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني: مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

- الجدول رقم (02) : يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني: مراعاة السمات النفسية بين

اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	النتيجة
13	هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟	0,723	دال
14	هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن ؟	0,776	دال
15	هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟	0,825	دال
16	هل تغلب على الخوف الذي ينتابك أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب ؟	0,718	دال
17	هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين ؟	0,735	دال
18	كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي ، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به ؟	,7780	دال
19	هل لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال	0,820	دال

		إغرائهم و إصدار الأوامر إليهم ؟
قيمة F الجدولية : 0.498	عند مستوى الدلالة 0.05	ودرجة حرية 14
	درجة الحرية = 15 - 1 = 14	

-قاعدة : إذا كانت F المحسوبة أكبر من F الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع المحور 02 أي أن أسئلته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته أكبر من قيمة F الجدولية، أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور : صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

-صدق الاتساق البنائي لاستبيان اللاعبين :

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لأسئلة الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

- الجدول رقم (03) : يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة.

محاور الاستبيان	معامل الارتباط	النتيجة
محاور الاستبيان	1570,	دال
1 المحور الأول		
2 المحور الثاني	100,7	دال
قيمة F الجدولية : 0.498	عند مستوى الدلالة 0.05	ودرجة حرية 14
	درجة الحرية = 15 - 1 = 14	

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والمعدل الكلي لأسئلة الاستبيان دالة إحصائيا، حيث قيمة F المحسوبة أكبر من قيمة F الجدولية ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثانياً) : استبيان خاص بالمدرين :

1-صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول: تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير

-الجدول رقم (04). يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول: تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من

أهم المحددات النفسية للتحضير.

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	النتيجة
1	1. هل تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي؟	0,802	دال
2	2. هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟	0,716	دال
3	3. هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدورية البدنية لكل لاعب؟	0,825	دال
4	4. أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم؟	0,799	دال
5	5. هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسياً على سنهم الزمني؟	0,888	دال
6	6. هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم؟	,8230	دال
7	7. هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟	0,901	دال
قيمة I الجدولية : 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 درجة الحرية = 1-5 = 04			

1- قاعدة : إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع المحور الأول أي أن أسئلته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته أكبر من قيمة I الجدولية، أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور : صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

01-صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني: يعد تكوين المدرين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

- الجدول رقم (05) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني: يعد تكوين المدرين من أهم المحددات

النفسية للتحضير.

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	النتيجة
8.	هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية ؟	0,709	دال
9.	ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟	0,922	دال
10.	هل تلقيتكم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي؟	0,888	دال
11.	هل تلقيتكم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم؟	0,856	دال

12.	هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسياً؟	0,798	دال
13.	هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً؟	,7990	دال
14.	هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟	0,820	دال
15.	ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟	0,923	دال
قيمة I الجدولية : 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 درجة الحرية = 1-5 = 04			

02-قاعدة : إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع المحور 02 أي أن أسئلته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته أكبر من قيمة I الجدولية، أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور : صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

02-صدق الاتساق البنائي لاستبيان المدربين:

.... يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لأسئلة الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

-جدول رقم (.06): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة.

النتيجة	معامل الارتباط	محاور الاستبيان		
		1	2	محاور الاستبيان
دال	0,826	المحور الأول		
دال	0,798	المحور الثاني		
قيمة I الجدولية : 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 درجة الحرية = 1-5 = 04				

.... من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والمعدل الكلي لأسئلة الاستبيان دالة إحصائياً، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثانياً) : ثبات وصدق أداة الدراسة:

ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (.....) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

- جدول رقم (07): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة .

محاور الاستبيان	معامل ألفا كرونباخ	عدد الأسئلة	النتيجة
محاور الاستبيان	1	9	ثابت
	2	10	ثابت
جميع فقرات الاستبيان للاعبين			
	المحور الأول	07	ثابت
	المحور الثاني	08	ثابت
جميع فقرات الاستبيان للمدربين			
		15	ثابت

.... نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان سواء اللاعبين أو المدربين أكبر من الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6 .

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. و

ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع أسئلتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

قمت بتوزيع أداة البحث والمتمثلة في الإستبيان وذلك بعد إجراء الدراسة الميدانية على المدربين واللاعبين من العينة والفرق المدروسة في ملاعب برج بوعريريج أثناء الحصص التدريبية، وقد ساعدني في القيام بهذه العملية عدد من الزملاء والمدربين واللاعبين الذين يزاولون نشاطهم في هذه الفرق، وقد تم إسترجاع إستمارات الإستبيان بعد مرور حوالي 25 يوما .

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

كما قمت بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال :

برنامج التحليل الإحصائي

(SPSS V23)، حيث قام الطالب باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات أسئلة استمارة الاستبيان.
- التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة.
- اختبار كاي تربيع لدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة.

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo: التكرارات المشاهدة

fe: التكرارات النظرية وهي ناتج قسمة مجموع التكرارات المشاهدة على عدد فئات المتغير النوعي وهي نفسها بالنسبة لكل الخانات .

✓ والقاعدة العامة في تحليل إجابة أفراد العينة الدراسة أي فيدلالة الإحصائية لإجابات على الأسئلة الاستبيان في وجود فروق بين الإجابات.

دالة اذا كان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 الجدولة.

غير دالة اذا كانت كا2 المحسوبة اقل من الجدولة.

درجة الحرية ل (نعم ، لا) هي : عدد البدائل-1 مثلا هنا 1.

درجة الحرية ل (نعم ، لا ، نوعا ما) هي : عدد البدائل-1 مثلا هنا 2.

كا2 الجدولة عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 هي 3.84.

كا2 الجدولة عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 هي 5.99.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحاور الاستبيان :

لاختبار فرضيات الدراسة نتطرق أولاً إلى تحليل وعرض بيانات إجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة كل محور على حدا باستخدام النسبة المئوية والتكرارات المشاهدة ، والاختبار الإحصائي كاي تربيع والقاعدة المعتمدة على تبيان وجود فروق في إجابات أفراد العينة على أسئلة محاور الاستبيان أو الدلالة الإحصائية لكل سؤال هي :

✓ دالة إذا كان كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولة أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار أو أن الطالب متأكد بنسبة % 95 من وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال خطأ % 5

✓ غير دال إذا كانت كا2 المحسوبة أقل من الجدولة لا يوجد إختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار أو أن الطالب متأكد بنسبة % 95 من عدم وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال خطأ % 5. ومحور التحليل وعرض بيانات كل محور نقوم باختبار الفرضيات باستخدام المتوسط الكلي لكل محور والانحراف المعياري لتبيان مدى تركز إجابات أفراد العينة حول ونقوم بمناقشتها نتائجها ، مستدلين بالجانب النظري و ومقارنة نتائج بالدراسات السابقة.

أولاً)- استبيان اللاعبين

* عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول : يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

السؤال (01): هل تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (مخيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة ؟.

-الجدول رقم (.08) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (1) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	sig	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0,005	5,99 1	10,640	16,00	4	أبدا
					64,00	16	أحيانا
					20,00	5	دائما
					100.00	25	المجموع

التعليق على الجدول:

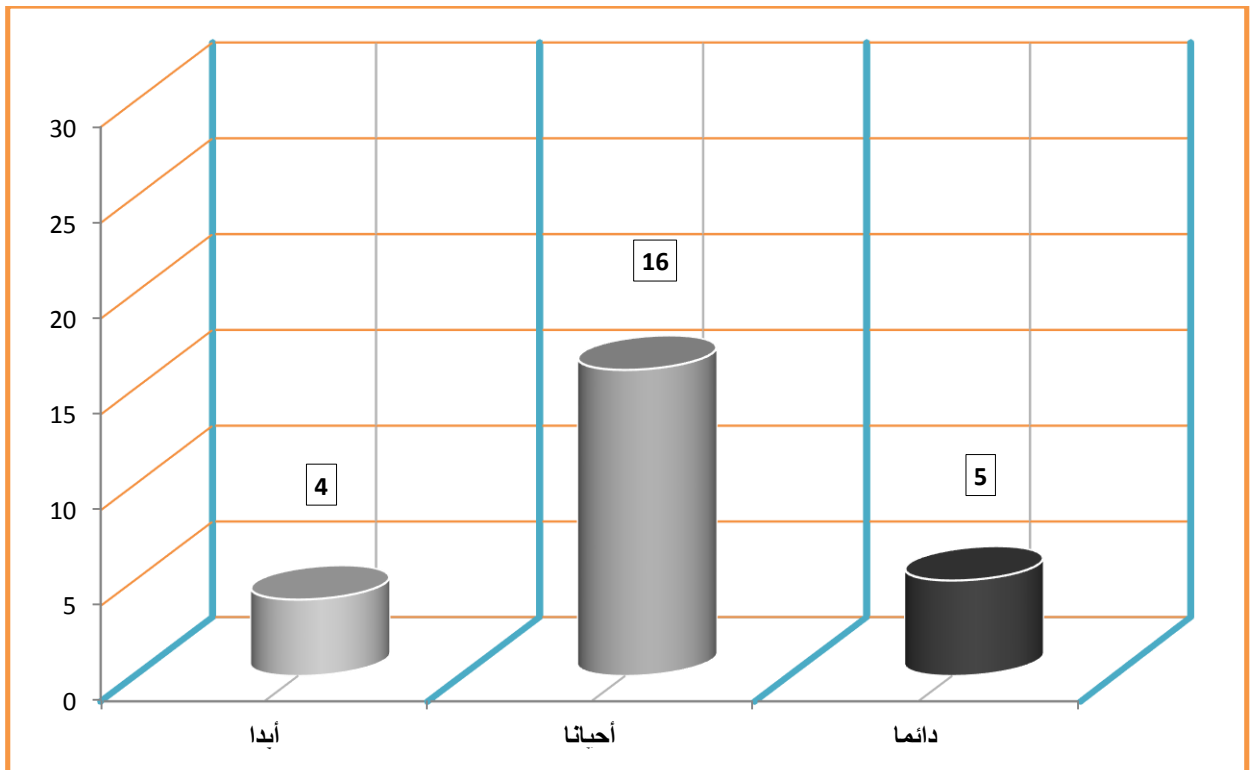
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (مخيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة ؟ " كانت لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 16 أي بنسبة 64,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح دائماً بقيم مشاهدة 5 وبنسبة 20,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 4 وبنسبة 16,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت 10,640 وهي أكبر من كا2 الجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,005) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : أحيانا وبنسبة 64,00%.

الإستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه أحيانا وبنسبة 64,00% في إجاباتهم

على السؤال رقم 1 أي : أحيانا تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (مخيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة

-الشكل رقم (01).: رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 1 محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال(2): هل بمقدوريتك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة .

-الجدول رقم (.09) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (2) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
مقدرة ضعيفة	1	4,00	5,99 1	11,840	0,00 3	2	دال
مقدرة متوسطة	15	60,00					
مقدرة كبيرة	9	36,00					
المجموع	25	100.00					

-التعليق على الجدول :

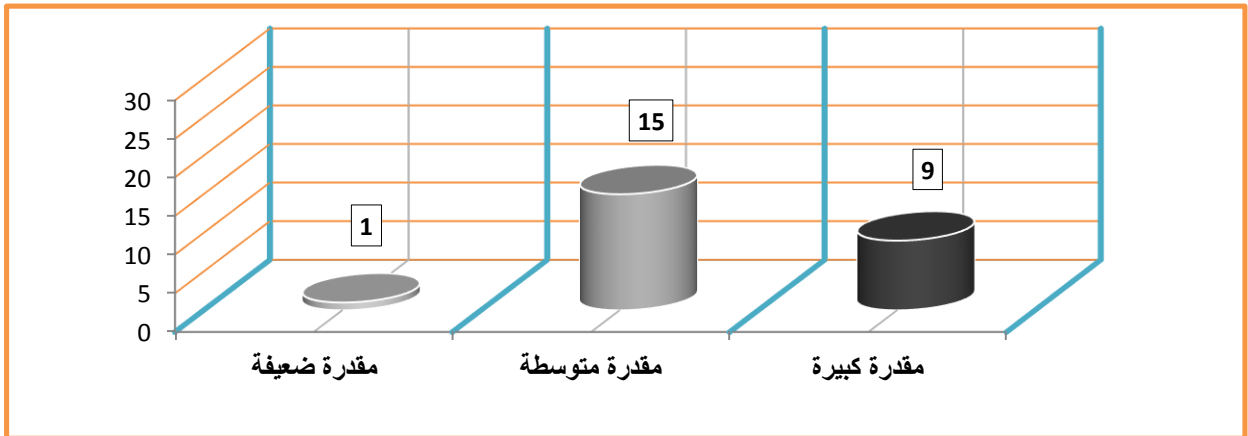
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل بمقدوريتك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة " كانت لصالح مقدرة متوسطة بقيم مشاهدة 9 ونسبة 36,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح مقدرة كبيرة بقيم مشاهدة : 15 أي نسبة 60,00% ولصالح ضعيفة بقيم مشاهدة 1 ونسبة 4,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 11,840 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,003) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : مقدرة متوسطة ونسبة 60,00%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه مقدرة متوسطة ونسبة 60,00% في

إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي : بمقدرة متوسطة في استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة.-

الشكل رقم (02): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 2 محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال(03): هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالات أثناء

التدريب ؟

-الجدول رقم (10.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (3) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
أبدا	1	4,00	5,991	18,320	0,000	2	دال
أحيانا	6	24,00					
دائما	18	72,00					
المجموع	25	100.00					

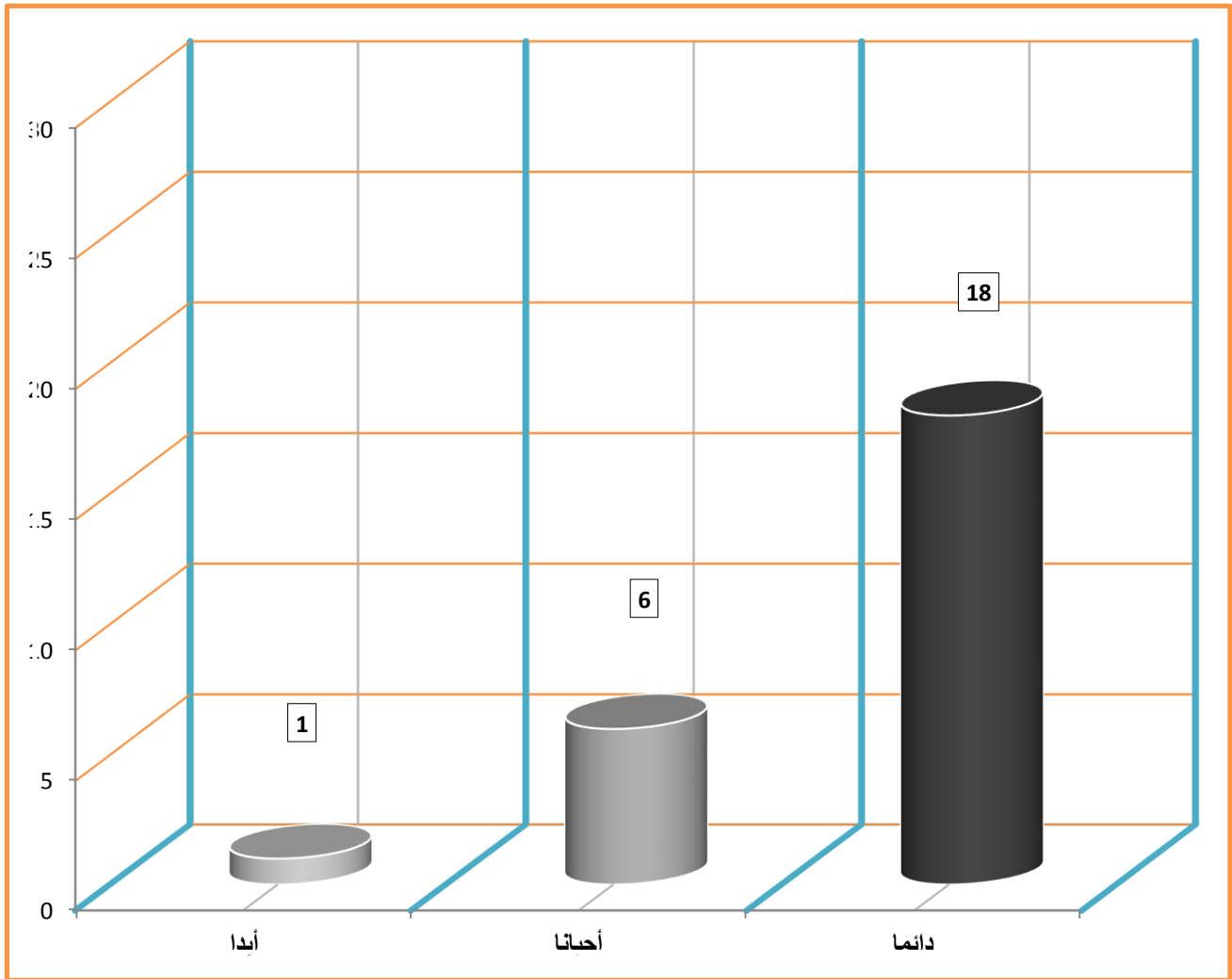
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالات أثناء التدريب ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 18 وبنسبة 72,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 6 أي بنسبة 24,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 4,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 18,320 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما وبنسبة 72,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما وبنسبة 72,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 3 أي : دائما يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالات أثناء التدريب.

- الشكل رقم (03): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (03) محور 01 - استبيان اللاعبين -



- السؤال(4): أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟ .
-الجدول رقم (11.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (4) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
أبدا	2	8,00	5,99 9	7,280	0,02 6	2	دال
أحيانا	12	48,00					
دائما	11	44,00					
المجموع	25	100.00					

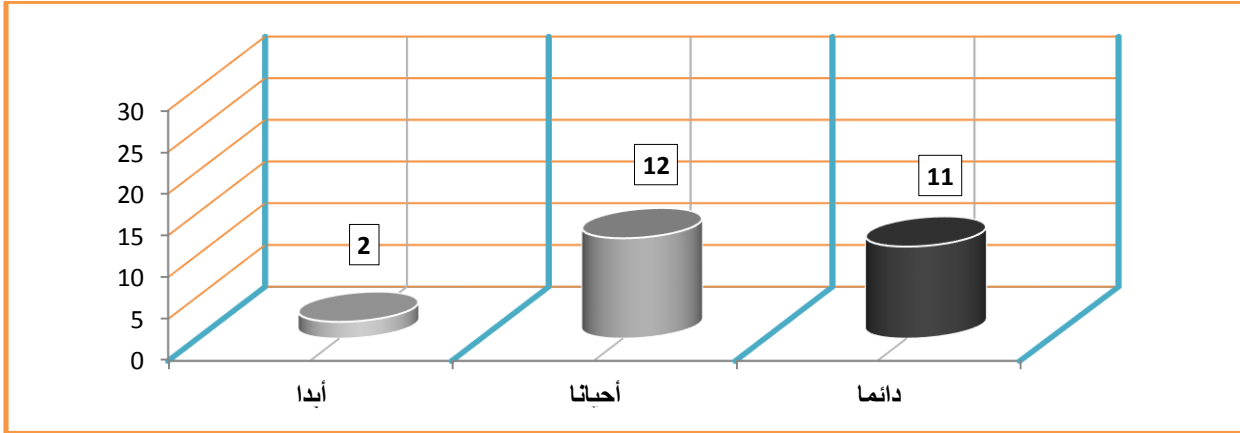
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " 4 . أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟ " كانت لصالح أحيانا بقيم مشاهدة 12 ونسبة %48,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح دائما بقيم مشاهدة : 11 أي بنسبة %44,00 ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 2 ونسبة %8,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 7,280 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,9991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,026) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : احيانا ونسبة %48,00

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه احيانا ونسبة %48,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 4 أي : أحيانا أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة .

- الشكل رقم (04): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 4 محور 01 - استبيان اللاعبين -



-السؤال 5: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟.

-الجدول رقم (12.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (5) محور 01 - استبيان اللاعبين -

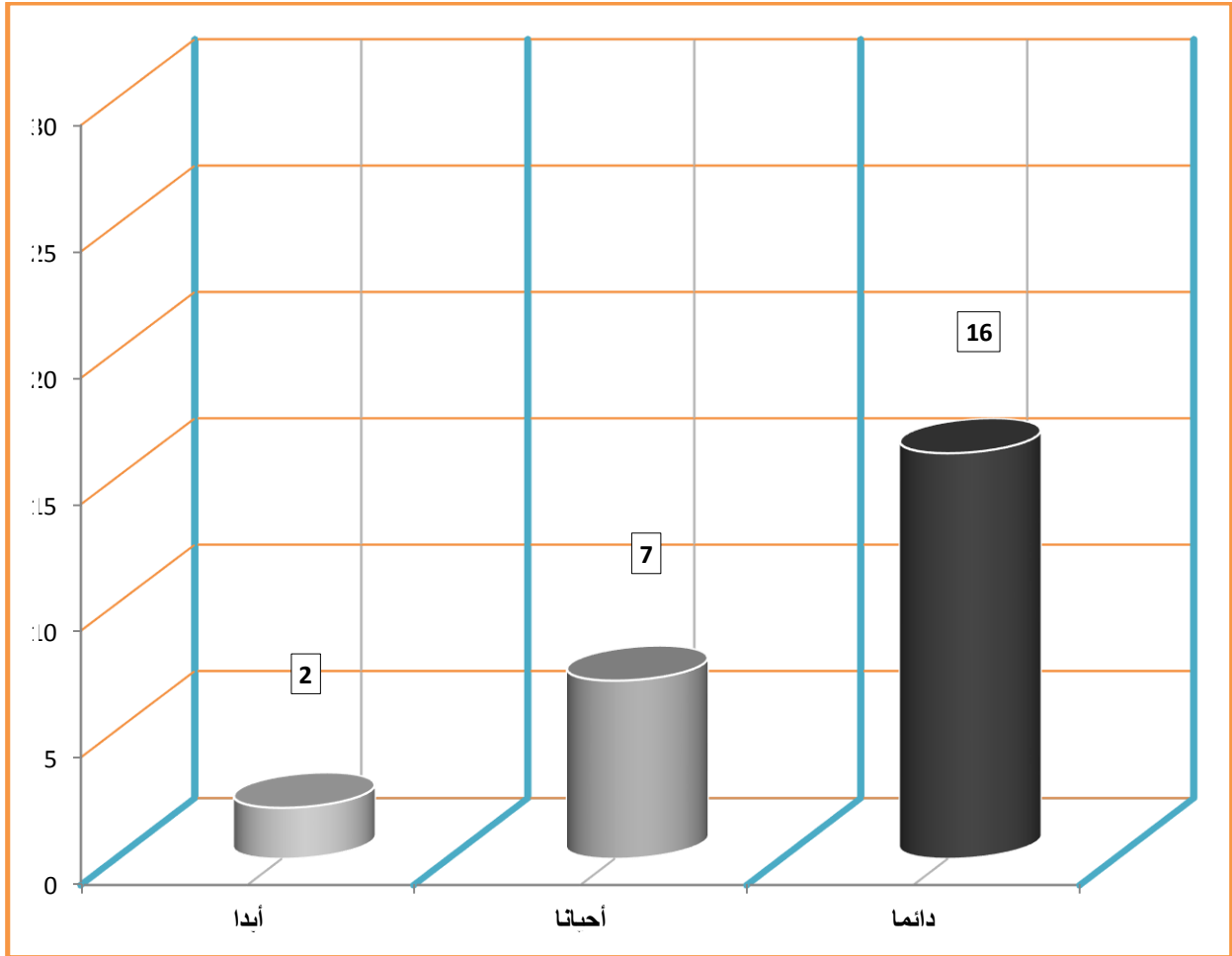
الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	sig	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0,00 2	5,99 1	12,080	8,00	2	أبدا
					28,00	7	أحيانا
					64,00	16	دائما
					100.00	25	المجموع

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 16 ونسبة 64,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 7 أي بنسبة 28,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 2 ونسبة 8,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 12,080 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,002) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما ونسبة 64,00%.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما وبنسبة %64,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 5 أي : دائما تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس.
- الشكل رقم (05): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (5) محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال (6): هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ نابية يجعلك تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية ؟.

-الجدول رقم (.13): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (6) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	3	12,00	3,841	14,440	0,000	1	دال
نعم	22	88,00					
المجموع	25	100.00					

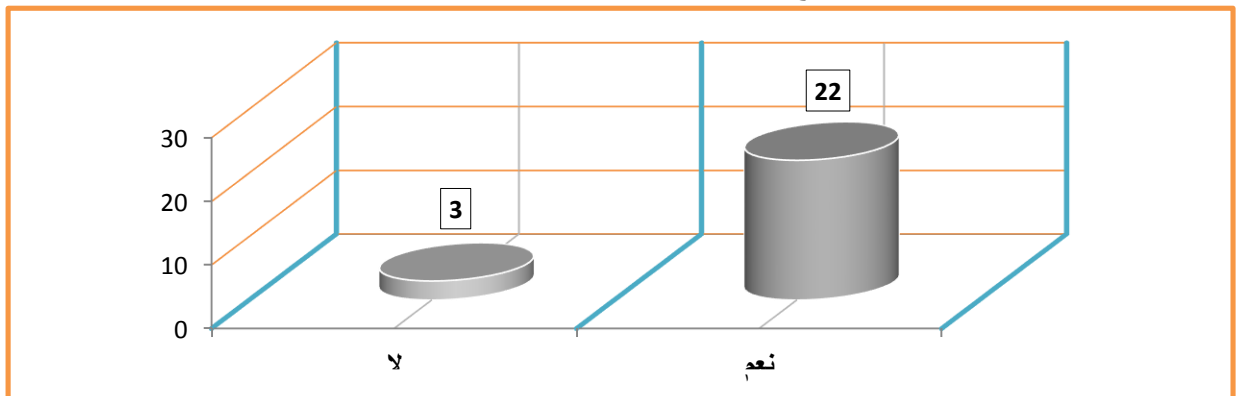
المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ نابية يجعلك تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية ؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة :22 أي بنسبة %88,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح لا بقيم مشاهدة3 وبنسبة %12,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا² المحسوبة بلغت 14,440 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) اقل من 0,05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة %88,00.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العا للمستجوبين يؤكدون على انه نعم وبنسبة %88,00 في إجابتهم على السؤال رقم 6 أي : نعم عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ نابية يجعلك تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية.

-الشكل رقم (.06): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 6 محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال(7): هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشئت انتباهك ويفقد تركيزك؟.

-الجدول رقم (.14.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (7) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
أبدا	5	20,00	5,991	10,640	0,005	2	دال
أحيانا	4	16,00					
دائما	16	64,00					
المجموع	25	100.00					

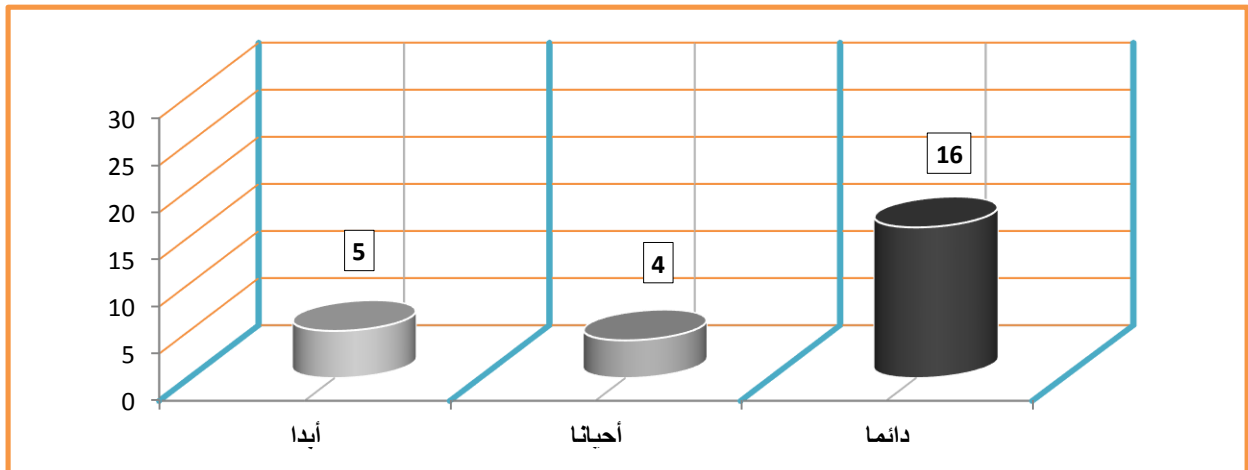
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشئت انتباهك ويفقد تركيزك ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 16 وبنسبة 64,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 4 أي بنسبة 16,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 5 وبنسبة 20,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 10,640 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,005) أقل من 0,05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما وبنسبة 64,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما وبنسبة 64,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 7 أي : دائما عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشئت انتباهك ويفقد تركيزك .

-الشكل رقم (.07): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (07) محور 01 - استبيان اللاعبين-



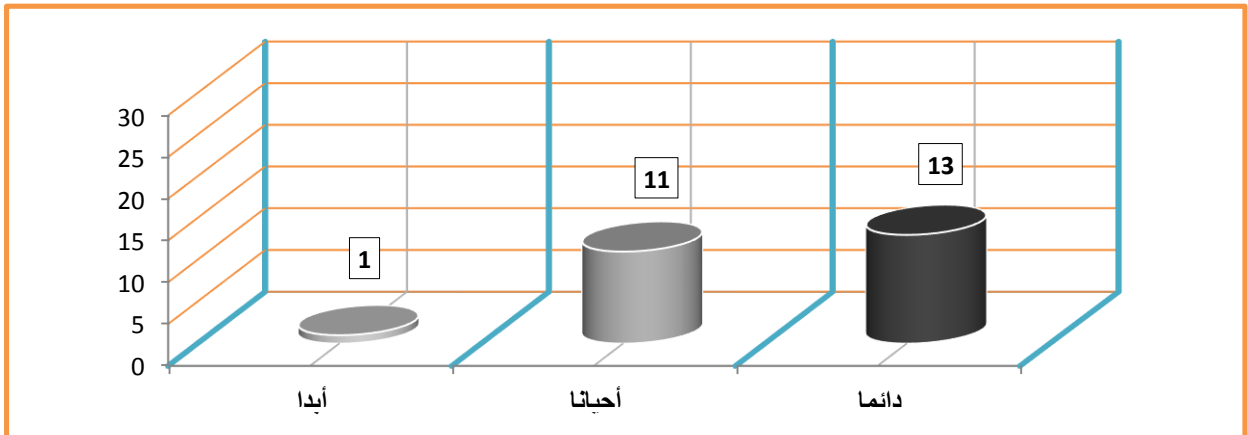
- السؤال (8): هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له ؟
 -الجدول رقم (15.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (8) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	استنتاج احصائي
			المجدولة	المحسوبة			
أبدا	1	4,00	5,99 1	9,920	0,00 7	2	دال
أحيانا	11	44,00					
دائما	13	52,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 13 ونسبة 52,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 11 أي نسبة 44,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 1 ونسبة 4,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
 وأن كا² المحسوبة بلغت 9,920 وهي أكبر من كا² الجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,007) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما ونسبة 52,00%.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما ونسبة 52,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 8 أي : دائما تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له.
 -الشكل رقم (08): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (8) محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال(9): هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟

-الجدول رقم (16.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (9) محور 01 - استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	23	92,00	3,841	17,640	0,000	1	دال
نعم	2	8,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

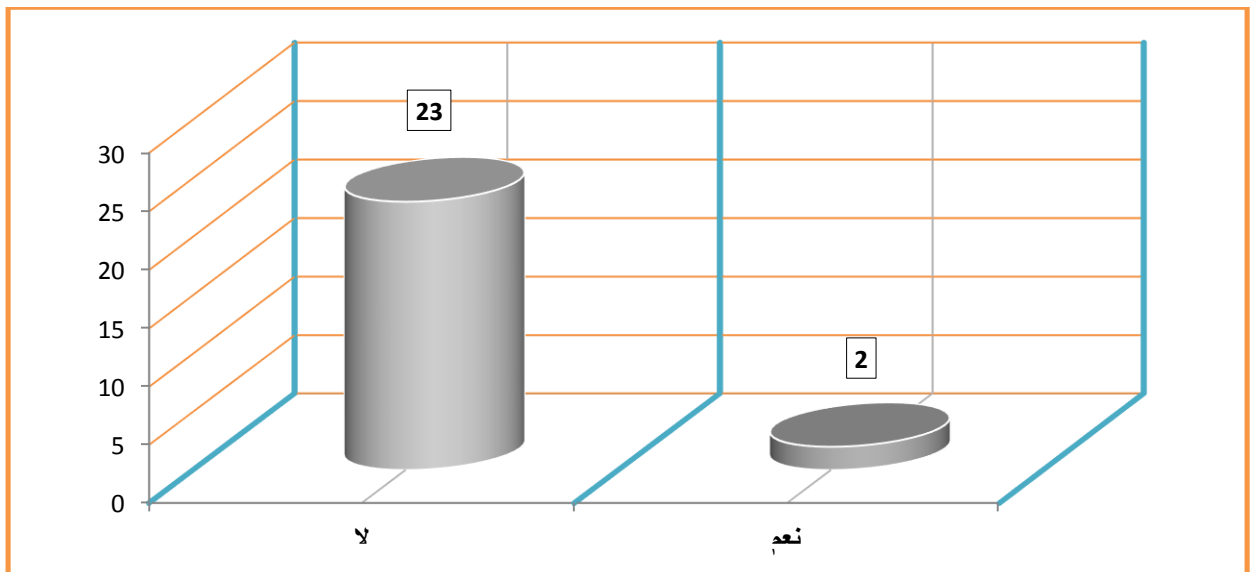
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟ " كانت ولصالح لا بقيم مشاهدة 23 وبنسبة 92,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 8,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 17,640 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : لا وبنسبة 92,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على أنه لا وبنسبة 92,00% في إجاباتهم على

السؤال رقم 9 أي: لا تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة

-الشكل رقم (09): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (9) محور 01 - استبيان اللاعبين-



-السؤال(10): هل تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك ؟

-الجدول رقم (17.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (10).

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
أبدا	3	12,00	5,991	11,120	0,004	2	دال
أحيانا	6	24,00					
دائما	16	64,00					
المجموع	25	100.00					

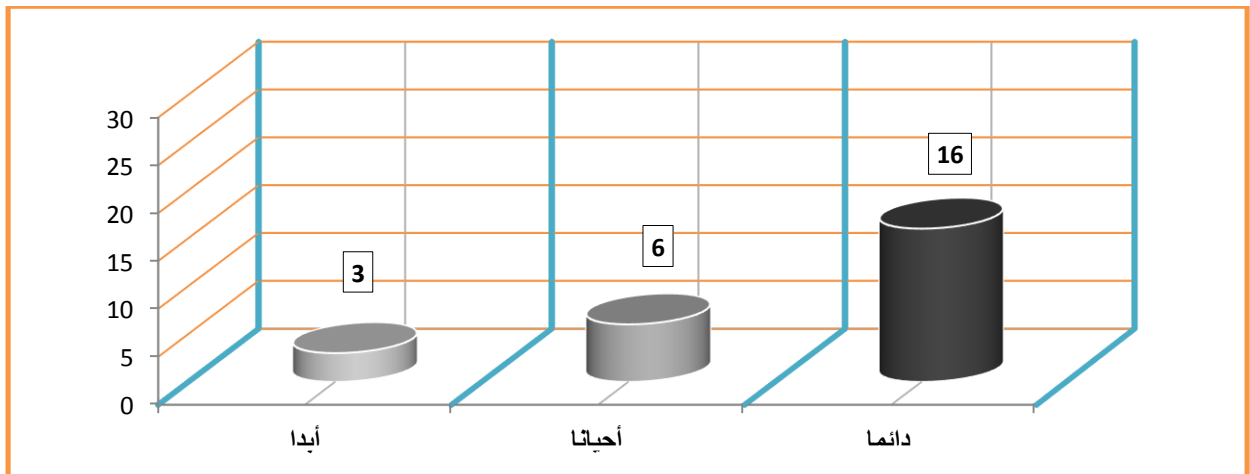
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 16 ونسبة 64,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 6 أي بنسبة 24,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 3 ونسبة 12,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 11,120 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,004) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما بنسبة 64,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام أفراد العينة يؤكدون على انه دائما بنسبة 64,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 10 أي : دائما تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك.

-الشكل رقم (10) رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (10).



- السؤال(11): هل تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات ؟
 -الجدول رقم (.18.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (11).

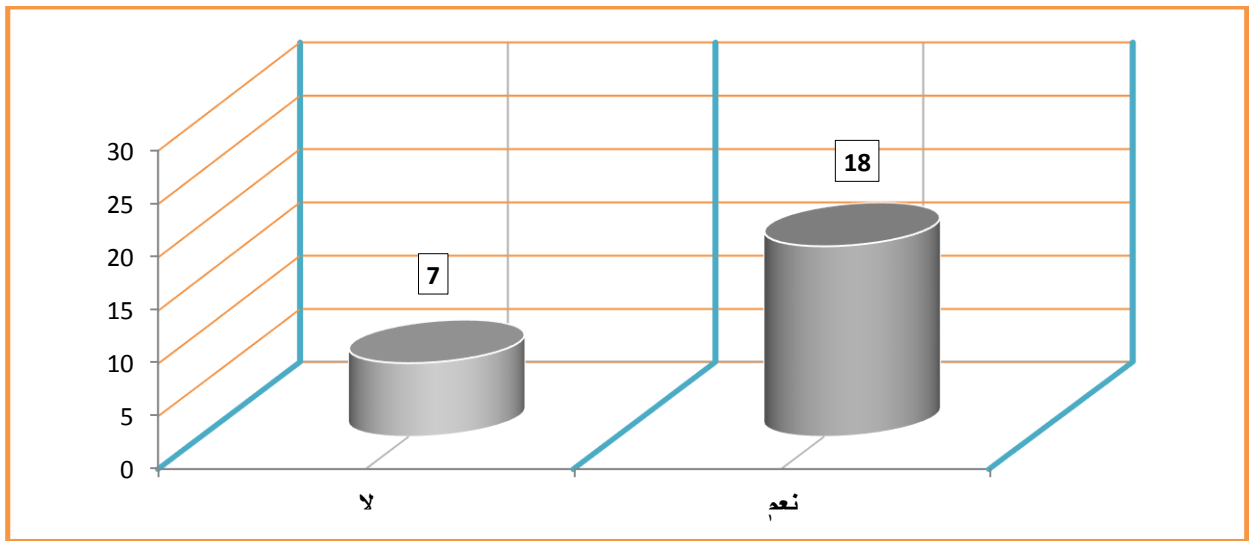
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	7	28,00	5,991	18,320	0,000	2	دال
نعم	18	72,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات ؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 18 وبنسبة %72.00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بقيم مشاهدة : 07 أي بنسبة %28.00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
 وأن كا² المحسوبة بلغت 18,320 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة %72,00

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام افراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %72,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 11 أي : نعم تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات ؟.

-الشكل رقم (11) رسم بياني يوضح إجابات أفراد العينة على السؤال رقم (11).



- السؤال(12): هل يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك اليومية في التدريب ؟.
-الجدول رقم (19.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (12).

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	sig	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	1	0,00 0	3,84 1	21,160	4,00	1	لا
					96,00	24	نعم
					100.00	25	المجموع

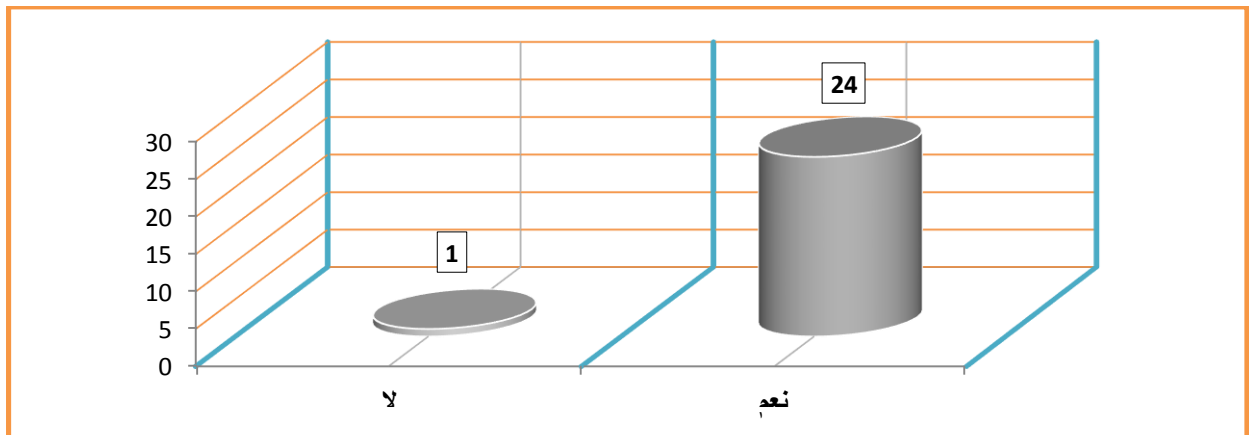
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك اليومية في التدريب ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 0 ونسبة 0,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 24 أي بنسبة 96,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 4,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 21,160 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة 96,00%

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام أفراد العينة يؤكدون على انه نعم وبنسبة 96,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 12 أي : نعم يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك اليومية في التدريب ؟.

-الشكل رقم(12) رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (12).



- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني: مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات.
 - السؤال (13): هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟.
 - 19- الجدول رقم (20.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (13) المحور 02- استبيان اللاعبين-

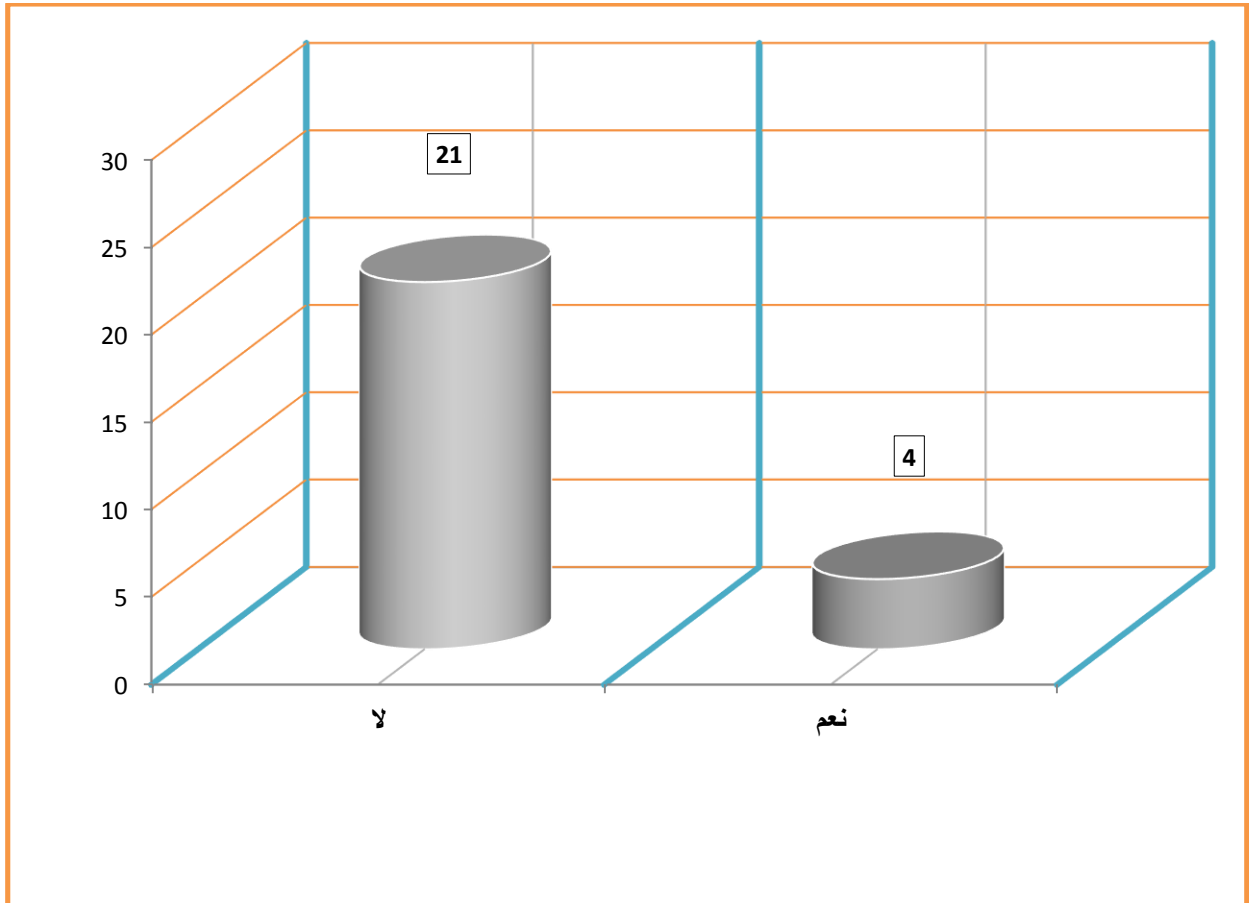
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	21	84,00	3,84 1	11,560	0,00 1	1	دال
نعم	4	16,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟ " كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 21 وبنسبة 84,00% بينما بقيت أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم بقيم مشاهدة : 4 أي بنسبة 16,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
 وأن كا² المحسوبة بلغت 11,560 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,001) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : لا وبنسبة 84,00%.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام افراد العينة يؤكدون على انه لا وبنسبة 84,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 13 أي : لا تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟.

- الشكل رقم (13): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 13 المحور 02- استبيان اللاعبين-



-السؤال(14): هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن؟.

-الجدول رقم (.21): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة علىالسؤال رقم (14) المحور02- استبيان اللاعبين-.

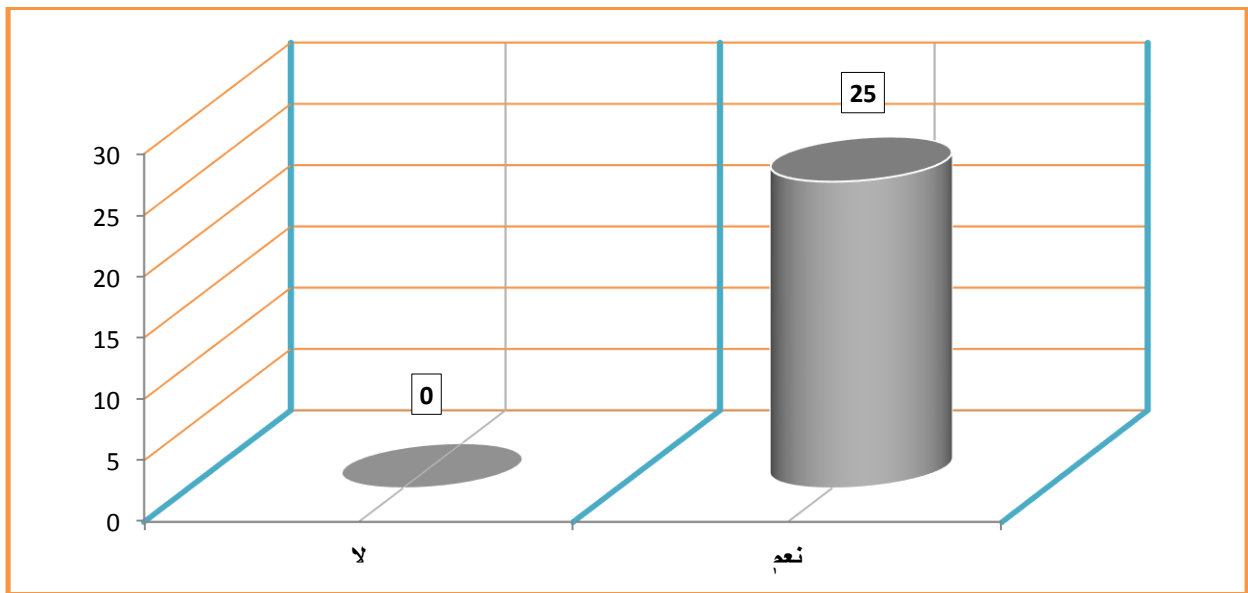
الإجابات	التكرارات	%
لا	0	0,00
نعم	25	100,00
المجموع	25	100.00

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن ؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 0 وبنسبة 0,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة :25 أي بنسبة %100,00 و لصالح أبدا بقيم مشاهدة 0 وبنسبة %0,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام افراد العينة يؤكدون على انه نعم وبنسبة %100,00 في إجابتهم على السؤال رقم 14 أي : نعملك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

-الشكل رقم (.14): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 14 المحور02- استبيان اللاعبين-



-السؤال(15): هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟.

-الجدول رقم (.22.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة علىالسؤال رقم (15) المحور02- استبيان اللاعبين-.

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
ابدا	2	8,00	5,991	8,720	0,013	2	دال
أحيانا	14	56,00					
دائما	9	36,00					
المجموع	25	100.00					

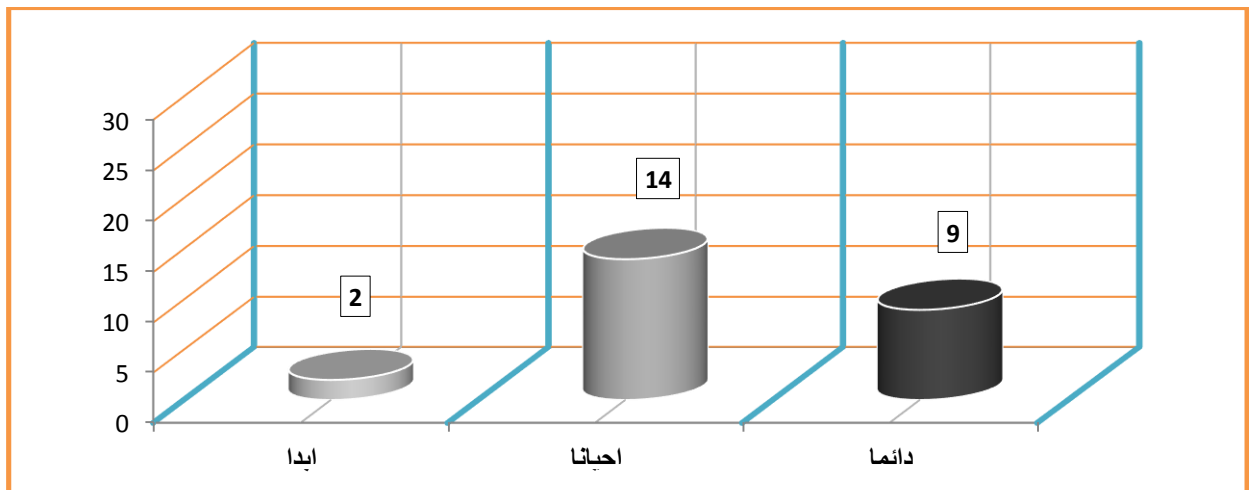
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟ " كانت لصالح أحيانا بقيم مشاهدة :14 أي بنسبة %56,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح دائما بقيم مشاهدة9 وبنسبة %36,00 ولصالح أبدا بقيم مشاهدة2 وبنسبة %8,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 8,720 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,013) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : أحيانا وبنسبة %56,00

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام أفراد العينة يؤكدون على انه أحيانا وبنسبة %56,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 15 أي : أحيانا تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية.

- الشكل رقم (.15): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 15 المحور02- استبيان اللاعبين-



-السؤال(16): هل تتغلب على الخوف الذي يتناكب أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب ؟

-الجدول رقم (.23) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (16) المحور 02- استبيان اللاعبين-

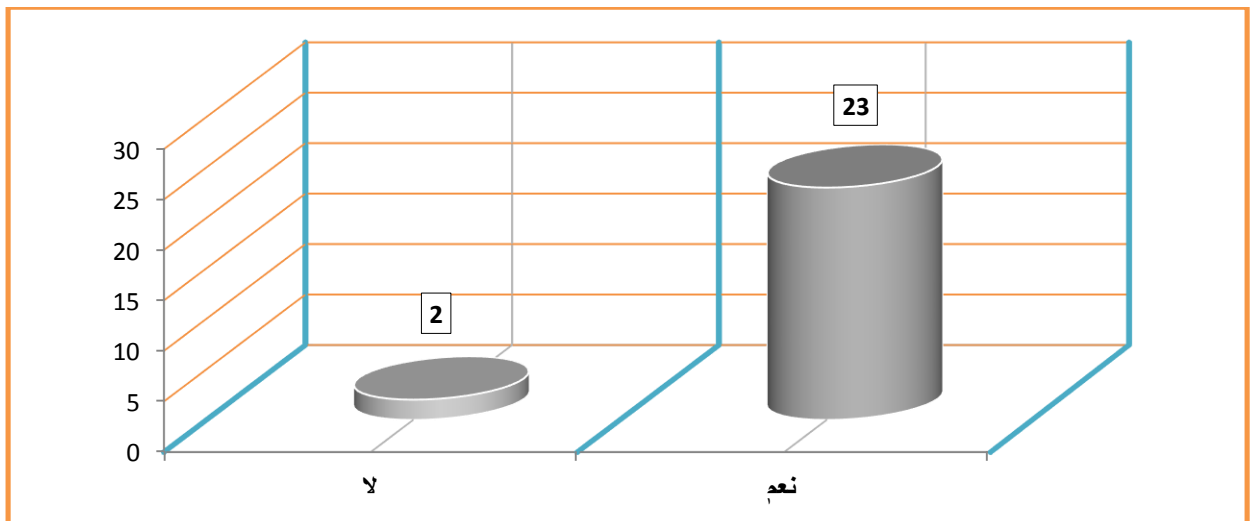
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	2	8,00	3,841	38,720	0,000	2	دال
نعم	23	92,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تتغلب على الخوف الذي يتناكب أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب ؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة : 23 أي بنسبة 92,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم ولصالح لا بقيم مشاهدة 2 وبنسبة 8,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
وأن كا² المحسوبة بلغت 38,720 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة 92,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام أفراد العينة يؤكدون على انه نعم وبنسبة 92,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 16 أي : نعم تتغلب على الخوف الذي يتناكب أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب.

-الشكل رقم (.16): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (16) المحور 02- استبيان اللاعبين-



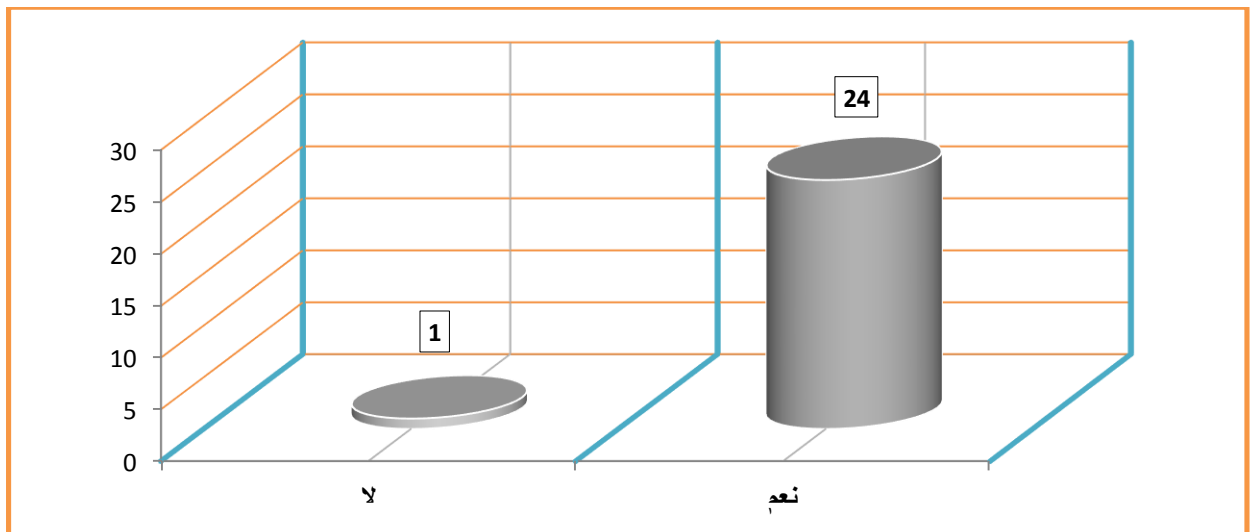
- السؤال (17): هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟
 -الجدول رقم (24): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (17) المحور 02- استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	1	4,00	3,841	21,160	0,000	1	دال
نعم	24	96,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة : 24 أي بنسبة %96,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم ولصالح لا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة %4,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا² المحسوبة بلغت 21,160 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة %96,00.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %96,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 17 أي :نعم هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟.
 -الشكل رقم (17): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (17) المحور 02- استبيان اللاعبين-



-السؤال(18): كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي ، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به؟.

-الجدول رقم (.25) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (18) المحور02- استبيان اللاعبين-

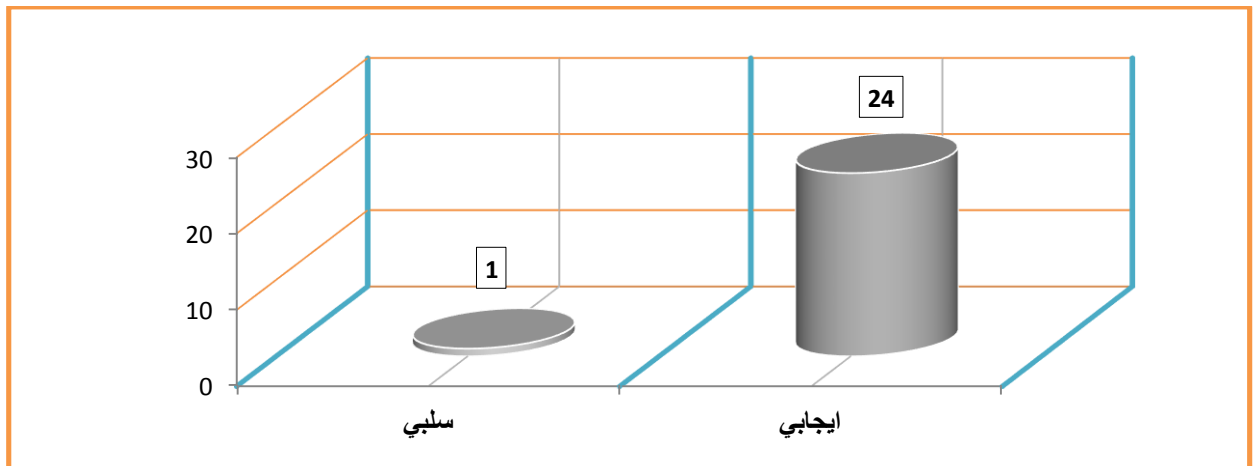
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
سلبي	1	4,00	5,991	21,160	0,000	1	دال
إيجابي	24	96,00					
المجموع	25	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي ، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به ؟ " كانت لصالح الإيجابيين مشاهدة :24 أي بنسبة 96,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم ولصالح سلبي بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 4,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا² المحسوبة بلغت 21,160 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار :إيجابيونبنسبة 96,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام افراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة 96,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 18 أي : يكون سلوكك ايجابي نحو المجتمع الخارجي، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به.

-الشكل رقم (.18): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (18) المحور02- استبيان اللاعبين-



-السؤال(19): هل لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال إغرائهم و إصدار الأوامر إليهم؟.

-الجدول رقم (26.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (19) المحور02- استبيان اللاعبين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
ابدا	2	8,00	5,991	24,560	0,000	2	دال
احيانا	3	12,00					
دائما	20	80,00					
المجموع	25	100.00					

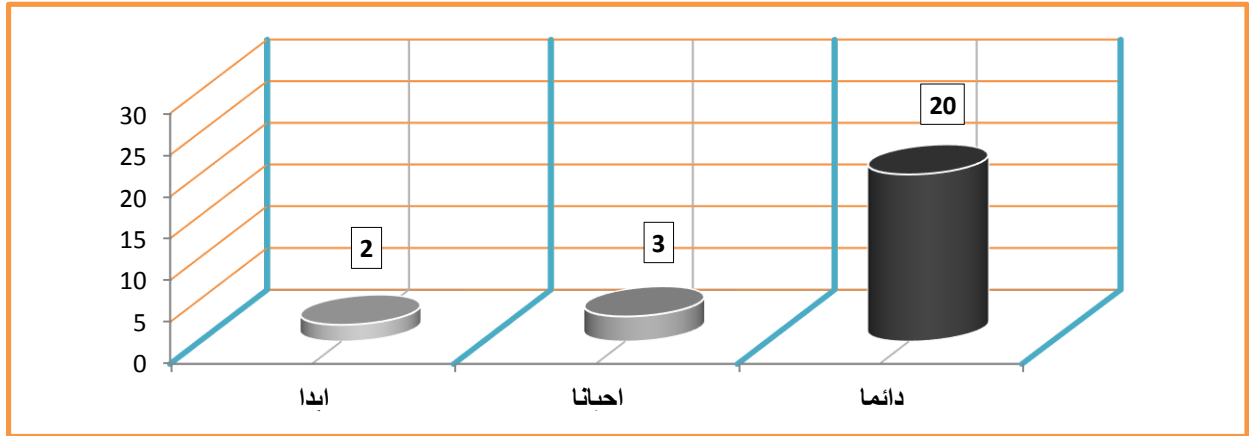
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال إغرائهم و إصدار الأوامر إليهم؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 20 ونسبة 80,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 3 أي بنسبة 12,00% ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 2 ونسبة 8,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 24,560 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما ونسبة 80,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام أفراد العينة يؤكدون على أنه دائما ونسبة 80,00% في إجابتهم على السؤال رقم 19 أي : دائما لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال إغرائهم وإصدار الأوامر إليهم.

-الشكل رقم (19): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (19) المحور 02- استبيان اللاعبين-



-أولاً)- استبيان للمدربين :

* عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول: تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

-السؤال 01: هل تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي؟.

-الجدول رقم (27): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (1) المحور 01- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
ابدأ	1	10,00	5.991	6,200	0,045	2	دال
أحيانا	2	20,00					
دائما	7	70,00					
المجموع	10	100.00					

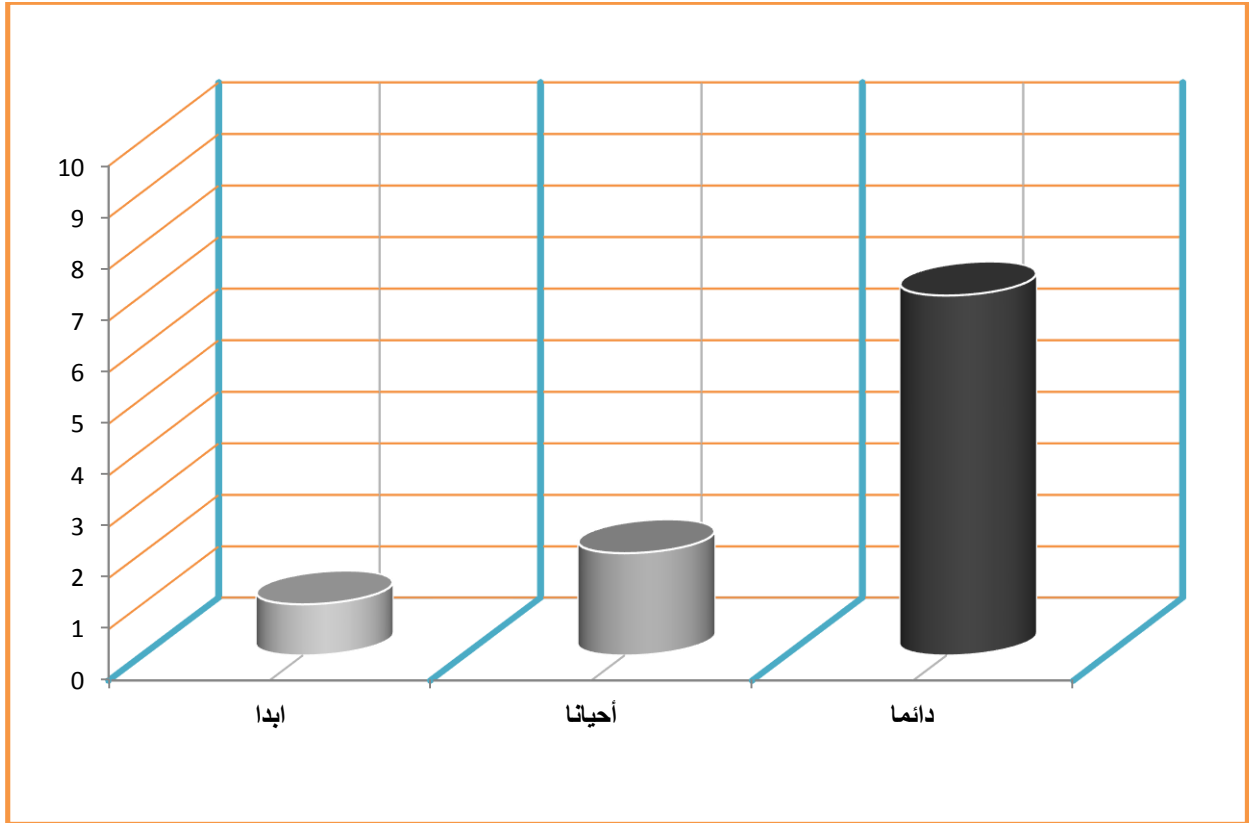
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 7 وبنسبة 70,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 20,00% ولصالح نادرا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 10,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6,200 وهي أكبر من كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,045) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما وبنسبة 10,00% الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على انه دائما وبنسبة

10,00% في إجابتهم على السؤال رقم 1 أي : دائماً تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي.

-الشكل رقم (20): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (1) المحور 01- استبيان المدربين-



-السؤال 2 : هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟.

-الجدول رقم (.28) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (2) المحور 01- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	1	10,00	3.84	6,400	0,01	1	دال
نعم	9	90,00					
المجموع	10	100.00					

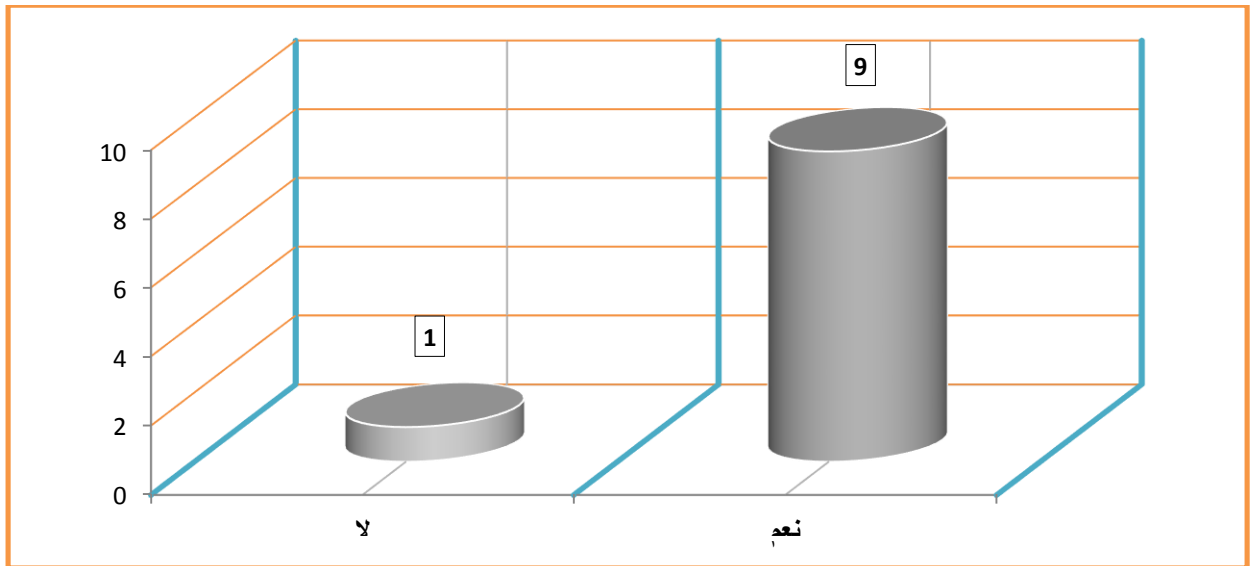
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة :9 أي بنسبة %90,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح ولصالح لا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة %10,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا² المحسوبة بلغت 6,400 وهي أكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011) أقل من 0,05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار :نعم وبنسبة %90,00.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %90,00 في إجاباتهم على

السؤال رقم 2 أي : نعم هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟.

-الشكل رقم (.21) : رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 2 المحور 01- استبيان المدربين-



-السؤال (3): هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدورية البدنية لكل لاعب؟.

-الجدول رقم (29): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (3) المحور 01- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	9	10,00	3.84	6,400	0,01	1	دال
نعم	1	90,00					
المجموع	10	100.00					

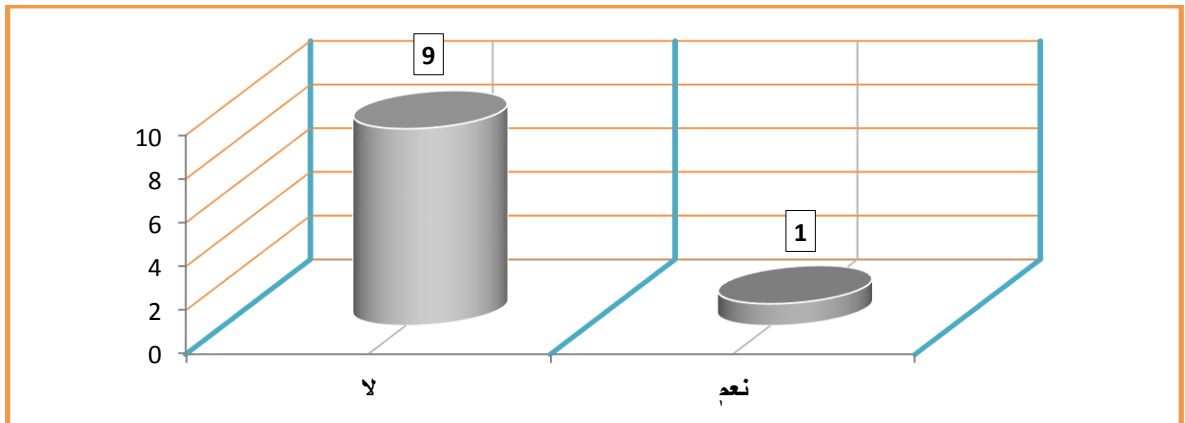
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدورية البدنية لكل لاعب؟ " كانت بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بقيم مشاهدة : 1 أي بنسبة 90,00% ولصالح نعم بقيم مشاهدة 9 وبنسبة 10,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6,400 وهي أكبر من كا² المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : لا وبنسبة 90.00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة 90.00% في إجاباتهم على السؤال رقم 3 أي : لا تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدورية البدنية لكل لاعب.

-الشكل رقم (22): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (3) المحور 01- استبيان المدربين-



-السؤال(4): أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم؟
30-الجدول رقم (.30.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (4) المحور01- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
نادرا	1	10,00	5.99	6,200	0,04	2	دال
أحيانا	2	20,00					
دائما	7	70,00					
المجموع	10	100.00					

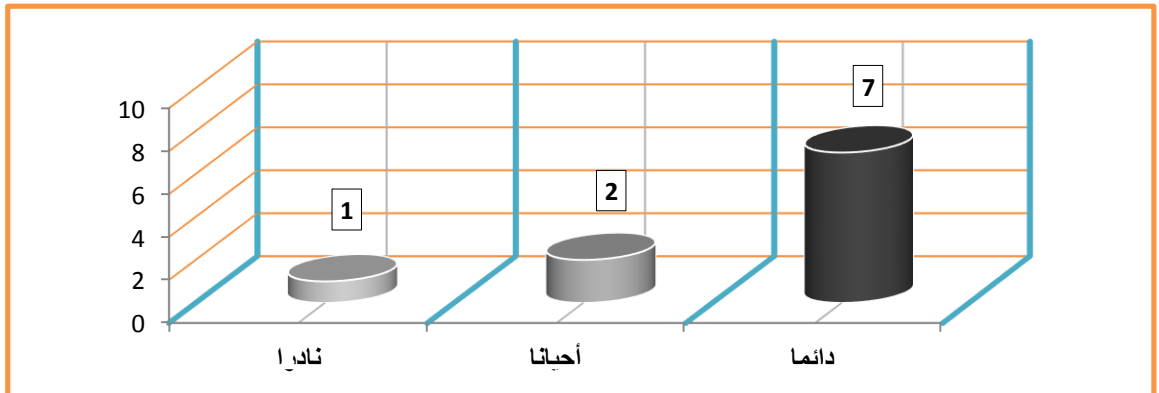
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 7 وبنسبة 70,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 20,00% ولصالح نادرا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 10,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6,200 وهي أكبر من كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,045) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : دائما وبنسبة 70,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على انه نعم وبنسبة 70,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 4 أي : دائما أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم؟.

-الشكل رقم (23): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 4 المحور01- استبيان المدربين-



- السؤال (5): - هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسيا على سنهم الزمني؟
-الجدول رقم (31.): : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (5) المحور 01- استبيان المدربين -

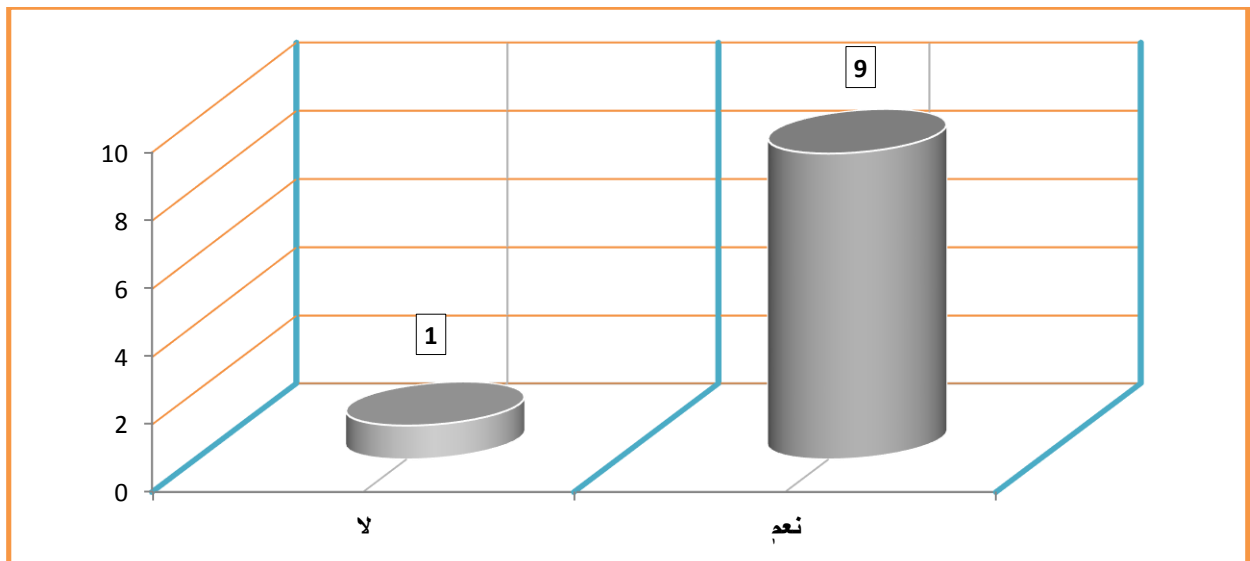
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	1	10,00	3,84	6,400	0,01	1	دال
نعم	9	90,00					
المجموع	10	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسيا على سنهم الزمني؟ " كانت لصالح لصالح نعم بقيم مشاهدة :9 أي بنسبة %90,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم ولصالح أبدا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة %10,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
وأن كا² المحسوبة بلغت 6,400 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة %90,00.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %90,00 في إجابتهم على السؤال رقم 5 أي : نعم تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسيا على سنهم الزمني.

-الشكل رقم (24.): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 5 المحور 01- استبيان المدربين -



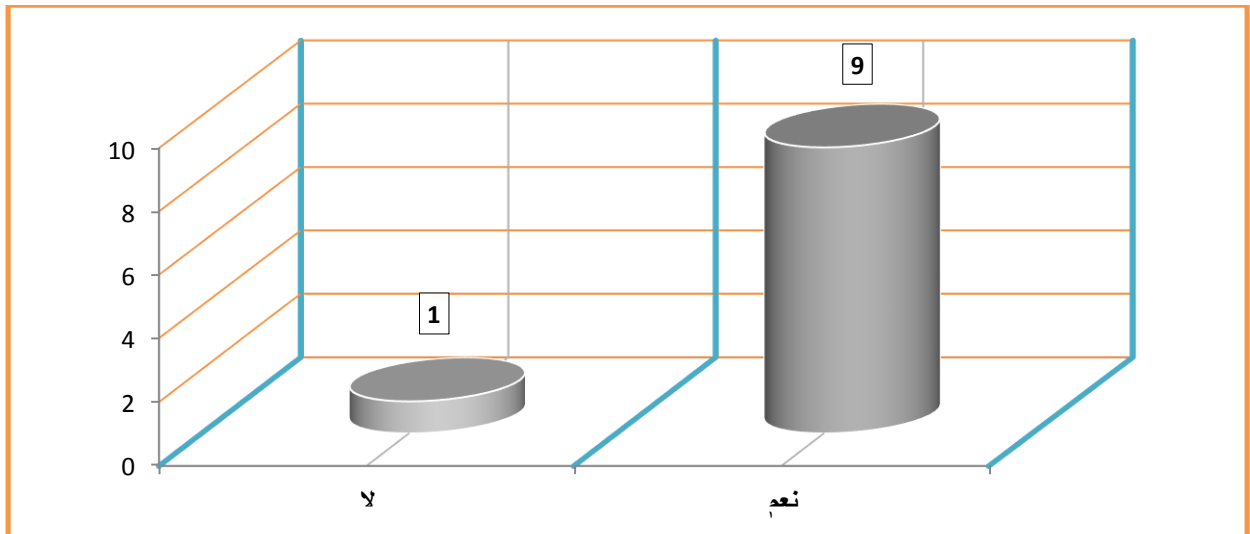
- السؤال (6): هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم؟.
-الجدول رقم (32.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (6) المحور 01- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	1	10,00	3.84	6,400	0,01	1	دال
نعم	9	90,00					
المجموع	10	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم؟ " كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة : 9 أي بنسبة %90,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح ولصالح لا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة %10,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا² المحسوبة بلغت 6,400 وهي أكبر من كا² المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : نعم بنسبة %90,00.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %90,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 6 أي : نعم تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم
-الشكل رقم 25: رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 6 المحور 01- استبيان المدربين-



- السؤال(7): هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟.
-الجدول رقم (.33): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (7) المحور 01- استبيان المدربين -

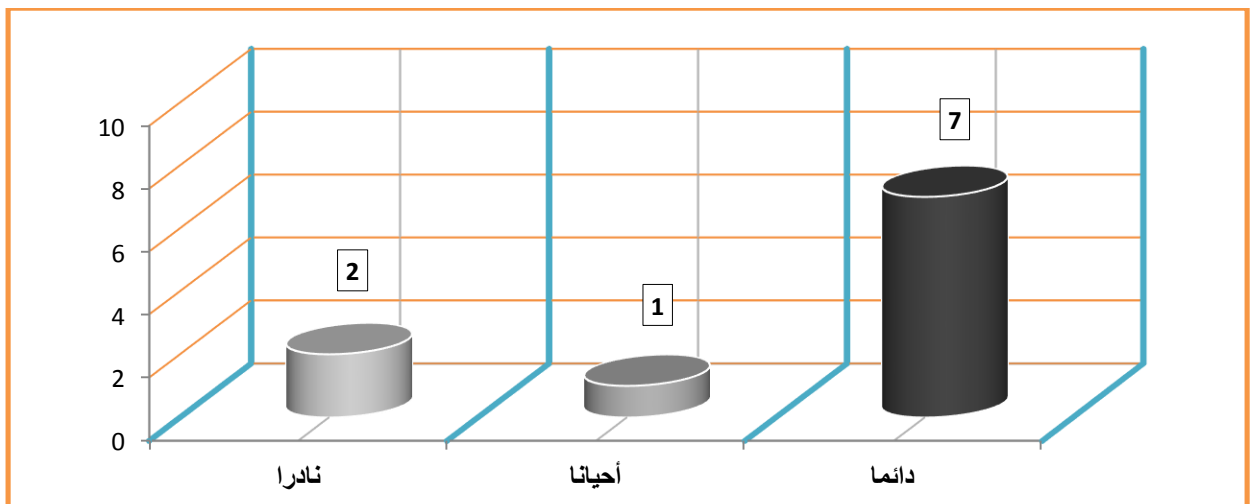
الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	sig	كا ² "كاى تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0,045	5,991	6,200	10,00	1	نادرا
					20,00	2	أحيانا
					70,00	7	دائما
					100.00	10	المجموع

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟ " كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 7 وبنسبة 70,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نادرا بقيم مشاهدة :2 أي بنسبة 20,00% ولصالح أحيانا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 10,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6,200 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,045) أقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار :دائما وبنسبة 70,00%

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على انه دائما وبنسبة 70,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 7 أي : دائما تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين
-الشكل رقم 26: رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 7 المحور 01- استبيان المدربين -



- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني: يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

-السؤال (09): هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية؟.

-الجدول رقم (.34): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (09) المحور 02- استبيان المدربين-

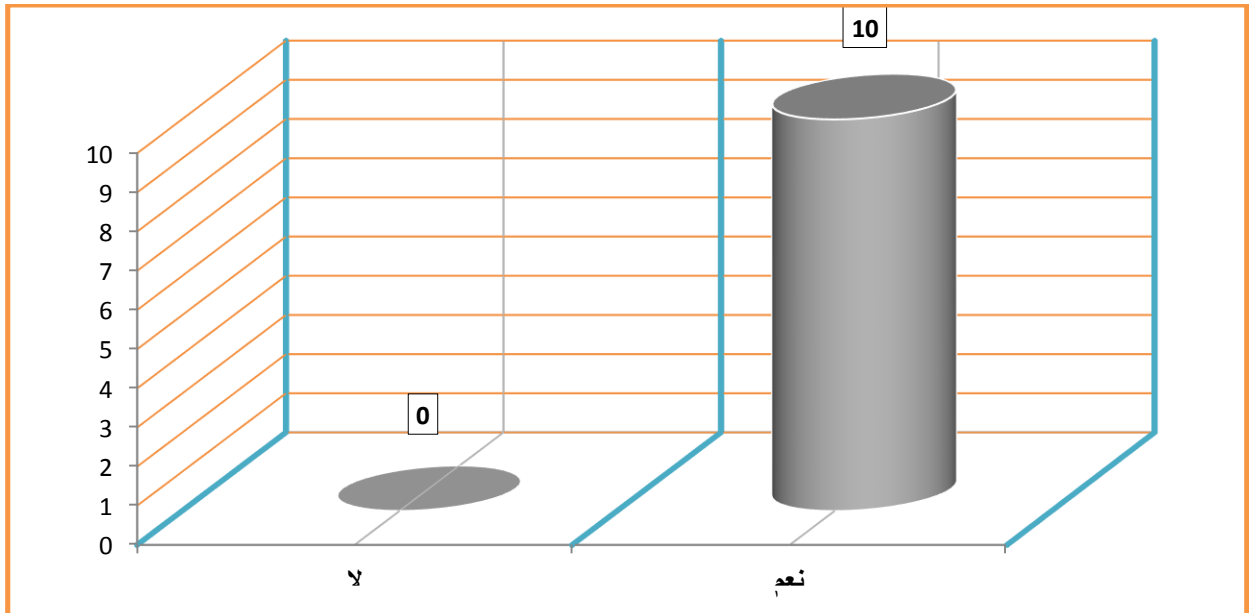
الإجابات	التكرارات	%
لا	00	00
نعم	10	100
المجموع	10	100.00

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية ؟ " كانت لصالح نعم بـ 10 أي بنسبة 100,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح ولصالح لا بـ 0 مشاهدة وبنسبة 00,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة 100,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 6 أي : نعم أنت متخرج من المعاهد الرياضية.

-الشكل رقم (.27): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 المحور 02- استبيان المدربين-



-السؤال (09): هل متحصل على شهادة؟.

-الجدول رقم (35.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (09) المحور02- استبيان المدرين-

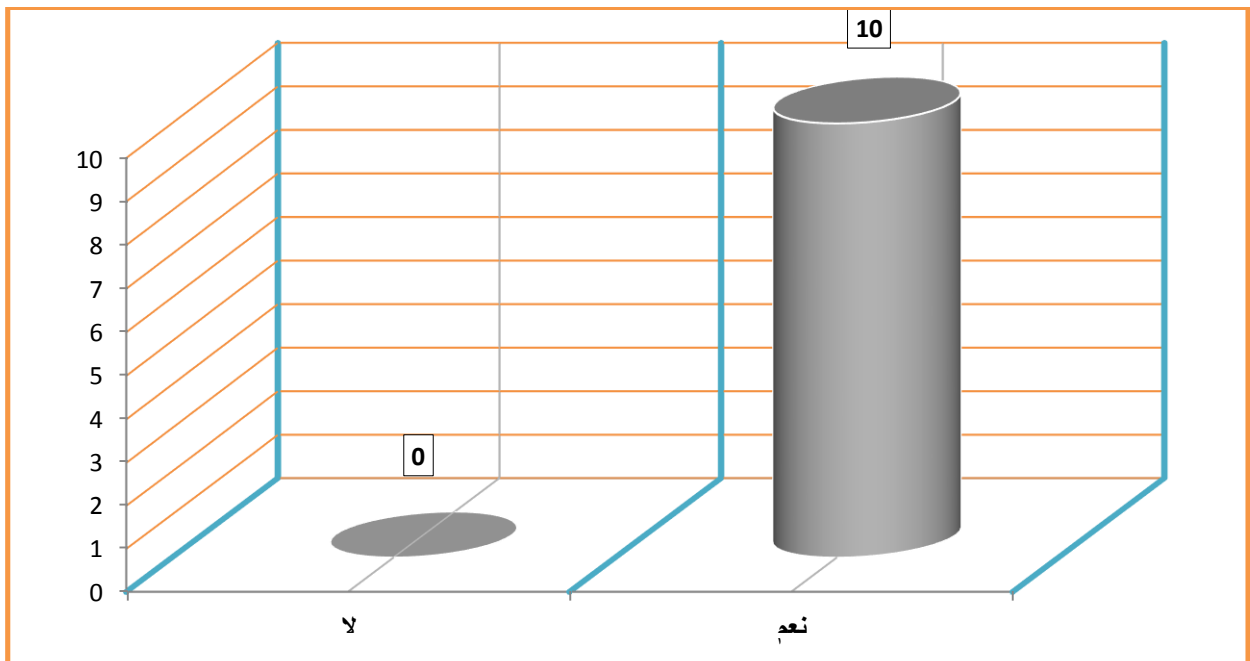
الإجابات	التكرارات	%
لا	00	00
نعم	10	100
المجموع	10	100.00

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال :هل متحصل على الشهادة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة %100,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح ولصالح لا بقيم مشاهدة 0 وبنسبة %00,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه نعم وبنسبة %100,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 6 أي : نعم متحصل على الشهادة.

-الشكل رقم (28): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 9 المحور02- استبيان المدرين-



. السؤال(10): هل تلقيتم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي؟.

. الجدول رقم (36.) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (10) محور 02 - استبيان المدربين-.

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
بصورة قصيرة	0	00	3.841	5,600 ^a	0,003	1	دال
بصورة متوسطة	7	70,0					
بصورة كبيرة	3	30,0					
المجموع	10	100.00					

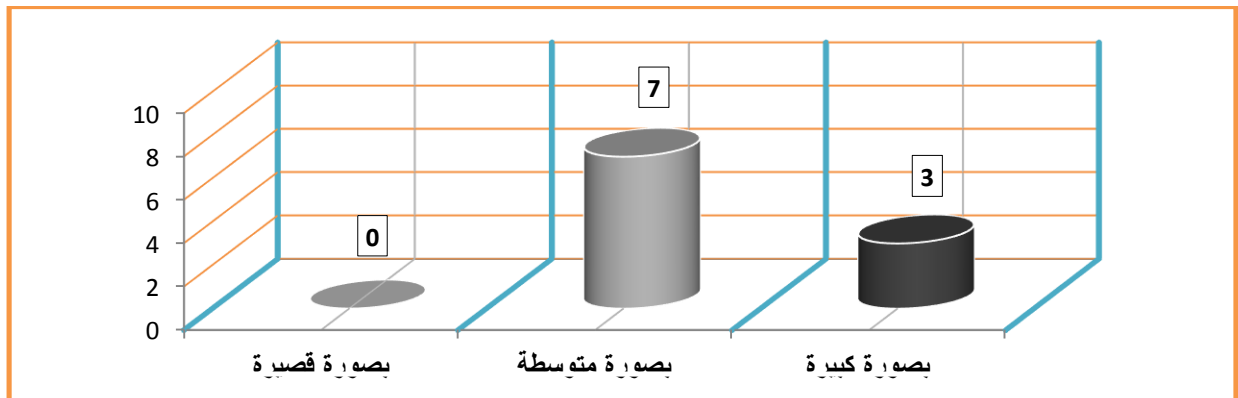
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل تلقيتم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي؟" كانت لصالح بصورة متوسطة بـ 7 مشاهدات وبنسبة 70,00% وبينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح بصورة كبيرة بـ 3 أي بنسبة 30,00% ولصالح بصورة قصيرة بـ 0 مشاهدات وبنسبة 0,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 5.600 وهي أكبر من كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,003) أقل من 0,05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : متوسطة وبنسبة 70,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على أنه متوسطة وبنسبة 70,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي : تلقيتم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي بصورة متوسطة.

-الشكل رقم (29): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 10 محور 02 - استبيان المدربين-



السؤال(11): هل تلقيتم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم؟.

الجدول رقم (37.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (11) محور 02 - استبيان المديرين-

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	Sig	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0,045	5,991	6,200	20,0	2	بدرجة قليلة
					10,0	1	بدرجة متوسطة
					70,0	7	بدرجة عالية
					100.00	10	المجموع

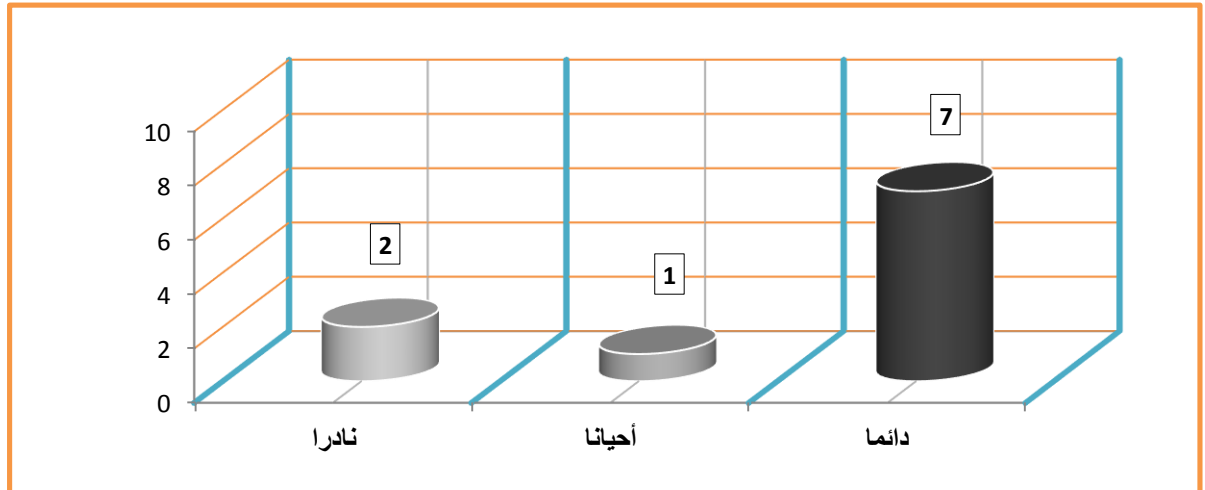
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟ " كانت لصالح عالية بقيم مشاهدة 7 وبنسبة 70,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح قليلة بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 20,00% ولصالح متوسطة بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 10,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6,200 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,045) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : عالية وبنسبة 70,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه عالية وبنسبة 70,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 7 أي : عالية تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين.

-الشكل رقم (30): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (11) المحور 02 - استبيان المديرين-



-السؤال(12): هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسيا؟.

-الجدول رقم (38) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (12) محور 2- استبيان المدربين -

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	sig	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	1	0,00 0	3.84 1	6.600	0	0	نادرا
					70,0	7	أحيانا
					30,0	3	دائما
					100.00	10	المجموع

التعليق على الجدول :

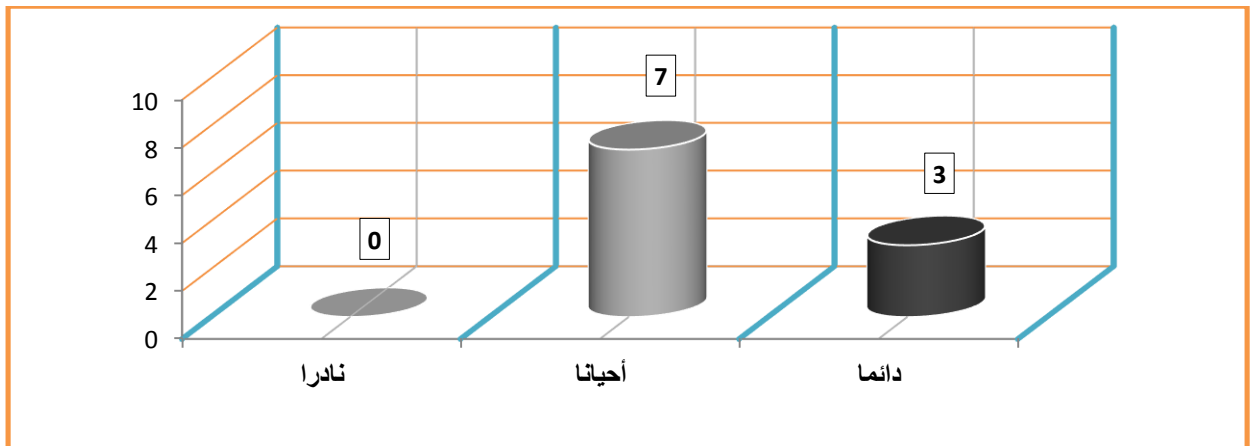
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسيا؟" كانت لصالح أحيانا بقيم مشاهدة 7 وبنسبة 70,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح دائما بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 20,00% ولصالح نادرا بقيم مشاهدة 00 وبنسبة 00,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 6.600 وهي أكبر من كا² المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,045) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : أحيانا وبنسبة 70,00%.

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه أحيانا وبنسبة 70,00% في إجاباتهم

على السؤال رقم 4 أي : أحيانا هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسيا؟

-الشكل رقم (31) : رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (4) المحور 01- استبيان المدربين -



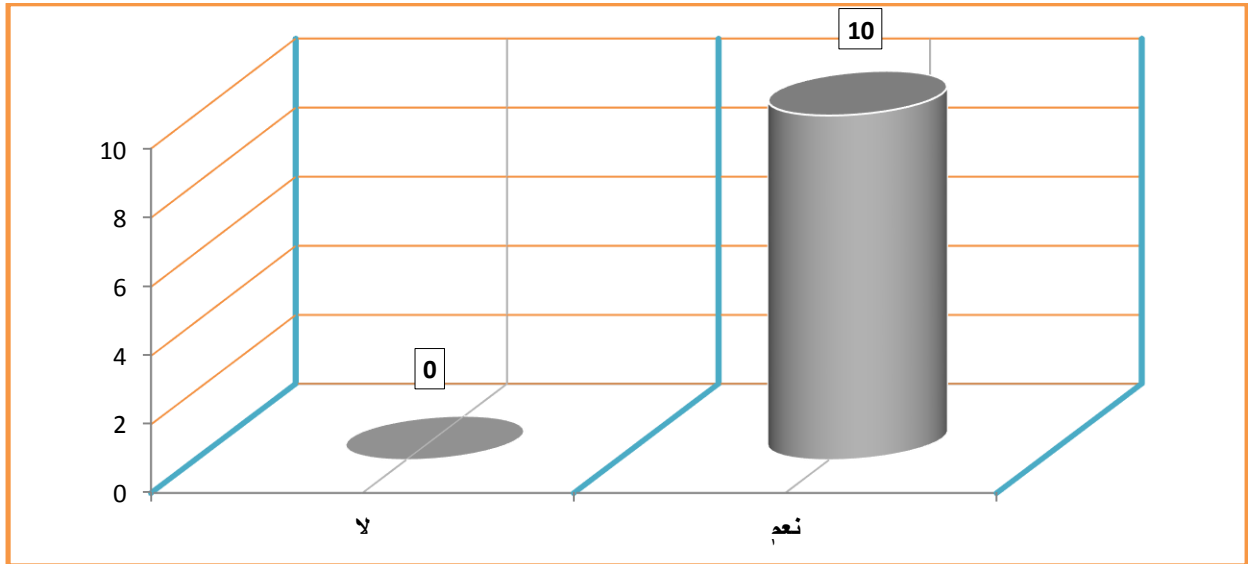
- السؤال (13): هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً؟
-الجدول رقم (39): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (09) المحور 02- استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%
غير ضروري	00	00
ضروري	10	100
المجموع	10	100.00

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال :هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً؟ كانت لصالح ضروري بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة %100,00 بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح ولصالح غير ضروري بقيم مشاهدة 0 وبنسبة %00,00 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام لأفراد العينة يؤكدون على أنه ضروري وبنسبة %100,00 في إجاباتهم على السؤال رقم 6 أي : ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً.
-الشكل رقم (32): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 13 المحور 02- استبيان المدربين-



- السؤال (14): هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟
-الجدول رقم (40): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (14) محور 02 - استبيان المدربين-

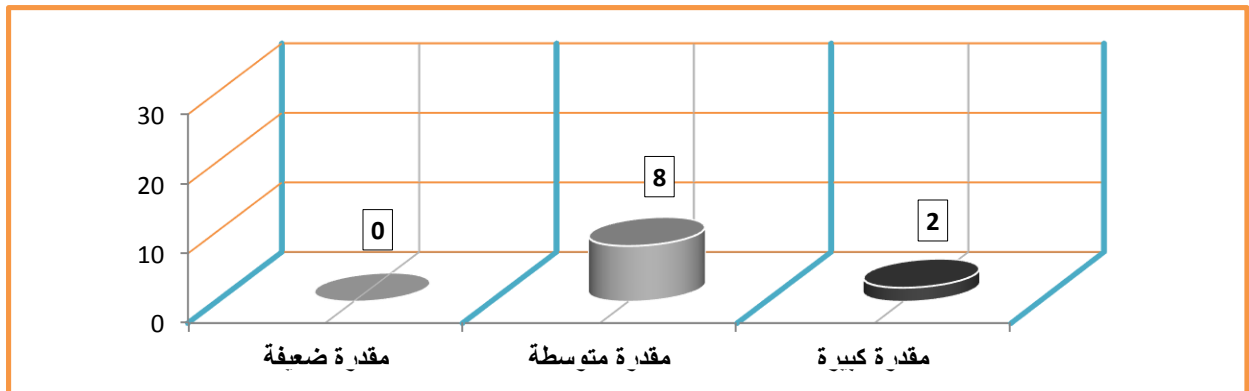
الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
مقدرة ضعيفة	0	0	3.841	4,600	0,000	1	دال
مقدرة متوسطة	8	80,0					
مقدرة كبيرة	2	20,0					
المجموع	10	100.00					

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟" كانت لصالح مقدرة متوسطة بقيم مشاهدة 08 ونسبة 80,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح مقدرة كبيرة بقيم مشاهدة : 02 أي بنسبة 20,00% ولصالح ضعيفة بقيم مشاهدة 00 ونسبة 00,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.
وأن كا² المحسوبة بلغت 4.600 وهي اكبر من كا² الجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,003) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار :مقدرة متوسطة وبنسبة 60,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه مقدرة متوسطة وبنسبة 60,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي : بمقدرة متوسطة هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي

- الشكل رقم (33): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 14 محور 02 - استبيان المدربين-



-السؤال (15): ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟.

-الجدول رقم (41.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على السؤال رقم (15) محور 02 - استبيان المدربين-

الإجابات	التكرارات	%	كا ² "كاي تربيع" Chi-Square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
حصص نظرية	0	0	3.84	4,600	0,00	1	دال
حوار متبادل مباشر	2	20,0					
تمارين الإسترخاء	8	80,0					
المجموع	10	100.00					

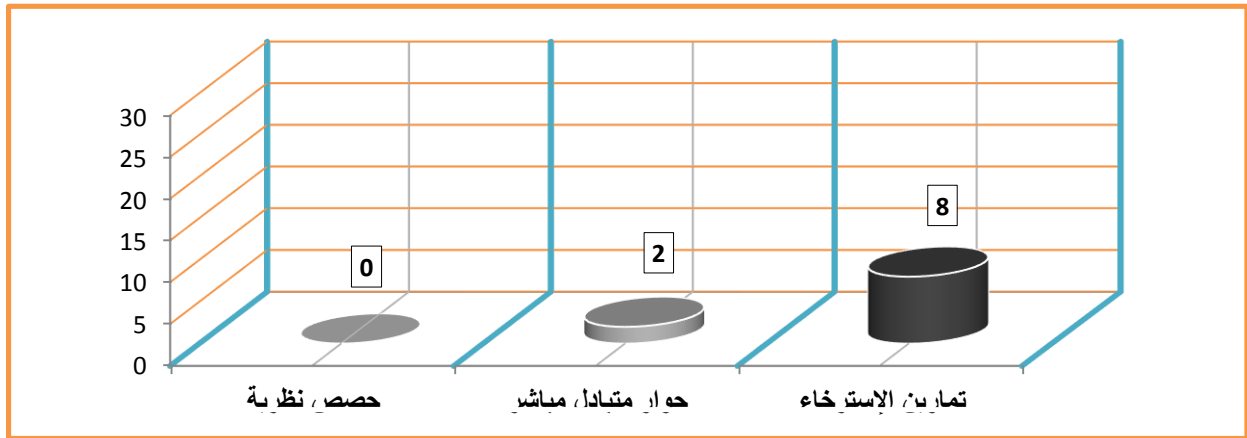
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول سؤال : " ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟ كانت لصالح تمارين الاسترخاء بقيم مشاهدة 08 وبنسبة 80,00% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح حوار متبادل مباشر بقيم مشاهدة : 02 أي بنسبة 20,00% ولصالح حصص نظرية بقيم مشاهدة 00 وبنسبة 00,00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا² المحسوبة بلغت 4.600 وهي أكبر من كا² المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,003) اقل من 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار : الاسترخاء وبنسبة 60,00%

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على أنه الاسترخاء وبنسبة 60,00% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟

- الشكل رقم (34).: رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 14 محور 02 - استبيان المدربين -



- اختبار الفرضيات المتعلقة باللاعبين

- فرضية الفرعية 01:

- يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور 01: هل يعد استخدام المهارات النفسية من

طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية؟ يمكن ان نلخص إجابات المستجوبين في الجدول التالي:

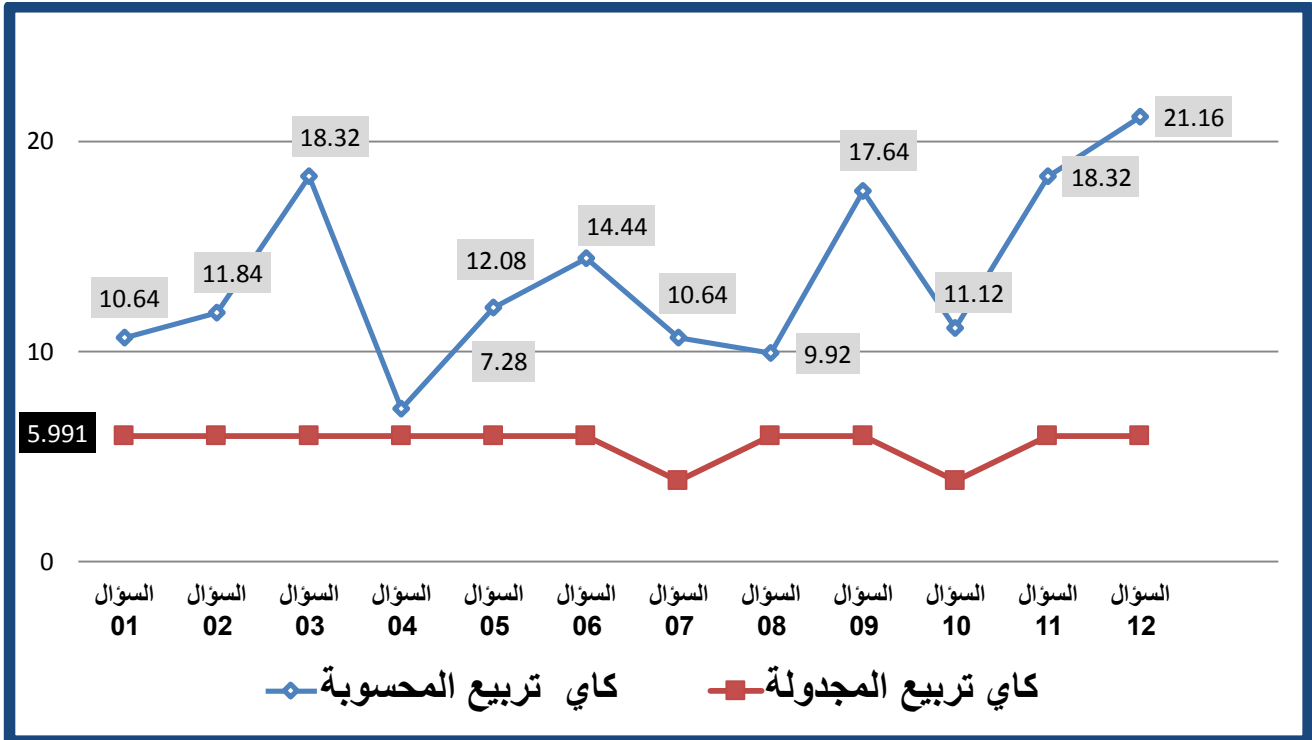
- جدول رقم (42).: بين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور 01 - استبيان اللاعبين

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا 2
1.	1. هل تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (مخيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة؟	أحيانا	64,00 %	دال
2.	2. هل بمقدوريتك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة	مقدرة متوسطة	60,00 %	دال
3.	3. هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالات أثناء التدريب؟	دائما	72,00 %	دال
4.	4. أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟	أحيانا	48,00 %	دال
5.	5. هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟	دائما	64,00 %	دال
6.	6. هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفظ نابية يجعلك	نعم	88,00 %	دال

			تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية ؟
7.	هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشغلك انتباهك ويفقد تركيزك ؟	دائما	64,00 %
8.	هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له ؟	دائما	52,00 %
9.	هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟	لا	92,00 %
10.	هل تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك ؟	دائما	64,00
11.	هل تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات ؟	نعم	72,00
12.	هل يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك اليومية في التدريب ؟	نعم	96,00

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم عبارات المحور 01 دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت المحسوبة أكبر من الجدولة في معظمها وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة أي استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية وذلك من خلال أنهم كلاعبين يقومون بأداء المهارات في عقولهم قبل تنفيذها في المنافسة وأن مقدوريتهم هي متوسطة في استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة كما انه دائما يعمل مدربهم على مساعدتهم في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

-الشكل رقم (35). يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور 02



إذن استنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه: يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

-فرضية الفرعية 02:

-مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور 01: هل مراعاة السمات النفسية بين

اللاعبين من أهم المحددات النفسية؟ يمكن أن نلخص إجابات المستجوبين في الجدول التالي:

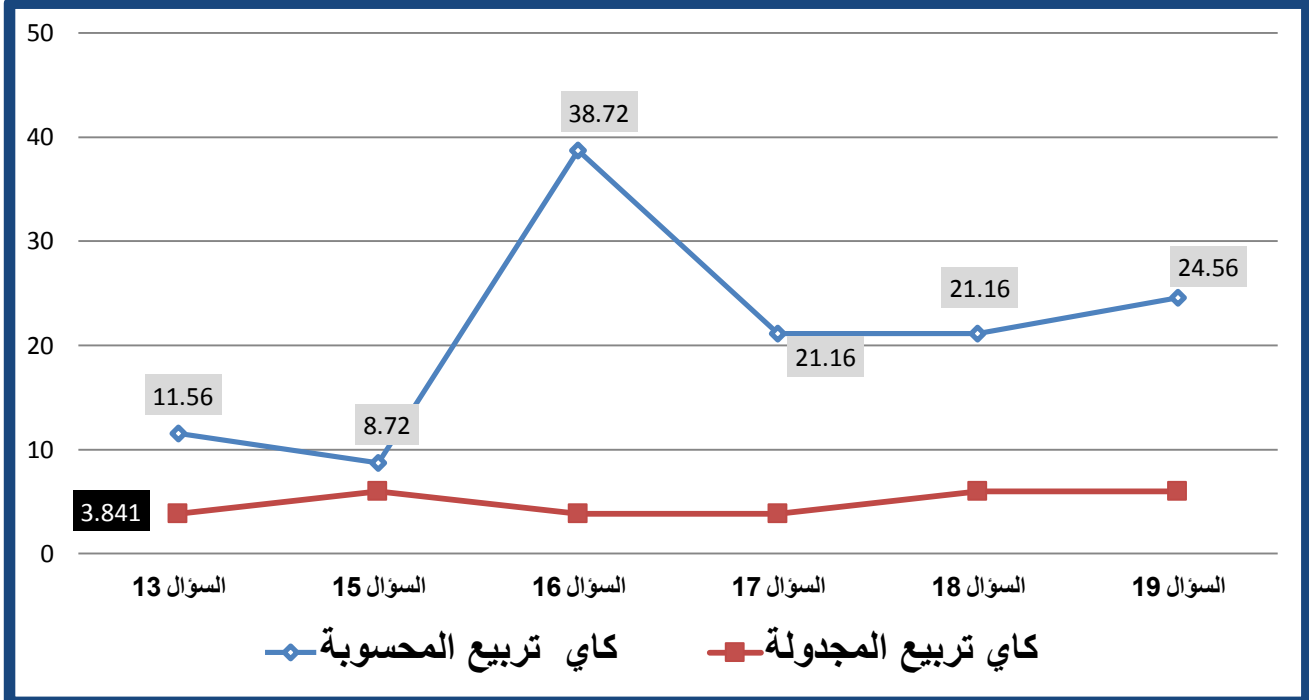
-جدول رقم (43). : بين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور 02- استبيان اللاعبين.

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	النسبة المئوية	نتيجة دلالة
13.	هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟	لا	84,00%	دال
14.	هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن ؟	نعم	100,00%	دال
15.	هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟	أحيانا	56,00%	دال
16.	هل تغلب على الخوف الذي يبتاك أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب	نعم	92,00%	دال
17.	هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل	نعم	96,00%	دال

			النقد من الآخرين ؟
18.	كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي ، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به ؟	ايجابي	96,00%
19.	هل لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال إغرائهم و إصدار الأوامر إليهم ؟	دائما	80,00%

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم عبارات المحور 02 دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت المحسوبة أكبر من الجدولة في معظمها وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة أي مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية وذلك من خلال أنهم لا يعتمدون على رأيهم الخاص في العمل ، ومستعدون لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه كما استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو إشتراكهم في التدريب لتحقيق أفضل مستوى، وبالنسبة لسلوكهم فانه ايجابي نحو المجتمع الخارجي و لديهم القدرة في التأثير و التحكم في النفس و لديهم المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين.

-الشكل رقم (36). يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور 02



إذن إستنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه :مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

-إختبار الفرضيات المتعلقة باللاعبين.

-فرضية الفرعية 01:

-تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير .

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور 01 :هل المحور الأول: تعد الفروق الفردية

بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير.؟يمكن ان نلخص إجابات المستجوبين في الجدول التالي:

. جدول رقم (44). : بين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور 01 - استبيان المدربين-

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا2
1.	1. هل تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي؟	دائما	70.0	دال
2.	2. هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟	نعم	90,00	دال
3.	3. هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدمية البدنية لكل لاعب؟	نعم	90.00	دال
4.	4. أثناء عملية التحضير النفسي،هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعبي بإحساسهم؟	نعم	70.00	دال
5.	5. هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسيا على سنهم الزمني؟	نعم	90,00	دال
6.	6. هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم؟	نعم	90,00	دال
7.	7. هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟	دائما	70,00	دال

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم عبارات المحور 01 دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا عند

مستوى دلالة (0.05)، حيث كا2 المحسوبة أكبر من الجدولة في معظمها وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

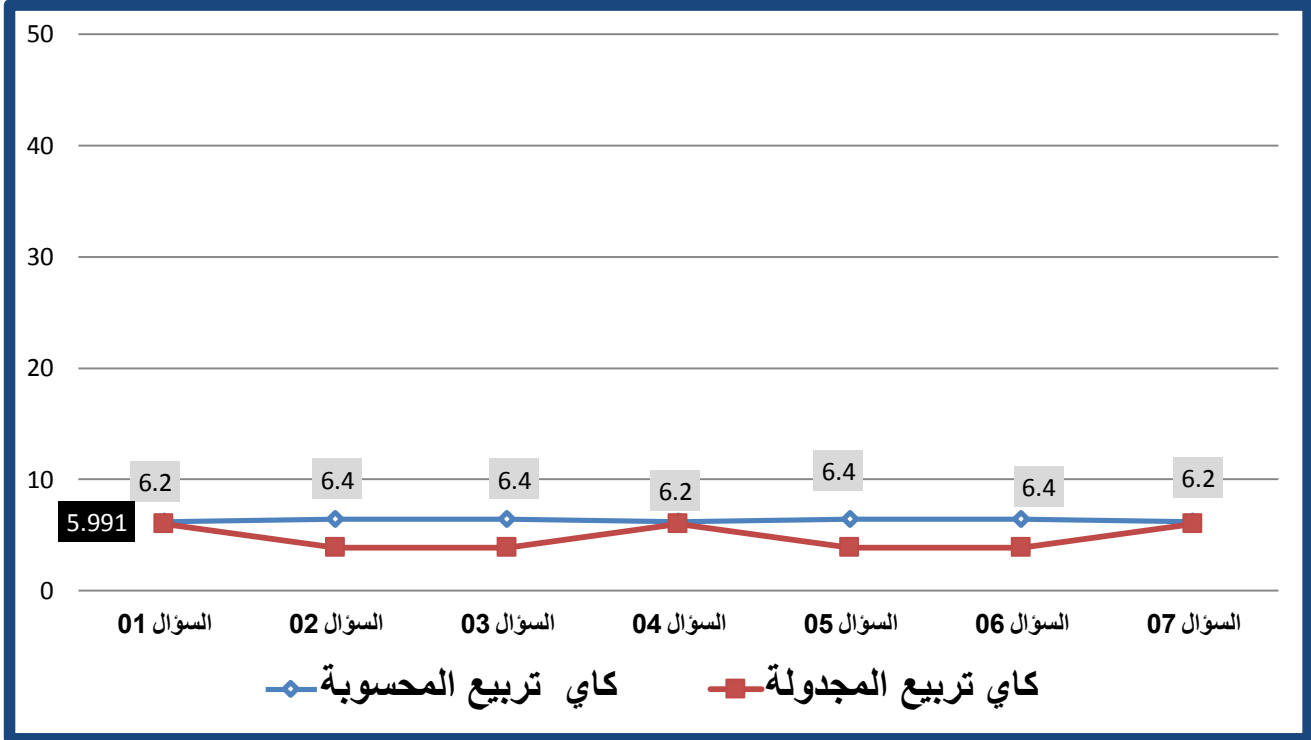
وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة أي استخدام المهارات النفسية من

طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية وذلك من خلال أنهم يعملون على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم

النفسية الخاصة داخل النادي و تستخدمون طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين وأثناء

عملية التحضير النفسي يقدرها مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم ويراعون الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم.

الشكل رقم (37.) يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور 01.



إذن استنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه: تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

فرضية الفرعية 02:

-يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

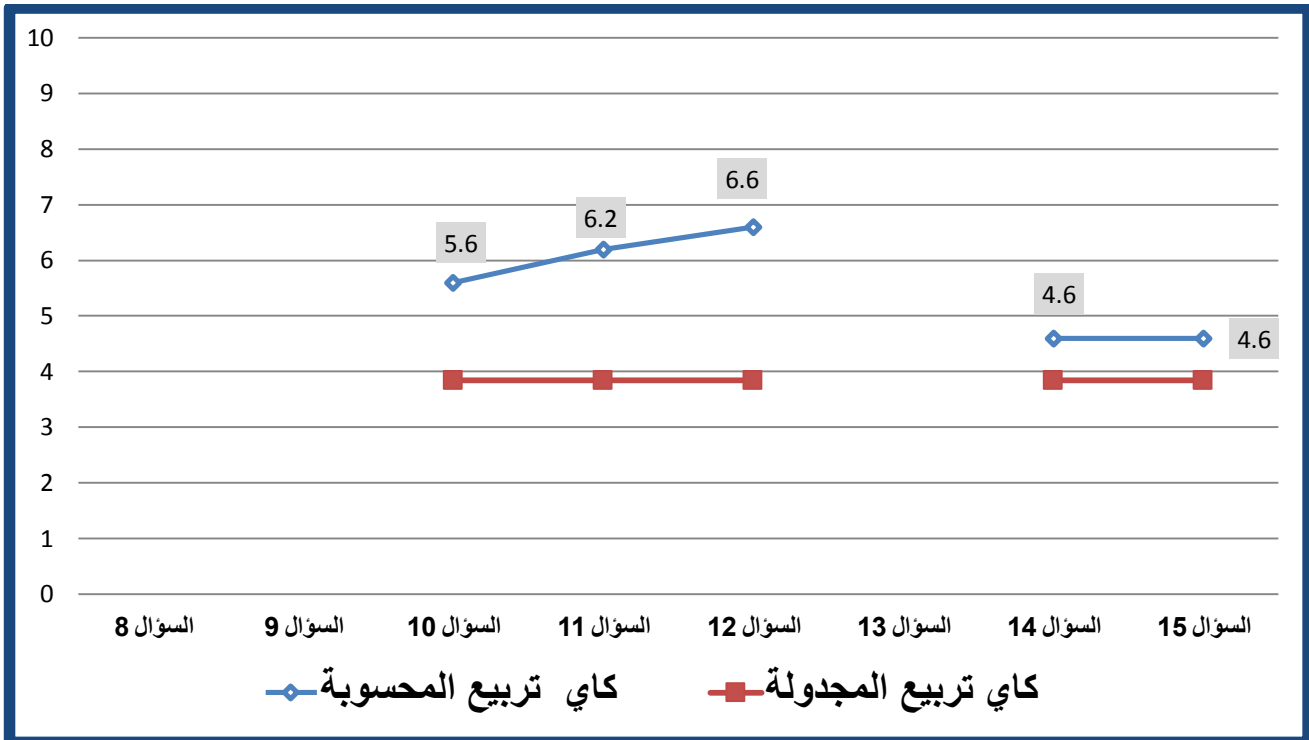
وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور 01: هل المحور الثاني: يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير، يمكن أن نلخص إجابات المستجوبين في الجدول التالي:

-جدول رقم (45). : بين ملخص تحليل إجابات العينة على أسئلة المحور 02 - استبيان المدربين-

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا2
8.	8. هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية ؟	نعم	100	دال
9.	9. ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟	نعم	100	دال
10.	10. هل تلقيتم تكويننا في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي؟	متوسطة	70,00 %	دال
11.	11. هل تلقيتم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم؟	عالية	70,00 %	دال
12.	12. هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتخصير اللاعبين نفسيا؟	أحيانا	70,00 %	دال
13.	13. هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسيا؟	ضروري	100.0	دال
14.	14. هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟	مقدرة متوسطة	60,00 %	دال
15.	15. ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟	الاسترخاء	60,00 %	دال

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم عبارات المحور 02 دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا2 المحسوبة أكبر من الجدولة في معظمها وهو ما يوضحه الشكل أدناه وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة أي يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير وذلك من خلال أنهم تلقوا تكويننا في المجال النفسي يساعدهم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي و معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينهم كما انه يرون أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسيا؟

-الشكل رقم (38.) يوضح الدلالة الإحصائية لإجابات العينة على عبارات المحور 02.



إذن إستنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه: يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

2 - ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية:

لقد توصلت في دراستي هذه إلى أن للتحضير النفسي له دور وأهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم. ويعتبر علم النفس من أهم العوامل الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تهتم بنصيب وافر في تحقيق الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي لتحقيقها. إذ أن علم النفس كان ولا يزال أحد الروافد الرئيسية التي تستخدمها الرياضة بفروعها المختلفة ولاسيما رياضة المستويات العليا بإستخدام كافة وسائل التقدم والتطور نحو تحضير الرياضيين نفسيا بهدف تحسين قدراتهم النفسية والبدنية لأن في كثير من الأحيان يتعرض الرياضيون قبل المنافسات لمظاهر من الإنفعالات المثيرة التي تعمل على إعاقة الرياضي وبالتالي ينخفض مردوده.

وكانت الدراسات المشابهة التي إعتمدت عليها كمرجع سابق قد توصلت تقريبا إلى نفس النتائج التي توصلت إليها فعلى سبيل المثال دراسة الطالب: زموش علي تحت عنوان أهمية التحضير النفسي لدى مصارع نخبه الكراتيه المستوى العالي، ودراسة الطالب: حمزة طلاش تحت عنوان التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رجال وإنعكاساته على المنافسة، ودراسة الطالب: محاد وحشية أثر التحضير النفسي من أجل التحرر من القلق لدى المراهقين قبل المنافسة في كرة القدم، ودراسة الطالب: مقبل الربيعي عبد السلام: تحت عنوان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي، ودراسة الطالب: زهار أحمد أمين تحت عنوان أهمية محددات التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، فكل هذه الدراسات ودراسات لم أقم بذكرها قد توصلت تقريبا إلى نفس النتائج التي توصلت إليها والمتمثلة في أن التحضير النفسي يلعب دور كبير في تحضير لاعبي كرة القدم نفسيا.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات

1- الإستنتاجات:

- من خلال النتائج ومناقشتها نستخلص عدة إستنتاجات وهي:
- مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي.
- العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك بإستخدام أساليب متغيرة من لاعب لآخر في عملية الإرشاد النفسي.
- نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقيهم للمعلومات الخاصة ببنفسية الرياضي أثناء فترة تكوينهم.
- رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، ولأن الأخصائي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.
- المقدرة الضعيفة في إستخدام الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية التحضير النفسي بسبب نقص التكوين لدى المدربين والتي تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم نفسياً.
- إقرار معظم اللاعبين بإستخدامهم المهارات النفسية أثناء التدريبات والمنافسات ولكن بصورة قليلة.
- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقيد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أنهم لا يعلمون أن التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها والتدريب عليها.
- إقتناع معظم اللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يخصص لها حيزاً للتدريب عليها.
- السمات النفسية التي يتميز بها اللاعبون ذات نسبة مرتفعة مما يعكس إجاباً على النتائج الرياضية.
- الإهتمام بتطوير وتنمية السمات النفسية المتعددة بصورة مستمرة ومتواصلة.

2- التوصيات والإقتراحات :

- لقد إرتأيت بتقديم بعض التوصيات والإقتراحات إلى المدربين واللاعبين وإلى كل من له شأن في مجال التحضير النفسي الرياضي بما فيها الإدارة الرياضية، طامحين في أن تكون هذه الإقتراحات فعالة وتساعد في الإرتقاء باللاعبين على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات.
- . الإجتهد الكامل لأجل إكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عملية التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.
- . إدراك أهمية محددات التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- . إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها.

- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بميدان علم النفس الرياضي، حيث تساعد على الدقة في الممارسة، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين المختلفة.
- ضرورة الإستعانة بالأخصائيين النفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية، بحيث يساعدون المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المرجوة.
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدريهم.
- ينبغي إستعمال التقنيات (الطرق) العلمية الخاصة بالتحضير النفسي أثناء تدريب اللاعبين.
- وجوب معرفة تعليم وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لإستغلالها في عمليات الإعداد النفسي لهم لمواجهة ظروف المنافسة، حيث أن لكل لاعب خصائص نفسية.
- زيادة الإهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية.

3- الآفاق المستقبلية:

في الأخير هذه الدراسة التي قمت بها ما هي إلا قطرة من بحر العلم ويمكن القول على أن هذه الدراسة قد تكون مرجع جديد للباحثين والمدربين في مجال التدريب الرياضي وإلى الذين سيحذون حذوي لمثل هذا الموضوع لإتمام ما بدأنا به والتعمق في دراسته أكثر قصد الوصول إلى نتائج أخرى لم أتطرق إليها، لتفسير الظاهرة تفسيراً دقيقاً بإتباع مناهج وطرق علمية تساعد في الوصول والخروج بنتائج مفيدة.

خاتمة:

إن التحضير النفسي الحديث يستلزم توفر شروط أساسية لقيامه، وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة عليها في التحضير النفسي لبناء لاعبين ذو مستوى عالي.

إن محددات التحضير النفسي في وقتنا الحالي تعتبر جزءا هاما لا يتجزئ من التحضير العام، بحيث أن كل من المسؤول الذي يقوم بتحضير الرياضي نفسيا أو اللاعبين أنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه.

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة أنه هناك إهتمام كبير من طرف المدربين في مراعات الفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي، ولكن مراعاة هذه الاختلافات والفروق لا يمكن أن يتأتى 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 الإهتمام في إستعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية؟

كما إستنتجنا أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها كتركيز الإنتباه، الثقة بالنفس، التصور العقلي، إدارة الضغوط النفسية.... ولكن بنسب متذبذبة وناقصة لا تسمح بالوصول إلى مستوى عالي للآداء رغم كونها تعد القاعدة الأساسية للتحضير النفسي للمنافسة، وفيما يخص النقطة الرابعة المخصصة لمعرفة الفروق في توفير السمات النفسية بين اللاعبين فقد كانت السمات النفسية لهم متطورة على العموم ومنمية بالقدر الكافي التي تسمح بتحقيق أفضل النتائج الرياضية، كالشجاعة، صلابة العود، وتنمية صفة المثابرة وبعض القدرات الأخرى وهذا عن طريق التدريب المستمر والتحضير النفسي.

توصلت هذه الدراسة أن الركائز المعتمدة عليها في التحضير النفسي منها ما أعطى لها الأهمية اللازمة ومنها التي مازالت منها جسيمة الشعارات بعيدة عن الموضوعية.

المراجع

قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة:

أ- المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، ط2، الدار الثقافية للنشر، القاهرة، 2002.
- 2- أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2005.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: ط1، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 2002.
- 4- أسامة كامل راتب، ط2، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 5- أمر الله الساطر، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 6- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع (سلسلة عالم المعرفة)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 216، الكويت، 1996.
- 7- بثينة محمد فاضل، 2005.
- 8- بسام سعد، إميل يعقوب، ط1 دار الجيل، بيروت، 1999.
- 9- حنفي محمود مختار، التدريب العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1995.
- 10- رمضان محمد القذافي، الشخصية ونظرياتها إختياراتها وأساليب قياسها، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست، بنغازي، 1993.
- 11- سامية حسن السعاتي، ط1، مدخل إلى علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1986.
- 12- صالح حسن الداهري، ناظم هاشم العبيدي، ط2، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999.
- 13- صدقي نور الدين محمد، ط1، علم نفس الرياضة - المفاهيم النظرية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2004.
- 14- عبد الستار جبار الصمد، فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 15- عبد العزيز عبد المجيد محمد، ط1، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- 16- عبد النبي كمال، محمد العربي شمعون، ط1، التدريب العقلي في النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- 17- عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - إتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 18- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، ط1، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- 19- قاسم لزوم صبر، يوسف لازم كماش وآخرون، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2005.
- 20- محمد أمين فوزي، ط1، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 21- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، ط1، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 22- محمد حسن علاوي، ط5، مدخل إلى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 23- محمد حسن علاوي، ط1، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1994.
- 24- محمد حسن علاوي، ط3، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 25- محمد حسن علاوي، ط7، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 26- محمد حسن علاوي، ط7، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، 1992.
- 27- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، 2002.
- 28- محمود بن حسن سلمان، ط2، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 29- مختار سالم، كرة القدم، دار النور للنشر، بيروت، 1986.
- 30- مزيان محمد، ط2، مبادئ البحث النفسي والتربوي، دار العرب للنشر والتوزيع، وهران، الجزائر، 2006.
- 31 - محمد حسن الشبتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، ط1، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.
- 32- رشيد زرواتي، 2002.
- ب- قائمة الأطروحات والمجلات العلمية:
- 33- حمزة طلاش، التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم " أكابر " وإنعكاساته على المنافسة الرياضية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- 34- زموش علي، أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي الكراتيه المستوى العالي، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003/2002.

35- عباس جمال، التحضير النفسي في ضوء الجدلية - الروحية في الوسط النخبوي - أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008/2007.

36- محاد وحشية، أثر التحضير النفسي من أجل التحرر من القلق لدى القلق لدى المراهقين قبل المنافسة في كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007/2006.

37- مهاني كمال، أهمية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة ماجستير، جامعة بسكرة، 2006/2005.

38- مقبل الربيعي عبد السلام، أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسم التربية الرياضية، 2005/2004.

39- زهار أحمد أمين، أهمية محددات التحضير النفسي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2015/2014.

40- مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، 1992.

ج- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

-41cloudeboli، foot ball le tremphe de ballonronds،ed les quatre chemins، paris، 2008.

- 42dnuthin، la structuredepersonalite،edpress universitaire de France، paris، 1975.

- 43helene h florent،larousse pratique ،edjacqueflorent، paris، juin ،2003.

- 44raymond t cruy m jeun، r la psicologie de sport de houte،niveau 1ere ،ed presse universitaire de France paris، mars ،1987.

- 45richard b alderman ،manual de physiologie de sport ،edvegot،paris، 1983.

- 46ronalddoron،fazncoiseparot dictionnaire de psychologie imprimerie des presse،universitaire de France، 1991.

- 47sillamy m ، dictionnaire usuel de psychologie ،ed bardes، paris ،1983.

الملاحق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان موجهة للاعبين في إطار إنجاز بحثنا العلمي بعنوان:

محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني - صنف أكابر -

أعزائي اللاعبيننرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة. لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف :

- د. ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

- سهيلة حمزة

السنة الجامعية : 2016/2015.

- المحور الأول: يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

1. هل تقوم كلاعب بأداء المهارات في عقلك (مخيلتك) قبل تنفيذها في المنافسة ؟

دائماً أحياناً أبداً

2. هل بمقدوريتك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة ؟

مقدرة كبيرة مقدرة متوسطة لقدرة ضعيفة

3. هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وإنفعالات أثناء التدريب ؟

دائماً أحياناً أبداً

4. أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة ؟

دائماً أحياناً أبداً

5. هل تستطيع التحكم في إنفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟

دائماً أحياناً أبداً

6. هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفظ نابية يجعلك تعاني من التوتر و القلق وضغوط نفسية؟

نعم لا

7. هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشتت إنتباهك ويفقد تركيزك ؟

دائماً أحياناً أبداً

8. هل تجد صعوبة في تركيز الإنتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير مخطط له ؟

دائماً أحياناً أبداً

9. هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟

نعم لا

10. هل تعتقد أن تحقيق النجاح من خلال قدراتك الذهنية ومهاراتك ؟

دائماً أحياناً أبداً

11 . هل تقرر في ذهنك الأجزاء و الأعمال التي ستقوم بها مستقبلا في المنافسات

نعم لا

12 . هل يمكنك إتخاذ أهداف واضحة من خلال إشتراكاتك اليومية في التدريب ؟

نعم لا

. المحور الثاني: مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

13 . هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل ، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟

نعم لا

14 . هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الإشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن ؟

نعم لا

15 . هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟

دائما أحيانا أبدا

16 . هل تتغلب على الخوف الذي ينتابك أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب ؟

نعم لا

17 . هل لديك المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين ؟

نعم لا

18 . كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي ، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به ؟

إيجابي سلبي

19 . هل لديك القدرة في التأثير و التحكم في نفسك أولا زملائك من خلال إغرائهم و إصدار الأوامر إليهم؟

دئما أحيانا أبدا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان موجهة للمدرين في إطار إنجاز بحثنا العلمي بعنوان:

محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني - صنف أكابر -

أعزائي المدرين نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة، لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف:

من إعداد الطالب:

- د. ديلمي محمد

- سهيلة حمزة

السنة الجامعية : 2016/2015

. المحور الأول: تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية.

1. هل تعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي؟

دائما أحيانا أبدا

2. هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين؟

نعم لا

3. هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب المقدورية البدنية لكل لاعب؟

نعم لا

4. أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم؟

دائما أحيانا أبدا

5. هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسيا على سنهم الزمني؟

نعم لا

6. هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم؟

نعم لا

7. هل تأخذ بعين الإعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟

دائما أحيانا أبدا

. المحور الثاني: يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير.

8. هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية؟

نعم لا

9. ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

10. هل تلقيتم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عملية التحضير النفسي الرياضي؟

بصورة قصيرة بصورة متوسطة بصورة كبيرة

11. هل تلقيتم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم؟

بدرجة عالية بدرجة متوسطة بدرجة قليلة

12. هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسياً؟

دائماً أحياناً... أبداً

13. هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً؟

ضروري غير ضروري

لماذا؟.....

14. هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟

مقدرة ضعيفة مقدرة متوسطة مقدرة كبيرة

15. ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟

حصة نظرية حوار متبادل مباشر تمارين الإسترخاء

كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة

لرسائل ليسانس . ماستر

للفترة (2016/2015)

على شكل word



كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11/d10/712

الباحث : سهيلة حمزة

تاريخ المناقشة : 2016-05-31

عنوان الرسالة : محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور ديلمي محمد

عدد الصفحات : 107 ورقة.

ملف إلكتروني (PDF * cd-Rom)

التخصص : تحضير بدني و ذهني

الملخص بالعربية:

ملخص الدراسة:

- ملخص الدراسة :

- عنوان الدراسة: محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي القدم.

- مشكلة الدراسة: صيغت على شكل مجموعة من الأسئلة تمثلت في:

- هل يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟

- هل مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟

- هل تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير ؟

- هل يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير ؟

- فرضيات الدراسة:- يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية .

- مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية .

- تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير .

-يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير .

- أهداف الدراسة:- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة.

- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات .

- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المتبع في الدراسة: إتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي.

- عينة البحث: اعتمدت على العينة الغرضية وكانت مكونة من 25 لاعب لثلاثة فرق تنشط في للجهوي الثاني لولاية برج بوعريريج.

أدوات الدراسة: إستمارة الإستبيان.

- النتائج المتوصل إليها:- التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

- التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تنمية اللاعب لثقته بنفسه.

- الإستنتاجات و الاقتراحات:- مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي.

- تمكن اللاعبين من تجاوز الصعوبات أثناء المنافسة و هذا يرجع إلى التحضير النفسي الذي يخضعون اليه .

- الإهتمام بتطوير وتنمية السمات النفسية بصورة مستمرة ومتواصلة .

- إقرار معظم اللاعبين بأن الأسلوب المستخدم في عملية التحضير النفسي يؤثر إيجابا على آدائهم .

- عقد دورات تدريبية و ذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي و التدريب على المهارات النفسية.

- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدرّهم.

leRésumé de l'étude :Titre de l'étude :les dimensions de la preparation psychologique sportif chez led joueurs de foot bal

Problématique de l'étude :nous pouvonsla distinguer sous forme de question :

- est- ce que l'utilisationles techniques psychique par les joueurs parmi les condition psychique
- est- ce que la prise en considération les techniques psychiques entre les joueurs parmi les conditions psychique
- est- ce que les déférente indiveduele psychologique entre les joueurs parmi les condition psychique
- est- ce que la formation des entraineurs parmi les condition psychique

Les hypothèses :-en comptant lusage des techniques psychiques par les joueurs parmi les condition psychiques

- en prendre en considiration entre joueurs parmi les condition psychique
- en comptant la diférence indiveduele entre les joueurs parmi les condition pour la préparation
- En comptant la formation des formateurs parmi les conditions psychique pour la préparation

But de l'étude :- prendre en considiration de la plus par des entraineurs a les defirents individuele.

- Voir les dimensions psychologiques du sport.
- Soulignant l'importance jouée par la préparation psychologique sur le rendement dans les compétitions sportives.
- Donner un coup d'oeil autour des rapports fournissent les traits psychologiques chez les joueurs de football.

L'approche adoptée dans l'étude : nous avons opté pour l'approchedescriptive.

L'échantillon de recherche : je me suis appuyé sur l'échantillon objective composé de 25 joueurs de trois équipes de la deuxième régionale de la wilaya de Bordj Bou Arreridj

Outils de l'étude : Questionnaire.

Les résultats obtenus : - Une bonne préparation psychologique aide les joueurs durant la compétition sportive.

- La préparation psychologique est d'une grande importance dans le développement des joueurs pour la confiance en soi.
- Utilisation de la préparation psychologique afin de réduire l'anxiété a un rôle significatif et important dans l'amélioration des installations sportives physiquement, psychologiquement et niveau des performances et la carence conduit à des conséquences désastreuses pour l'athlète et son équipe.

Conclusions et suggestions :- Permet aux joueurs de surmonter les difficultés pendant la compétition et cela

- est dû a leur préparation psychologique.
- La plupart des joueurs ont reconnu que la méthode utilisée dans le processus de préparation psychologique affecte positivement leur performance

- Soumettant les joueurs à être examinés par les spécialistes psychologiques dansles domaine où ils sont soumis à l'examen du préparateur physique.

Mots clés:

Préparation psychologique sportif.

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : تحليل النتائج ومناقشتها و تفسيرها

الفصل الخامس : الاستنتاجات و الاقتراحات

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

-التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

-التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تنمية اللاعب لثقته بنفسه.

توصل الباحث للعديد من التوصيات و الاقتراحات أهمها :

- مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي.

- تمكن اللاعبين من تجاوز الصعوبات أثناء المنافسة و هذا يرجع إلى التحضير النفسي الذي يخضعون اليه .

- الإهتمام بتطوير وتنمية السمات النفسية بصورة مستمرة ومتواصلة .

- إقرار معظم اللاعبين بأن الأسلوب المستخدم في عملية التحضير النفسي يؤثر إيجابا على آدائهم .

-عقد دورات تدريبية و ذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي و التدريب على المهارات النفسية.

-إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربيهم.

كشاف بالفرنسية

Institut : Science et technique activité physiques et sportif-Faculté

Entrainement sportif :Département

N° d'ordre :

N° d'inscription : 11/D10/712

Chercheur : sehila hamza

Soutenu publiquement le : 31-05-2016

Titre de la thèse (mémoire) : les dimensions de la préparation psychologique sportif chez led joueurs de foot Ball.

Language de la thèse : ARABE

Modèle de la thèse : MASTER

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

DILMI MOHAMED :Nom et Prénom de l'encadreur DR

Grade :Docteur

Nombre de page :107 pages

Ficher électronique (cd-Rom * PDF)

Spécialité : préparation physiques et morale

Option :

: **Résumé**

leRésumé de l'étude :Titre de l'étude :les dimensions de la preparation psychologique sportif chez led joueurs de foot ball.

Problématique de l'étude :nous pouvonsla distinguer sous forme de question :

- est- ce que l'utilisation des techniques psychique par les joueurs parmi les condition psychique

- est- ce que la prise en considération des techniques psychiques entre les joueurs parmi les conditions psychique

-est- ce que les différences individuelles psychologique entre les joueurs parmi les condition psychique

-est- ce que la formation des entraîneurs parmi les condition psychique

Les hypothèses :-en comptant l'usage des techniques psychiques par les joueurs parmi les condition psychiques

- en prendre en considération entre joueurs parmi les condition psychique

- en comptant la différence individuelle entre les joueurs parmi les condition pour la préparation

-En comptant la formation des formateurs parmi les conditions psychique pour la préparation

But de l'étude :- prendre en considération de la plus par des entraîneurs a les différents individuele.

-Voir les dimensions psychologiques du sport.

- Soulignant l'importance jouée par la préparation psychologique sur le rendement dans les compétitions sportives.
- Donner un coup d'oeil autour des rapports fournissent les traits psychologiques chez les joueurs de football.

L'approche adoptée dans l'étude : nous avons opté pour l'approchedescriptive.

L'échantillon de recherche : je me suis Appuyé sur l'échantillon objective composé de 25 joueurs de troix équipes de la deuxieme rigionales de la wilaya de de Bordj Bou Arreridj

Outils de l'étude : Questionnaire.

Les résultats obtenus : -Une bonne préparation psychologique aide les joueurs durant la compétition sportive.

- La préparation psychologique est d'une grande importance dans le développement des joueurs pour la confiance en soi.
- Utilisation de la préparation psychologique afin de réduire l'anxiété a un rôle significatif et important dans l'amélioration des installations sportives physiquement, psychologiquement et niveau des performanceset la carence conduit à des conséquences désastreuses pour l'athlète et son équipe.

Conclusions et suggestions :

- Permet aux joueurs de surmonter les difficultés pendant la compétition et cela
- est dû a leur préparation psychologique.
- La plupart des joueurs ont reconnu que la méthode utilisée dans le processus de préparation psychologique affecte positivement leur performance

- Soumettant les joueurs à être examinés par les spécialistes psychologiques dans le domaine où ils sont soumis à l'examen du préparateur physique.

Mots clés :

préparation physiques et morale

Abstract

words : Key

Incentives – organizational loyalty

Ce mémoire et contient de trois « 05 » chapitre

Chapitre 1:

Chapitre 2 :

Chapitre 3 :

Chapitre 4 :

Chapitre 5 :

leRésumé de l'étude :Titre de l'étude :les dimensions de la preparation psychologique sportif d'unniveau professionnele chez led joueurs de foot bal

Problématique de l'étude :nous pouvonsla distinguer sous forme de question :

- est- ce que lutilisationles techniques psychique par les joueurs parmi les condition psychique

- est- ce que la prise en considération les techniques psychiques entre les joueurs parmi les conditions psychique

-est- ce que les déférente indiveduele psychologique entre les joueurs parmi les condition psychique

-est- ce que la formation des entraineurs parmi les condition psychique

Les hypothèses :-en comptant lusage des techniques psychiques par les joueurs parmi les condition psychiques

- en prendre en considiration entre joueurs parmi les condition psychique

- en comptant la diférence indiveduele entre les joueurs parmi les condition pour la préparation

-En comptant la formation des formateurs parmi les conditions psychique pour la préparation

But de l'étude :- prendre en considiration de la plus par des entraineurs a les defirents individuele.

-Voir les dimensions psychologiques du sport.

- Soulignant l'importance jouée par la préparation psychologique sur le rendement dans les compétitions sportives.

- Donner un coup d'oeil autour des rapports fournissent les traits psychologiques chez les joueurs de football.

L'approche adoptée dans l'étude : nous avons opté pour l'approchedescriptive.

L'échantillon de recherche : je me suis Appuyé sur l'échantillon objectifé composé de 25 joueurs de troix équipes de la deuxieme regionales de la wilaya de de Bordj Bou Arreridj

Outils de l'étude : Questionnaire.

Les résultats obtenus :-Une bonne préparation psychologique aide les joueurs durant la compétition sportive.

- La préparation psychologique est d'une grande importance dans le développement des joueurs pour la confiance en soi.

- Utilisation de la préparation psychologique afin de réduire l'anxiété a un rôle significatif et important dans l'amélioration des installations sportives physiquement, psychologiquement et niveau des performanceset la carence conduit à des conséquences désastreuses pour l'athlète et son équipe.

Conclusions et suggestions :- Permet aux joueurs de surmonter les difficultés pendant la compétition et cela

- est dû a leur préparation psychologique.

- La plupart des joueurs ont reconnu que la méthode utilisée dans le processus de préparation psychologique affecte positivement leur performance

- Soumettant les joueurs à être examinés par les spécialistes psychologiques dansles domaine où ils sont soumis à l'examen du préparateur physique.

- ملخص الدراسة :

- عنوان الدراسة: محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي القدم.

- مشكلة الدراسة: صيغت على شكل مجموعة من الأسئلة تمثلت في:

- هل يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟

- هل مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية ؟

- هل تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير ؟

- هل يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير ؟

- فرضيات الدراسة:- يعد استخدام المهارات النفسية من طرف اللاعبين من أهم المحددات النفسية .

- مراعاة السمات النفسية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية .

- تعد الفروق الفردية بين اللاعبين من أهم المحددات النفسية للتحضير .

-يعد تكوين المدربين من أهم المحددات النفسية للتحضير .

- أهداف الدراسة:- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة.

- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المرود الرياضي في المنافسات .

-إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المتبع في الدراسة: إتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي.

- عينة البحث: اعتمدت على العينة العرضية وكانت مكونة من 25 لاعب لثلاثة فرق تنشط في للجوهوي الثاني لولاية

برج بوعريج.

أدوات الدراسة: إستمارة الإستبيان.

- النتائج المتوصل إليها:- التحضير النفسي الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

-التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تنمية اللاعب لثقته بنفسه.

-الإستنتاجات و الاقتراحات:- مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي .

- تمكن اللاعبين من تجاوز الصعوبات أثناء المنافسة و هذا يرجع إلى التحضير النفسي الذي يخضعون اليه .

- الإهتمام بتطوير وتنمية السمات النفسية بصورة مستمرة ومتواصلة .

- إقرار معظم اللاعبين بأن الأسلوب المستخدم في عملية التحضير النفسي يؤثر إيجابا على آدائهم .

-عقد دورات تدريبية و ذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي و التدريب على

المهارات النفسية.

-إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدرّهم.