

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي
رقم: 125054625

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي
إعداد الطالب: لافي يونس
تحت عنوان

أثر الضغط النفسي على الأداء الحركي لدى لاعب كرة القدم دراسة ميدانية في نادي مولودية العلمة

تحت إشراف:
د/ نائل زروق

السنة الجامعية
2017-2016

شكر و عرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿... وقل رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك﴾

في عبادك الصالحين ﴿سورة النمل الآية 19﴾

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخره وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف

"نائل زروق"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة و السلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صلى الله عليه و سلم

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي أبواب العلم و المعرفة إلى اعز إنسان

في الوجود و ينبوع المحبة و الحنان، إلى التي حملني في الصغر و الكبر إلى اعز شيء املكه في الوجود، و التي تجرعت من

اجلي المر و المرير إلى من

فضلني عن نفسها حبا و طواعية

حفظها لله و جعلها لي قرة عين

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطاءه، إلى الذي

ضحى من اجلنا بالغالي، إلى جميع عائلة لافي أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء

بجامعة المسيلة خاصة دفعة 2017

اهدي عملي هذا متمنيا التوفيق و النجاح و السعادة لنا جميع

لافي يونس

فهرس المحتويات

كلمة شكر

مقدمة

- شكر و عرفان

- إهداء

أ - مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشاهدة

04 1- الخلفية النظرية

04 1-1 مفهوم الضغط النفسي:

04 1-1-1 ظهور مفهوم الضغط النفسي:

05 1-1-2 التعريف اللغوي للضغط النفسي:

06 1-1-3 مصادر الضغط النفسي:

06 1-1-4 آثار الضغط النفسي

10 :كرة القدم 2-1

10 2-1-2 تعريف كرة القدم :

10 : 2-2-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

11 3-2-1 صفات لاعب كرة القدم:

14 3-1:الاداء الحركي

14 1-3-1 تعريف الأداء الحركي:

14 2-3-1 عناصر الأداء الحركي:

17 3-3-1 أنواع الأداء الحركي:

17 4-3-1 مراحل اكتساب الأداء الحركي:

18 5-3-1 أنواع الأخطاء خلال الأداء الحركي:

19 6-3-1 العوامل المؤثرة على الأداء الحركي في كرة القدم:

20 2- الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة

24 1- الكلمات الدالة في الدراسة

24 1-1 الضغط النفسي

24 2-1 كرة القدم

24	1-3 الأداء الحركي
25	2- إشكالية الدراسة
26	3- أهمية الدراسة
26	4- أهداف الدراسة
26	5- فرضيات الدراسة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة
28	1- الدراسة الاستطلاعية
28	2- المنهج المتبع
28	3- مجتمع و عينة الدراسة
29	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
29	5- إجراءات التطبيق الميدانية للأداة
30	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
33	1- عرض و تحليل النتائج
52	2- مناقشة النتائج
	الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات
65	استنتاجات عامة
65	اقتراحات
66	الآفاق المستقبلية
	خاتمة
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

30	الجدول رقم أ: يمثل عدد الاستبيانات الموزعة والتي وردت :
30	الجدول رقم ب يبين مكان توزيع الاستبيانات:
33	جدول رقم 01: يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة
34	جدول رقم 02: يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي
35	جدول رقم 3 : يمثل حالة اللاعب عند مقابلته للمرشد النفسي
36	الجدول رقم 04: يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل
37	الجدول رقم 05: تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب
38	الجدول رقم 06: فاعلية التحضير النفسي لدى اللاعب
39	الجدول رقم 07: أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق
40	الجدول رقم 08: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط
41	الجدول رقم 09: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط
42	الجدول رقم 10: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط
43	الجدول رقم 11: يوضح سرعة التأقلم مع الفريق
44	الجدول رقم 12: يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على الفريق
45	الجدول رقم 13: مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم
46	الجدول رقم 14: لإمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة
47	الجدول رقم 15: مدى تحكم اللاعب في أداءه وهو تحت الضغط النفسي
48	الجدول رقم 16: مدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي
49	الجدول رقم 17: مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية
50	الجدول رقم 18: يبين مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب
51	الجدول رقم 19: يبين مدى ثقة اللاعب بنفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه



المقدمة

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي دوماً إلى تحقيق الأفضل له بأعلى قدر ممكن، ولقد سعى الإنسان لدراسة مختلف الموضوعات العلمية وخاصة المتعلقة بالمجال الرياضي وهذا على اعتبار أن الرياضة مجهود عضلي وذهني لازم الحياة البشرية منذ نشأتها حيث أوحى واقع المجتمعات الإنسانية حاضرها وقديمها بأن كل شيء في الحياة إلا هدفه وغايته.

ونجد أن هناك عدة عوامل تدخل كعوامل مؤثرة في الأداء الرياضي النفسي لأن الشخصية الرياضية هي وحدة واحدة متكاملة من (الجانب البدني، الخططي، النفسي).

والهدف العام والأول للرياضيين وخاصة كرة القدم هو الحصول على نتائج جيدة والتي تأتي بالأداء لكن رغم هذا وجد أنه لازالت النتائج متذبذبة نظراً لعدة عوامل أخرى، والتي من شأنها أن تؤثر على الأداء العام، وبرز متغير جديد في المعادلة الأدائية ألا وهو الجانب النفسي والذي هو المكمل الرئيسي للجوانب السابقة منه يمكن التغلب على العوامل النفسية وتحديدًا عامل الضغط النفسي، الذي هو بدوره له الأثر البارز على الأداء الجيد للاعب باعتبار أن غالبية الرياضيين يتشابهون كثيراً من الناحية الفسيولوجية، التدريب، الإعداد البدني والقدرات المهارية ولكن يبقى العامل النفسي هو المحك الحقيقي في تفاوت الأداء أثناء المباريات، حيث أن ما يميز اللاعبين ويقودهم للنجاح والتفوق هو قدراتهم العقلية والنفسية، فقد وجد أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة خصائصه التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والقدرات الخططية التي تشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية (الإدراك، التصور، التذكر، التفكير، والانتباه)، ومما لا شك فيه أن الأفراد والفرق والمنتخبات الرياضية التي تخضع للملاحظة والدراسات النفسية من الخبراء وأخصائيين علم النفس الرياضي غالباً تستطيع أن تتعامل مع مختلف الظروف الزمانية والمكانية والفنية والمهارية بثقة وجدارة واقتدار، وبقينا منا مدى قيمة عامل الضغط النفسي وتأثيره على الأداء من طرف اللاعبين على اعتبار أن التعرض المستمر للضغط النفسي ولاسيما في مستواه الشديد يمكن أن يؤدي إلى الارتباك والعجز في اتخاذ القرار خلال المنافسة ونقص التفاعل مع الآخرين فقد أردنا من خلال هذه الدراسة أن نبرز بعض العوامل التي تؤثر في الضغط النفسي، مثل نقص الخبرة، أهمية المنافسة والتحضير النفسي، والتي لها تأثير مباشر للتخلص من الضغط أو التخفيف منه وهذا عن طريق ضبط هاته العوامل حتى لا يلحق ثر سلبي على أداء اللاعب خلال المنافسة.

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري و التطبيقى أما الجانب النظري فيحتوي على فصلين هما:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و الذي تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لموضوع دراستنا وكذلك مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع دراستنا.

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا في إلى الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة و كذلك فرضيات الدراسة.

كما تطرقنا في الجانب التطبيقي إلى:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة: و تضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع الدراسة و أدوات جمع البيانات و المعلومات و كذلك إجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الإحصائية. الفصل الرابع: عرض و تفسير و مناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية، و قمنا بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة

و في الأخير الفصل الخامس و الذي يحتوي على الاستنتاجات العامة و الاقتراحات و الأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1 الخلفية النظرية:

1-1: الضغط النفسي

1-1-1 ظهور مفهوم الضغط النفسي:

كان الإنسان في القديم يعيش حياة بسيطة يغلب عليها العبء الجسمي والجهد العضلي، وكان يعيش نوعاً من الصراع من أجل التكيف، لذا سعى منذ القديم إلى التخفيف الجهد العضلي، وهذا ما حقق له نجاح ليس خلال الثورة الصناعية، ولكن هذه الأخيرة أدت إلى ظهور عواقب كثيرة منها ما يفوق قدرة الفرد على التكيف، فإحساس الفرد حالياً بالصراع من أجل التكيف والتفوق مع متطلبات الحياة اليومية أصبح أكثر مما كان عليه في القديم. وعليه يعتبر الضغط مرض العصر لارتباطه بالتغيرات الاجتماعية السريعة و المستمرة وينجز عنها من متطلبات التكيف، ولهذا أصبح موضوع الضغط النفسي يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية نظراً لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية. (عبد الحفيظ مقدم 1997 ص 183).

المصطلح كمفهوم أثار اهتمام العديد من الباحثين في مجال الفيزيولوجية والطب و علم النفس خلال العقود الثلاث الأخيرة غير أنهم اختلفوا في تعرضهم لهم. ولعلّ "ابن سينا" هو من أول من درس الضغط النفسي - علمية تجريبية - فقد قام بربط جمل وذئب في غرفة واحدة دون أن يستطيع أحد في مطاولة الآخر، فكانت النتيجة هزال الجمل وضموره ومن ثم موتهن وذلك بالرغم من إعطائه نفس كمية الطعام التي يستعملها جمل آخر يعيش في ظروف طبيعية، وهكذا نجح "ابن سينا" مع غياب التقنيات الحديثة، في دراسة الضغط النفسي، وكان أو من درس أثاره النفسية والجسدية في تاريخ الطب. (النابلسي وآخرون، 1991 ص 160).

وفي بداية القرن العشرين بدأ الأطباء النفسانيين ينتبهون أكثر فأكثر إلى التأثير الذي يمكن أن تحدثه العوامل الخارجية في مجرى الأحداث الحياتية أو ظهور الاضطرابات النفسية ابتداءً من 1913، أدخل أدولف مير **Adolf mair** بالولايات المتحدة الأمريكية كلمة رد الفعل. فقد فسر ردود الفعل الكلية النيو نفسية السوية أو المرضية للفرد على أنها ناتجة من تغيرات داخلية تحتاج إلى تكيف مفهوم هذا كان معاكساً تماماً في عصره للنظرية الفرويدية، وذلك لأن النزاع لم يكن خارجي بل كان داخلي نفسي. (عبد المنعم الحنفي 1992: ص 20).

كما انبثق مفهوم الضغط أعمال العديد من الباحثين نذكر منهم العالم الفيزيولوجي " وليام كانون WB.Cannon (1935) " وصف إفرازات الغدة الكظرية لمادة الأدرينالين كاستجابة لوسط مهدد من أجل التكيف وإحداث التوازن وإحداث التوازن الداخلي للجسم واستناداً إلى مجموعة التجارب التي أجريت على الفئران المعرضة لعامل ضاغط كالومضات الصوتية المتلاحقة والموسيقى المزعجة والتي تراوحت ما بين 12 و 15 يوم بعد تشريحها

واستئصال الغدة النخامية والكظرية ووزنها لاحظ الطبيب الكندي " هانس سبيلي 1946" إفراط نماء نسيج اللحاء الكظري المسؤول على العرض العام للتكيف.

1-1-2 التعريف اللغوي للضغط النفسي :

إن مصطلح الضغط اكتسب معاني متعددة وتستعمل كلمة ضغط في كثير من التخصصات كالهندسة والميكانيك والطب وعلم النفس.

ويعرف الضغط في اللغة:

- ضغط الكلام أي بالغ في إيجازه
- ضغط أي قهره أو كرهه
- ضغط الدم هو الضغط يحدثه تيار الدم في جدار الأوعية
- الضغط في الهندسة وميكانيك القوة الواقعة على وحدة المساحة في الاتجاه العمودي عليها.
- الضغط الجوهري هو الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على النقطة.
- والضغط Stress كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة الحزن والبؤس والإنهاك distress وتنقسم إلى قسمين Stress وتعني الضغط و di تعني سيء، وتستخدم كلمة ضغط حسب سبيلي لتحديد الاستجابة الكلية غير المحددة للجسم لكل المتطلبات المقدمة له، وهو في محاولة دائمة للتكيف مع الوضع الذي يوجد فيه والذي يتعلق بالألم أو الفرح، كما ميز "سبيلي" بين عوامل الضغط التي تؤثر في التوازن الجسمي أو النفسي للفرد كالممل، الرقابة، الضوضاء، البرودة، الحرارة الشديدة، فقدان أحد الأقارب، السموم، بهذه العوامل يصاب الشخص منها بالضغط، بالمقابل عندما يتعلق الأمر بعوامل النجاح أو كرجوع الشخص بعد غياب طويل يظهر لدى الفرد ما يسمى بالإحساس الجيد.

(Encyclopédie Psychologie – 1970 P14)

الضغط عبارة عن نتيجة استجابة الفرد للتأثيرات الخارجية المرتبطة بالعمل أو بالحياة الاجتماعية وعلى هذا الأساس فإن الضغط بصورة عامة ينبع من مصادر مختلفة تؤثر بالسلب على الجانب الآخر، أي تفاعل بين الحياة المهنية والحياة الاجتماعية للفرد مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي لفقدانه السيطرة على الوضع الذي هو فيه، وقد ينعكس ذلك فيما بعد على الفرد في ميدان العمل ويظهر ذلك في بعض المؤشرات الموضوعية كقابلية العامل أو الرياضي للغيابات عن الحصص التدريبية والحصول على الراحة.

ولهذا يمكن الخروج من كل ما سبق باستنتاج مفاده أنه هناك جملة من العوامل التي يمكن أن تحدث الضغط النفسي يعجز الفرد في التكيف معها، كالظروف الاجتماعية أو الرياضية بالنسبة للرياضي زيادة على ذلك فإن الأفراد

يختلفون من حيث قابليتهم للإصابة بالضغط، بحيث أنهم لا يتعرضون إلى مختلف المؤشرات فحسب وإنما يختلفون كذلك في استجاباتهم لها.

1-1-3 مصادر الضغط النفسي:

يمر الرياضي خلال حياته اليومية بالعديد من المواقف الضاغطة لها متعددة متنوعة تعمل في أن واحد لتجعل الرياضي عرضة وضحية للضغط ونحاول في هذا الفصل تبين وكشف عن العوامل والأسباب المؤدية إلى حدوث الضغط عند الرياضي. ومن هذه العوامل ما يعود إلى شخصية اللاعب ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة ومنها ما يعود إلى الثانوية ومحيط الدراسة.

لقد قسم العديد من العلماء والباحثين العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط ومن بينهم "سيللي" إلى ثلاثة أقسام:

عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الإصابات والجروح والحوادث والآلام... الخ.

عوامل الضغط النفسية: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، الأخطار المهددة للحياة، الوحدة والإرهاق الفكري... الخ.

عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهني، الظروف الحياتية المعيشية الصحية، الخلافات العائلية وصعوبة العلاقات الاجتماعية الشخصية والعزلة الاجتماعية.

(النابلسي وآخرون، مرجع سابق ص 287).

ومن كل سبق نستنتج أن مصادر الضغط عديدة ومتشابكة مع بعضها البعض ونادرا ما يوجد سبب واحد

للضغط النفسي، وستتطرق فيما يلي إلى هذه العوامل بنوع من التفصيل:

1-1-4 آثار الضغط النفسي:

يواجه الفرد ضغوط في الحياة بصفة مستمرة ويتعرض لأنواع شتى من الهجوم من طبائع مختلفة مما يسبب الضغط النفسي وهذا الأخير يعتبر سيف ذو حدين فهو من جهة ضروري لحياتنا إذ يساعدنا على زيادة جهودنا ومواجهة مواقف الحياة المختلفة إذا كان ملائما ومستعدا، ومن جهة أخرى مضر إذا زاد عن حده أي طال واشتد يكون له تأثير و انعكاسات سلبية على عدة مستويات من حياة الفرد منها الصحية والعقلانية والرياضية.

1-1-4-1 الجانب الصحي:

والضغط النفسي (STRESS) لا يكفي وحده لإحداث المرض العضوي، إلا إذا ساعدته ظروف أخرى تتعلق بالمرضى ونشأته وتاريخ حياته واستعداده الوراثي، فالضغط يؤدي إلى توتر داخلي، والتوتر الذي لا يجد له تغيرا ومنفذا بأي صورة كانت، قد يؤدي إلى تخزين عضوي كتغير لابد منه.

(فاخر عاقل، سنة، 1982 ص 52).

ومن بين الأعراض النفسية التي درسته كثيرا الاكتئاب، القلق، سرعة الغضب، الشعور بالتعب وفقدان الثقة، ويحدث هذا عندما يكون الفرد تحت ضغط ويجد نفسه عاجزا أمام ظروف تفوق قدراته وإمكانياته.

كما أن صعوبة الطرق التدريبية يسبب لدى الفرد توترا سلبيا، يتجسد مباشرة في نغمته على الرياضة وزعزعة الثقة بنفسه، والشعور بالتفاهة كما يسبب له القلق والخوف من الإخفاق.

فالضغط النفسي والقلق الناجم عنه يتصف بالتصلب، فالرياضيين الذين يكونون في حالة توتر تحت ضغط تنقصهم المرونة والسهولة اللازمين للتفكير والإبداع ودليل ذلك أن الرياضيين المتوترين يفوقون الرياضيين غير المتوترين في الأعمال الميكانيكية البسيطة ويختلفون عنهم في حل المشكلات المعقدة.

وعليه فمن السباب التي تؤدي بالأفراد لحلول غير مناسبة لصراعاتهم في حالات الضغط التي تصاحب الصراعات وإحباطات الدوافع القوية، إذ أن الضغط يعقد حل الصراعات بطرق عديدة.

(فاخر عاقل، مرجع سابق ص 52).

وهناك مجموعة اضطرابات عصبية جسدية النمط مرتبطة بالضغط حسب الدليل التشخيصي والإحصائي

للأمراض النفسية DSM IV، نذكر منها:

اضطرابات قلق المخاوف (الفوبيا أو القلق الرهابي)، اضطرابات القلق (الهلج)، اضطرابات الوسواس القهري، اضطرابات الاستجابة للضغط النفسي، و اضطرابات التكيف، اضطرابات انفصالية (تحويلية)، اضطرابات جسدية النمط، اضطرابات عصبية النمط.

(عبد الفتاح محمود ديويدار، مرجع سابق ص 93)

1-1-4-2 الأعراض البسيكوسوماتية:

ويعتبر الضغط حسب هانس سبيلي مجموعة أعراض أو مجموعة ردود أفعال فيزيولوجية غير محددة تصدر عن العضوية لمختلف عوامل الخطر الناجمة عن المحيط ذات الطبيعة الفيزيائية أو الكيميائية، هذا وسبق الذكر في مراحل الضغط عند "سبيلي" مجموعة الآثار الفيزيولوجية التي تطرأ على العضوية كما لاحظ "سبيلي" أن الإرهاق الناجم عن الضغط ينعكس على الصعيد الجسدي بالمظاهر التالية:

- تضخم القشرة الكظرية، نزيف غشاء المعدة، انحطاط وتراجع الأنسجة اللمفاوية والغدة الكظرية (المسؤولتان عن جهاز المناعة).

(النابلسي وآخرون مرجع سابق ص 157).

وقد أصبح معروفا بان الجسم الذي يتعرض لضغط شديد يظهر أعراضا تتمثل في اضطرابات التنفس كالربو وزيادة معدل التنفس واستهلاك الأكسجين، الاضطرابات القليلة الوعائية كزيادة نبضات القلب وضغط الدم، وتصلب الشرايين والصداع النصفي وزيادة انسياب الدم في الجلد.

الاضطرابات المعدية والمعوية: وتشمل هذه الاضطرابات القرحة المعدية، التهاب القولون، الغثيان القيء، حرقة فم المعدة، الإمساك، الإسهال، زيادة حموضة المعدة.

(مصطفى عشوي، ص 170).

الأمراض الجلدية كالأقزما والتساقط الفجائي للشعر الذي يحث حسب "سبيلي" نتيجة الزيادة في إفراز هرمون ACTH والكورتورون الذين يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد.

الأمراض العضلية كالآلام الرقبة وتقلص عضلات البطن والمعدة من أشهر الأمراض العضلية واللومباكو LOMBAGO أي آلام أسفل الظهر وشتى أنواع الشكاوي العضلية والفقرية والغضروفية وحتى التشنج العضلي وآلام العصعص.

(فخري دباغ مرجع سابق ص 19).

اضطرابات الأعضاء الجنسية حيث تضطرب وظيفة بعض الأعضاء وتعجز عن أداء مهامها كالبرود الجنسي والعجز الجنسي، واختلال وظيفة الإنجاب حيث تظهر الاضطرابات في شكل صعوبات الحيض واضطرابات كمية الدم في الحيض زيادة أو نقصان أو سقوط الجنين المفاجئ، كما يسبب العقم النفسي في حالة هيسستيرية وقد يسبب العكس أي الحمل الهستيري.

والنوع الأخير من الاضطرابات المتعلقة بالتبول والمتمثل في التبول اللاإرادي و التبول الليلي، والعجز عن التبول في الأماكن العامة حيث يحدث كف وعجز عن التبول عن الكثير من الأشخاص، ازدياد إفراز الغدة الدرقية للتيبروكسين الذي يؤدي إلى زيادة نشاط الفرد وقابلية الفرد للإثارة والنرفزة والتوتر، وهكذا تغير المزاج و الإصابة بالأرق، ولقد بينت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى إفراز هذه الغدة إلى إصابة الشخص بالاكتئاب والعزلة.

1-1-4-3 الأعراض السلوكية:

ومن المعروف أنه غالباً ما تكون للاستجابة الانفعالية سلوكيات فعالة كالأضطراب، رفض بعض المهام، الاحتياجات.... أو سلوكيات غير فعالة كالأستقالة أو الخضوع وعدم المبالاة والتعب وهكذا يؤكد الباحثين أن نقص الأداء في حد ذاته دليل على منفذ المهنة أو الفرد بصفة عامة قد تعرض إلى ضغط شديد.

(مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص 186).

وأعرض الضغط كالغضب والانفعال والعدوانية وغيرها تؤثر على علاقات الشخص الاجتماعية فيبدأ بالانسحاب تدريجياً من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة.

(أسامة كامل راتب، 1972 ص 272).

ومن العلامات البارزة في الضغط النفسي سرعة الغضب والانفعال وعدم الصبر وحدة الطبع وفقدان اللذة في العمل وعدم الميل إلى بذل المجهود الجسدي والرغبة الشديدة في تعاطي الكحول والمخدرات والشعور بالذنب والضييق وعدم القدرة في التحكم في حركة أجزاء الجسم، فينتج عن ذلك التحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضها على نحو إرادي، الارتعاش.

(مزياني فتيحة، مرجع سابق، ص 20.)

ومن الأعراض السلوكية للضغط، اضطرابات النوم، فعندما يتعرض المرء إلى توتر شديد طويل المدة كالطلاق أو مالية، فإن جهاز الإثارة يستجيب للنشاط المتزايد، وبالتالي يصبح النوم عند هذا الفرد أكثر صعوبة، وإذا استمر التوتر النفسي لعدة أسابيع تدخل أخرى للتفاعل مع الضغط فتسبب أرق مؤت وكثيرا ما يحدث أن مثل هذا الفرد تنشأ عنده عادة تكيفه، أي إكراه نفسه على النوم وهذا من شأنه أن يزيد الأرق بفعل الضغط النفسي وبالتالي يسوء ويدهمه صباحا فيصبح نهاره ليلا وليلة نهارا، مما يخل بالإيقاع البيولوجي السوي.

(محمد الحجار، مرجع سابق، ص 104.)

2-1 : كرة القدم

1-2-1 تعريف كرة القدم :

أ- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer

ب التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ... (رومي جميل : ص 50 ، 52) وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2-2-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع أسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات كرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بتمرير بدقة وبتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب للاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي: (حسن ، 1977 ، ص 25-27)

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

1-2-3 صفات لاعب كرة القدم:

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

1-3-2-1 الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام. (رفعت ، 1999 ، ص 99)

1-2-3-2 الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق، ص . 62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1-2-3-3 الصفات النفسية:

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

أ- التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" و يرى البعض أن مطلع التركيز يجب أن يقتصر على المعني التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

ب- الانتباه:

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

ج- التصور العقلي:

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

د- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتبال ، 2000 ، ص. 117

هـ- الاسترخاء:

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

(Tham , 1991 , P . 72)

1-3-1: الأداء الحركي

1-3-1 تعريف الأداء الحركي:

لقد عرف روبرت سنجر عام 1984 الأداء الحركي بأنه عبارة عن "حصيلة كل مستوى المهارة مضروبا في مقدرة اللاعب على الأداء الجيد في موقف المنافسة (موقف الاختيار)"
(د. أسامة راتب - ، 1989 ص 77).

فالأداء الحركي عند الرياضي يتطلب الممارسة بشكل جيد يزيد من احتمال التحسن في مستوى المهارة، كما أن المواظبة والمتابعة في الممارسة يرجع بدرجة كبيرة إلى مقدار ما يمتلكه اللاعب من إرادة وقوة.
ويمكن إعطاء تعريف روبرت سنجر للأداء الحركي على الشكل الآتي:
الأداء الحركي الرياضي = مستوى المهارة × القدرة على الأداء الجيد في موقف المنافسة (الاختبار).

1-3-2 عناصر الأداء الحركي:

إن الجسد البشري عبارة عن أجهزة وأعضاء متباينة ومعقدة التركيب ومختلفة الخصائص ذلك ما ولد جدلا كبيرا وسط الباحثين والعلماء في الميدان الرياضي وذلك حول تحديد عناصر الأداء الحركي لكن رغم ذلك فقد تمكن البعض منهم في تحديده وهي كالتالي:

أ- السرعة: يرى قرجسر GRADESSER بأن السرعة هي عبارة عن "قابلية الاستجابة السريعة التي تحصل جراء الحافز والاستثارة"
(د. قاسم الحسن الحسين - ، 1991 ص 171).

أمّا قاسم حسن فيرى بأن: " السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية".
(د. قاسم الحسن الحسين (مرجع سابق)، ص 171).

وبذلك فالسرعة مصطلح يشير إلى سرعة حركة الجسد أو بعض أجزاء والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة في الأداء الحركي الرياضي، وفي مختلف الأنشطة الرياضية. وفي كثير من الأحيان تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة وهذا ما يمكن أن نطلق عليه سرعة التغيير الاتجاه، ويرتبط هذا الأخير بالأداء في الأنشطة التي تتطلب استخدام بعض المهارات بمعدل عالي من السرعة مثل المهارات التي يقوم بها لاعبو كرة السلة، كرة القدم، وكرة الطائرة.
(د. محمد حسين علاوي، ، 1987 ص 90).

ب- الرشاقة:

يكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة حيث يكمن هذا الاختلاف في الطابع المركب لهذه الأخيرة ويمكن أن نأخذ تعريف الدكتور سلامة بأنها عبارة عن "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوفيق سليم".
وقد ذكرنا أن السرعة ترتبط في معظم المهارات الحركية بالرشاقة وبذلك فالرشاقة تشبه السرعة من حيث أهميتها بالنسبة للأداء المهاري في ألعاب الجماعية والفردية التي يعمل فيها الفرد ضد المنافسة حيث يتطلب من مواقف اللعب المختلفة

السرعة في تطبيق بعض الإستراتيجيات الخاصة بفنون اللعب وتتطلب أنشطة رياضية مثل (كرة القدم، وكرة السلة... إلخ) استخدام الرشاقة مع السرعة وتتطلب أنشطة رياضية أخرى مثل (الجمباز والملاكمة... إلخ) استخدام السرعة مع الرشاقة.

ج-التوافق:

عرفه فليثمان على أنه "القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال أو وجبات أكثر صعوبة وهو يعتمد على التوفيق السليم للجهازين العضلي والعصبي" ،
(د. محمد حسين علاوي وآخرون (مرجع سابق) ص 23).

ومن خلال هذا يمكن القول أن التوافق الجيد يحدث عندما تصل المثيرات العصبية إلى العضلة المكلفة بالعمل وهذا في التوقيت المناسب وبذلك فالتوافق يظهر كعامل نوعي خاص يساهم في الأداء بصورة جيدة وبأشكال مختلفة.

د-التوازن:

إن جل الأخصائين الرياضيين يهتمون بعامل التوازن ليقينهم بالدور الفعال الذي يلعبه هذا الأخير حيث نجده في كل الرياضات وخاصة في الرياضات الفردية مقاوما للعوامل الفيزيائية الخارجية (الجاذبية، مركز الثقل،... إلخ).

هـ-المرونة:

يعرف هاري Harry المرونة بأنها "قدرة الرياضي على أداء الحركات الرياضية بأكثر حرية وهذا بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل".
(سامي الفار وآخرون، ، 1987، ص 11).

وبذلك فإن مصطلح المرونة مرتبط بالحركة فهو يشير إلى مدى قدرة مفصل معين أو مجموعة من المفاصل المشتركة على الأداء، وهي تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات، الأربطة الأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل.

وقد بينت الدراسات أن الزيادة في مرونة المفاصل يؤدي إلى تحسين مستويات الأداء وذلك ما نلاحظه عند الممارسين لرياضة الجمباز، كما أنها تجنب الرياضي التعرض للإصابات ويكون تعرض هذه الإصابات قليل جدا مقارنة بالرياضي الذي لا يملك مرونة المفاصل.

و- التحمل:

يعرفه جاتش كوف DATCH COF بأنه عبارة عن "قدرة الرياضي أو اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي محدد أي القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.
ويتفق العديد من الباحثين والعلماء الرياضيين على أهمية العامل العضلي وتحمل الجهاز الدوري التنفسي بالنسبة لكثير من الأنشطة الرياضية كسباقات العدو، ورياضة الملاكمة... إلخ.

وبذلك فالتحمل يساهم بقدر كبير في أداء الألعاب الرياضية المختلفة باختلاف نوعها وطبيعتها لذلك وجب على الرياضي أن تكون لديه صفة التحمل لأنها تجعل منه شخص يتكيف مع مختلف المواقف الجديدة سواء كانت طبيعية أو اجتماعية أو نفسية.

ز- الذكاء:

يعرفه كلاباريد بأنه "القدرة على ابتكار حلول جديدة لظروف طارئة في البيئة "

(عبد المالك حمروش - وآخرون ص 204).

ولقد اختلف الباحثون والعلماء عن مصدر الذكاء فالنظرية البيولوجية ترى أن مصدر الذكاء تعود لعوامل وراثية وهذا ما يقوله كل من بيرت ومورغان.

أما النظرية الاجتماعية فتري عكس ذلك إذ يرى العالم الروسي يسنكو أن المحيط الاجتماعي هو مصدر الذكاء بما يتوفره من إمكانيات ووسائل مختلفة. ومن خلال هذا يمكن القول أن هذه العملية المعقدة تستخدم في مختلف المجالات حتى المجال الرياضي، فاللاعب عند أدائه لممارسة أو حركة معينة في أي نشاط رياضي لابد أن يتوفر لديه مستوى لا بأس به من الذكاء، إذ أظهرت بعض الدراسات من وجود مستويات مرتفعة من القدرة العقلية وهذا الأداء ناجح ومع ذلك فإن العلاقة بين الذكاء والأداء الحركي ما تزال من الموضوعات العلمية التي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة إلا أنه بات من الواضح في المجال الرياضي بصفة خاصة أن معظم الرياضيين المتفوقين يظهرون معدلات مرتفعة نسبيا في الذكاء.

ح- القدرة الإبداعية:

تشير الدراسات المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها نظم وقواعد وقوانين محددة تحديدا دقيقا تقل فيها القدرة الإبداعية الحركية ومن الأنشطة التي تستلزم القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا نجد أنشطة الغطس كرة السلة ورياضة الملاكمة... إلخ.

وبذلك نقول أن القدرة الإبداعية في الميدان الرياضي هي تفنن الرياضي في أداء الحركة وذلك في إطار رياضي.

ط- الدافعية:

يعرف بعض علماء النفس الدافعية بأنها "حالة توتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه".

(د. محمد حسين علاوي، وآخرون، (مرجع مذكور) ص 95).

ويؤكد الباحثين والمختصين في مجال الدراسات النفسية والتربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج الاختبارات الأداء العقلي والبدني وقد تبين أن التغيير في الاستجابات الرياضيين ترجع إلى اختلاف دوافع الأفراد وقد قسم روبرت سنجر الدافعية من حيث المستوى إلى مستوى أعلى ومستوى أمثل، كما تنقسم الدوافع من حيث المصدر إلى دوافع داخلية ودوافع خارجية.

(د. أسامة كامل راتب (مرجع مذكور) ص 16).

ومن خلال هذا يتبين لنا أن الدافعية عامل أساسي في أي نشاط رياضي لأنها تدفع الفرد والرياضي دوما نحو مستوى أفضل.

وبعد كل ما ذكرناه يمكن القول بالتفصيل أن عناصر الأداء الحركي تتمثل في السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن، التحمل، المرونة، الذكاء، القدرة، الإبداعية والدافعية.

كما يمكننا القول أن كلمة الإنجاز أو الأداء تعني نتيجة يتحصل عليها الرياضي خلال المنافسة وهو أيضا المقياس الذي تقاس به نتائج عملية التعلم إذ يعتبر الإنجاز والأداء استجابة قابلة للقياس.

وبهذا يمكن القول أن هذه العناصر المكونة للأداء الحركي هي المحددة لنتائج الأداء فإذا كانت النتائج جيدة نستطيع أن نحكم على توفر هذه العناصر عند الرياضي وإذا كان الأداء غير مقنع فنقول أن هناك انعدام أو نقص بعض العناصر ويظهر ذلك جليا في مختلف الرياضات إذ نستطيع تحديد العيب الموجود في الرياضي فنقول مثلا: إن ذلك الرياضي لا يمتاز بالرشاقة والسرعة...إلخ.

1-3-3-1 أنواع الأداء الحركي: يمكن تقسيم الأداء الحركي تبعا لطبيعة تبادل الانقباض والارتخاء إلى مجموعتين هما:

1-3-3-1 مجموعة الأداء المحدد:

ويعني أن طبيعة الأداء الحركي الرياضي خلال المنافسة محدد الشكل ويعرف الرياضي مسبقا ومقدما، ولا يتفاجأ بالتغيرات في مواقف اللعب أو التغيير من حالة إلى أخرى وذلك مثل السباحة، الجري، رفع الأثقال والجمباز وغيرها من الأنشطة الرياضية وطبيعة هذا الأداء أنه لا يتميز بالسرعة في التغيير من حالة إلى أخرى.

(د. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1996، ص 220).

1-3-3-2 مجموعة الأداء الحركي الغير المحدد:

وتشمل الأنشطة التي لا يقوم خلالها الرياضي بأداء حركي على وتيرة واحد ولكن يرتبط دائما الأداء بالمنافسة المتغيرة من لحظة لأخرى وهذه الأنشطة مثل ألعاب الكرة والمنازلات الفردية.

وفي هذه الأنشطة يصعب تحديد المجموعات العضلية العاملة والمساعد والمقابلة والغير مشتركة في العمل والتدريب وهذا نظرا لاختلاف طبيعة التوزيع بين العضلات العاملة في كل موقف من مواقف المنافسة.

(د. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (مرجع سابق)، ص 226).

1-3-4 مراحل اكتساب الأداء الحركي:

إن هدف الرياضي هو الوصول إلى مستوى عال في الأداء وذلك حسب لاختصاص الذي يفضله وللوصول إلى هذا المبتغى لا بد من المرور على مراحل أساسية إذ كل مرحلة وخاصيتها ضف إلى ذلك الارتباط الموجود بينما فكل واحد مكمل للآخرى إذ تتأثر وتتؤثر على الأخرى، إذ لا يمكن الفصل بينهما أو تقديم مرحل عن الأخرى.

فتطور بناء الأداء الحركي يمر بثلاث مراحل هي:

- استخدام عملية الحوافز بصورة كبيرة.
- التركيز على رفع المتعة.
- الثبات والتحول إلى الحركة الآلية.

ويرى مانيل من الناحية الخارجية والوظيفية أن هذه المراحل تمكن الرياضي من الحصول على الشكل الرئيسي للمسار الحركي وذلك بشكله الخام ويأتي بعده التوافق لنصل إلى تصحيح الخطأ وبعدها نصل إلى الثبات والتكيف مع الأداء الحركي وفق المتطلبات والمتغيرات المختلفة.

(د. قاسم الحسين - سنة 1998، ص 680).

وهناك من حدد اكتساب الأداء الحركي في أربع مراحل أساسية هي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأول الأداء الحركي.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد وبناء الأداء الحركي.
- مرحلة السيطرة والثبات في الأداء الحركي.
- مرحلة اكتساب الآلية الأوتوماتيكية.

ولكي يتطور الأداء الحركي لدى الرياضي لا بد من حصوله على معلومات كافية وهذه المعلومات تتمثل في التغذية الرجعية فالمرحلة التي ذكرناها عبارة عن مستلزمات لا بد على الرياضي أن يمر بها والمعلومات عبارة عن توجيهات تعمل على تحسين الأداء وتطويره، ويتم عرض هذه المعلومات من طرف المدرب وذلك عن طريق قيامه بعرض النموذج الصحيح بدقة متناهية لأن العرض الخاطئ يعرقل عملية التعلم ويساهم في عدم قدرة اللاعب على التطور الصحيح للأداء الحركي، إذ عدم قدرة المدرب على العرض الصحيح لا بد عليه أن يستعين أو يكلف أحد المساعدين أو الرياضيين المتمكنين وذلك من أجل إعطاء الصورة الحقيقية والصحيحة للأداء الحركي ضف إلى ذلك تثبيت النماذج الحركية الصحيحة في أذهان الممارسين.

1-3-5 أنواع الأخطاء خلال الأداء الحركي:

يمكن تقسيم الأخطاء خلال الأداء الحركي إلى نوعين رئيسيين هما:

1-3-5-1 أخطاء التعلم:

هي أخطاء تحدث نتيجة عدم معرفة التلاميذ لكيفية الأداء المطلوب إذ ذلك يعني أنهم لم يعرفوا أو لم يتوصلوا إلى بناء البرنامج الحركي.

1-3-5-2 أخطاء في الأداء الحركي:

هي أخطاء تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ حركة ما يعرفها اللاعبون إذ أنهم يعرفون كيفية الأداء وتوصلوا إلى بناء البرنامج الحركي لكن العيب في التنفيذ

(د. مفتي إبراهيم حماد -، 1998ص182).

وقد تكون هذه الأخطاء تابعة من عدة مصادر .وراجعة لعدة أسباب من بينها عدم التركيز، انعدام الدفاعية، انعدام الحوافز أو للأسباب نفسية واجتماعية عديدة.

1-3-6 العوامل المؤثرة على الأداء الحركي في كرة القدم:

يشمل الأداء البشري على العديد من أوجه النشاط الحركي تبدأ بالمحاولات التي يبذلها اللاعب، وتعتبر كرة القدم واحدة من الأنشطة الحركية في مجال الأداء الرياضي في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات التي حددها بعض العلماء والباحثين وهي كالتالي:

(د. محمد حسين علاوي واخرون (مرجع مذكور) ص88).

- درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاطا بسيطا أو معقدا.
- الغرض من الأداء (الترويح عن النفس أو المنافسة).
- طبيعة النشاط في الأنشطة الجماعية إذ هناك أنشطة تتطلب الاحتكاك الجماعي المباشر وأخرى لا تتطلب ذلك وأنشطة تستخدم فيها إدارات وأخرى دونها.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط

2- الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى : مذكرة بعنوان : الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين , مصادرها و أعراضها

صاحب الدراسة : بوداود عبد اليمين

الهدف العام من الدراسة :

-تحديد مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين (النشاط الرياضي، سنوات الممارسة)

- الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي.

تساؤلات الدراسة :

-هل يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي؟ .

-هل تتباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين (النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس)؟

-ما هي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي؟ .

منهج الدراسة : استخدمنا المنهج الوصفي المسحي ,الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ,ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ,حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو كائن في المحيط الرياضي بالنسبة للرياضيين الناشئين من مصادر وأعراض الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة عنقودية قوامها 206 رياضيا ناشئا من أندية مختلفة للجزائر العاصمة (مولودية الجزائر - اتحاد العاصمة - شباب بلوزداد - أولمبيك نادي الجزائر - اتحاد الحراش - أولمبي العناصر - نصر حسين داي - رائد القبة - النادي الرياضي لبئر خادم - فريق الجزائر الوسطى) وكذا الثانوية الوطنية الرياضية.

الأدوات المستخدمة : في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ,ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مؤشرات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضيين؛ والاستعانة بقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين المصممة خصيصا لهذا الغرض من إعداد (أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة عبد الظاهر) الذي يساعدنا على التعرف على مصادر الضغوط النفسية و درجة شدتها للناشئين (14-18 سنة)

النتائج المتوصل إليها: كشفت نتائج الدراسة الحالية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية بشكل كبير لدى

الرياضيين الناشئين تليها الأعراض السلوكية ثم الفيزيولوجية؛ وأن أكثر الأعراض ظهوراً هي:

- الخوف من الفشل .
- تششت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .
- عدم الرضا عن مردودي في الفريق .
- اللجوء إلى الدفاع بدل الهجوم.
- الشعور بالذنب والتقصير .
- عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء .
- سرعة الترفزة مع " المدرب - زملاء - المنافس .
- ارتفاع معدل النبض وقت الراحة .
- الشعور بعدم السيطرة .

الدراسة الثانية : مذكرة بعنوان : الضغوط النفسية الفيزيولوجية للاعبى الكرة الطائرة قبل المباراة

صاحب الدراسة : سمير محمد أبو شادي

الهدف العام من الدراسة : يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية الفيزيولوجية لمباريات ذات مستويات

مختلفة في الكرة الطائرة في الدوري الممتاز (رجال)

تساؤلات الدراسة :

- هل تختلف الضغوط النفسية الفيزيولوجية باختلاف مستويات شدة المباراة في الدوري الممتاز (رجال)؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية الفيزيولوجية و الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية الفيزيولوجية و الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية باختلاف مستوى شدة المباريات في الدوري الممتاز (رجال).

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة موضوع البحث.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة بنادي الاتحاد الاسكندري الرياضي و المسجلين في الاتحاد

المصري للكرة الطائرة للفريق الممتاز (رجال) و قد بلغ عدد أفراد العينة 7 لاعبين .

الأدوات المستخدمة : ميزان طبي – سماعة طبية- جهاز قياس ضغط الدم- جهاز لقياس وظائف الرئة.

النتائج و التوصيات :

- الاهتمام بإعداد دورات تدريبية نفسية لصقل المدربين من الجانب النفسي و ذلك لمواجهة ما يتعرض له اللاعب من أعراض نفسية.
- يجب الإستعانة باخصائي نفسي رياضي كجزء من الجهاز المعاون لتدريب الفريق.
- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي لدى اللاعب الرياضي و خاصة الضغوط النفسية لدى اللاعب و تحديد مستويات القلق لديه لما له من تأثير على سلوكه في التدريب و المباريات.
- الإهتمام بوضع برامج التدريب للاعبين و بما يتناسب مع قدراتهم و استعداداتهم النفسية.
- دراسة العلاقة بين المتغيرات الفيسيولوجية و المتغيرات النفسية الأخرى مثل : تقدير الذات- الثقة بالنفس – السمات الشخصية- مفهوم الذات – العدوان.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1. الضغوط النفسية:

هي الإحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغوط رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد عن الوفاء للمتطلبات البيئية الواقفة عليه.

الاداء الحركي:

الأداء الحركي شيء بالغ التعقيد لأنه مركب من عوامل عديدة ومتراطة مثل عوامل عقلية وجسمية ووظيفة تحديد الحركة نتيجة التكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام ووقف زمان ومكان محددين حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف وموجه لتحقيق الهدف. وتلعب الخلايا العصبية ومركزها المخ دور كبير في توجيه العمل العصبي المشترك والأداء بتناغم وتزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء أو النشاط ألتخصصي الذي يمارسه الفرد. (ياسر ديور1996، ص 19).

كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء. (رفعت , مرجع سابق, ص 55)

2- إشكالية الدراسة:

حضيت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولقيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس، فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات أضحى في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً.

غير أن الأمر لم يخل عن مفارقة مؤسفة، ففي الوقت الذي تحظى فيه الاضطرابات النفسية بهذا الاهتمام العام وتبذل في الجهود الضخمة لتعميم الخدمات النفسية المتخصصة على أوسع نطاق نجد أن أهل هذا التخصص في شقاق حاد يتنازعون فيما بينهم حول طبيعة هذه الظواهر وحول العلاج الأمثل لها وما تكاد نظرية جديدة تستأثر بالساحة وتحلب ألباب العامة والخاصة حتى يجف رؤها وتدرج في زوايا النسيان، وتظهر نظريات أخرى وعلاجات جديدة فما تلبث أن يلحقها نفس المصير.

وإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً فإننا نخص بالذكر ظاهرة الضغط النفسي، حيث تعتبر مجموعة من التحولات لتغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة والتي تصيب الفرد، فقد يكون الضغط النفسي هو الدافع والسبيل الوحيد الذي يحفز الإنسان.

كما أن المعتقد الفرد تأثير على ضغطه النفسي لأن المعتقد قد يؤدي إلى الطمأنينة والسكينة نتيجة ما يحمله من معاني داخلية تؤثر في بناءه النفسي وهذا ما نجده في ثقافتنا الإسلامية انطلاقاً من قوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

كما أن عامل الضغط النفسي عند الرياضيين يختلف باختلاف المنافسات والمهرجانات الرياضية التي تقام بالمحافل الدولية وأهميتها بالنسبة للرياضي وهذا ما يتعرض له اللاعب قبل المنافسة كما أن الضغط النفسي يختلف أيضاً بعامل الخبرة ودرجة المنافسة وهذا ما أكده محمد عزت الكاشف في دراسة حول العوامل المحققة لثبات الأداء الرياضي الحركي خلال المنافسة لكن التحضير النفسي له دور أساسي للتخفيف من حدة الضغط من أجل السير الحسن للمنافسة وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي مما يسمح لنا من خلاله توفير إمكانيات نفسية للاعب وكذا قدرته على التغلب والتحكم في سلوكه أثناء الأداء ضمن المنافسات.

وعلى ضوء هذا نطرح التساؤل التالي:

- هل عامل الضغط النفسي يؤثر على الأداء الحركي أثناء المنافسة؟

- الاسئلة الجزئية

-هل لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي.

-هل لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي؟.

-هل عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى) يؤثر على الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة.

3 - أهداف وأهمية البحث:

كثيراً ما نسمع ونقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن انهزام فرقهم يعود إلى عوامل نفسية واضطرابات تحدث لهم قبل أو أثناء المنافسة وهو ما نلاحظه فعلاً عند لاعبيننا حينما يظهرون بمستوى يقل عن المستوى المتوقع لهم رغم الإعداد الجيد بدنياً مهارياً وخططياً وهذا على اعتبارات الحالة النفسية للاعب هي المعيار الحقيقي لتحسين مستوى اللاعبين وهذا مع تكامل مع الجوانب الأخرى من الإعداد وكون نتيجة الآثار السلبية للضغط النفسي وتأثيره على أداء اللاعب والتي تؤدي به إلى ارتكاب الخطأ وتضعف قابليته في الإنجاز، اخترنا هذا الموضوع وهذا راجع إلى جملة من الأسباب:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة الضغط النفسي بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم.
- يعد تكلمة وإثراء لبحوث السابقة والتي تهتم بهذا الجانب.

عليه كانت أهمية البحث في مدى تأثير الضغط النفسي على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم صنف أكابر ومدى تأثيره على الفريق.

- تحديد بعض العوامل المؤثرة على الضغط النفسي عند اللاعب أثناء المنافسة.
- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة

4- فرضيات البحث :**الفرضية العامة :**

1- للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- 1- خبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي.
- 2- لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي
- 3- عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى) يؤثر على الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، وهذا من أجل تجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني.

بعد تحديد مشكلة البحث و وضع الفرضيات اللازمة للدراسة، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، و نظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين :

- مصدر جمع المادة النظرية :

من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع و المادة العلمية للجانب النظري ، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

الكتب العلمية و المراجع.

القاموس و المعجم.

مذكرات التخرج.

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية :

و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة الأفراد العينة على أسئلة الاستبيان.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج المتبع في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة ويقول "عمار بحوش" و "محمد الذنبيبات" : "أنها الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة. (عمار بحوش واخرون 1995، ص 10).

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا نجد عدة أنواع من المناهج العلمية ومن خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي المقارن يبدو لنا أنه الأكثر ملائمة في هذه الدراسة حيث أن الدراسة تستلزم معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على الأداء الحركي فالمنهج الوصفي المقارن هو أسلوب من أساليب البحث العلم ويعتمد على دراسة السمة أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفه وصفا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً حيث أن التعبير الذي يصف الظاهرة أو السمة المدروسة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار السمة أو حجمها".

3- مجتمع وعينة الدراسة:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع ، حيث قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في لاعبي مولودية العلمة لكرة القدم

عينة البحث : تعتبر العينة أساس عمل البحث ويعرفها "محمد مكي" أن العينة مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها، وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً (محمد مكي 1994 :. ص32)

وكان إختيار عينة البحث إختياراً عشوائياً، فاخترنا لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في بطولة القسم الثاني وكان عددهم 24 لاعبا أخذوا من فريق مولودية العلمة .

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث، وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية، وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على أكثر من أداة يتم ذكر الأساس منها:

5- مواصفات الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد الوسائل الوصفية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة، يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. (محمد حسن علاوي وآخرون 1988، ص 162 .)

وقد شملت الاستمارة على ثلاثة أنواع من الأسئلة الموجهة إلى اللاعبين وهي كالتالي:

- الأسئلة المغلقة: فيها تكون الإجابة محددة فالعينة لا يكون لها الحرية في الإجابة وعددها تسعة عشر.
- الأسئلة المفتوحة: وهي الأسئلة الغير المحددة، فالعينة لها حرية الإجابة وعددها "ستة".
- الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة النصف الأول مغلق تكون الإجابة عليه بـ "نعم" أو "لا" والنصف الآخر فيه حرية للمستجوب للإدلاء برأيه وعددها "اثنان".

تم تحليل المعطيات المتحصل عليها بعد جمع الاستمارات وهذا حسب طبيعة السؤال المطروح كما قمنا بتحديد أسئلة الاستبيان على شكل محاور والتي تحاول من خلاله معرفة علاقة بعض العوامل التي لها تأثير على زيادة الضغط النفسي والذي يؤثر على الأداء الحركي وكانت كالتالي:

المحور الأول: عامل الضغط النفسي ويشمل أسئلة من (01-06).

المحور الثاني: عامل الخبرة ويشمل الأسئلة من (07-14).

المحور الثالث: عامل اختلاف درجة المنافسة ويشمل الأسئلة من (15-18)

6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

المجال البشري:

شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينتمون إلى بطولة القسم المحترف الثاني وعددهم 24 لاعبا والجدول التالي يوضح توزيع العينة على الفريق.

الجدول رقم أ: يمثل عدد الاستبيانات الموزعة والتي وردت:

الفريق	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
MCEE	24	22
المجموع	24	22

المجال المكاني:

لقد تم القيام بتوزيع الاستبيانات على العينة الخاصة ببحثنا وذلك في مدينة العلمة وكان التوزيع على النحو التالي:

الجدول رقم ب يبين مكان توزيع الاستبيانات:

اسم الفريق	الولاية	الملعب
مولودية العلمة	سطيف	ملعب مسعود زوقار

المجال الزمني:

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان يوم 28 فيفري وتم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم صنف أكابر التوزيع يوم 08 مارس 2017 وتم استرداده بتاريخ 10 أبريل 2017.

6-1 الخصائص السيكمترية للأداة:

قياس الثبات:

تعتبر صفة الثبات من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار و للتأكد من ثبات الاختبار قمنا بتوزيع الاستمارة مرة ثانية على المدربين و ذلك بعد فترة تجاوزت سبعة أيام وجدنا أنها تقريبا نفس الإجابات و بذلك تأكدنا من صفة الثبات، و لقد خالصنا بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية للأداة التي استعملناها في البحث تتمتع بالصلاحية.

قياس الصدق:

من اجل معرفة التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية و إشكالية و فرضيات البحث بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الأستاذ المشرف قمنا بعملية توزيع الاستمارة على أفراد العينة.

7- الأساليب الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصراً على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية .

طريقة حسابها النسب المئوية تساوي :

عدد التكرارات x / 100 / العينة

ع ← %100

س = $x/100$ / ع

ت ← س

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:

1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التحضير النفسي:

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول التحضير النفسي عند اللاعبين قبل المنافسة.

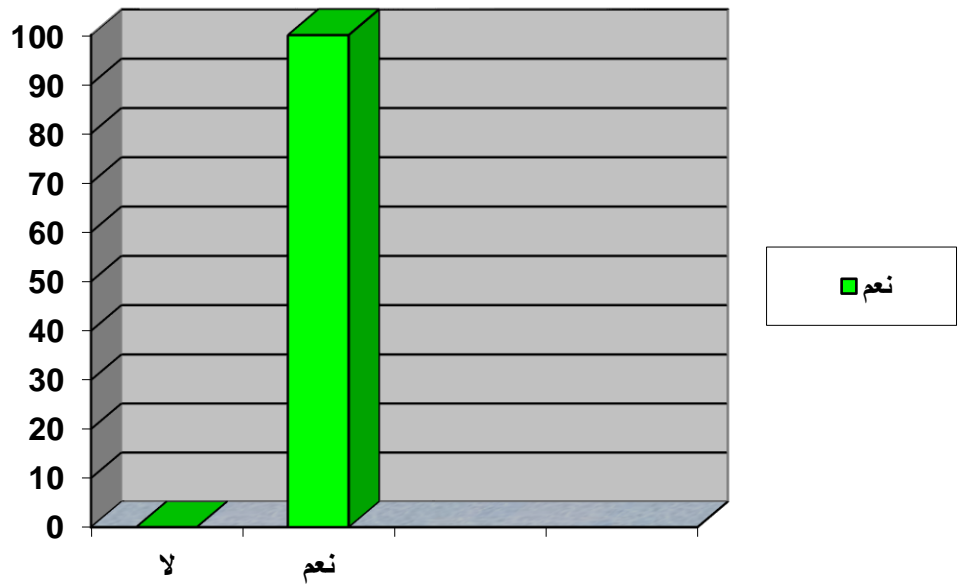
السؤال رقم (01):

هل تقومون قبل المنافسة بالتحضير النفسي؟

الهدف من السؤال: الهدف هو معرفة قيام المدرب بالتحضير النفسي قبل المنافسة.

جدول رقم 01: يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	100
لا	00	00
المجموع	22	100



تمثيل بياني يمثل مدى تركيز الفرق على التحضير النفسي على المنافسة

تحليل نتائج رقم 01:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 01 نلاحظ أن كل اللاعبين 100% يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة.

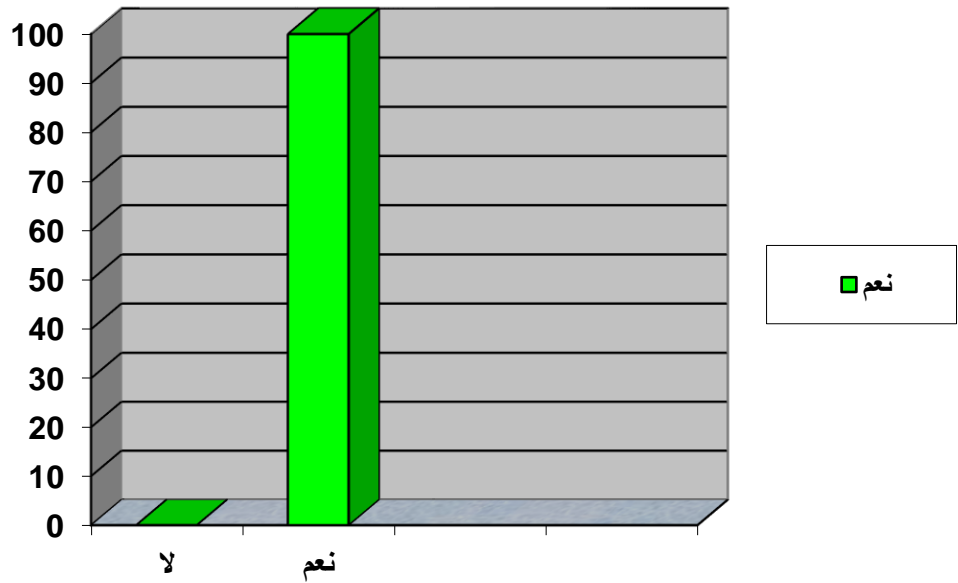
السؤال رقم 02:

- هل لديكم مرشد نفسي في الفريق؟
- إذا كانت الإجابة بنعم هل تشعر بالحيوية عندما تقابله؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان للفريق مرشد نفسي.

جدول رقم 02: يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	100
لا	00	00
المجموع	22	100



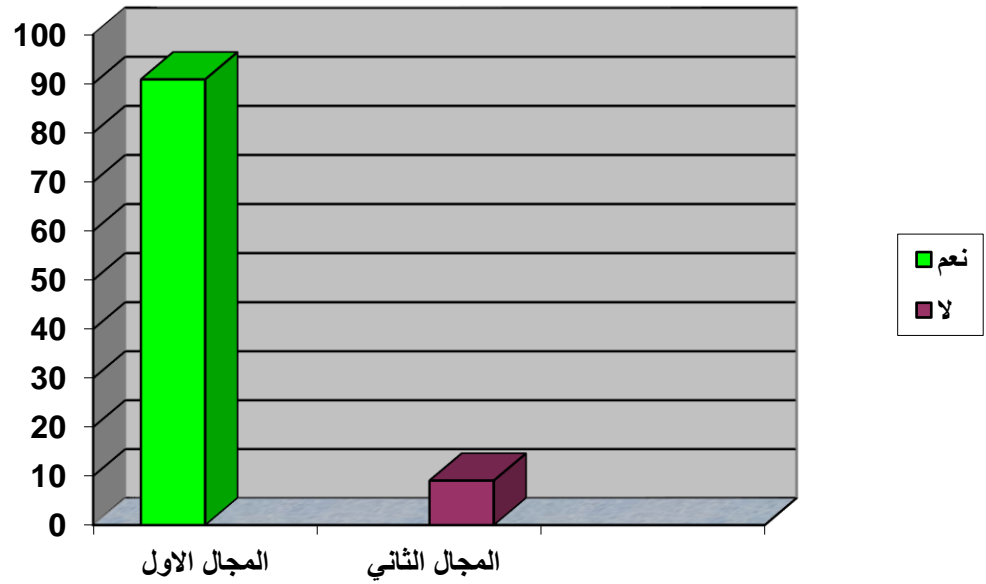
تمثيل بياني يوضح الإهتمام الذي توليه الفريق للجانب النفسي

تحليل نتائج الجدول 02:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 02 نلاحظ أن كل اللاعبين 100% يوجد لديهم مرشد نفسي.

- إذا كانت الإجابة بنعم هل تشعر بالحيوية عندما تقابله؟
جدول رقم 3 : يمثل حالة اللاعب عند مقابلته للمرشد النفسي

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	90.91
لا	02	09.09
المجموع	22	100



تمثيل بياني يمثل حالة اللاعب عند مقابلته للمرشد النفسي

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 2-3:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 2-3 نلاحظ أن معظم اللاعبين يشعرون بالحيوية والارتياح عند مقابلتهم للمرشد النفسي.

وعليه تبرز أهمية وجود المرشد النفسي في الفريق، ومنه فإن معظم العمل النفسي يقوم به المدرب وذلك لعدم وجود مرشد نفسي في الفريق.

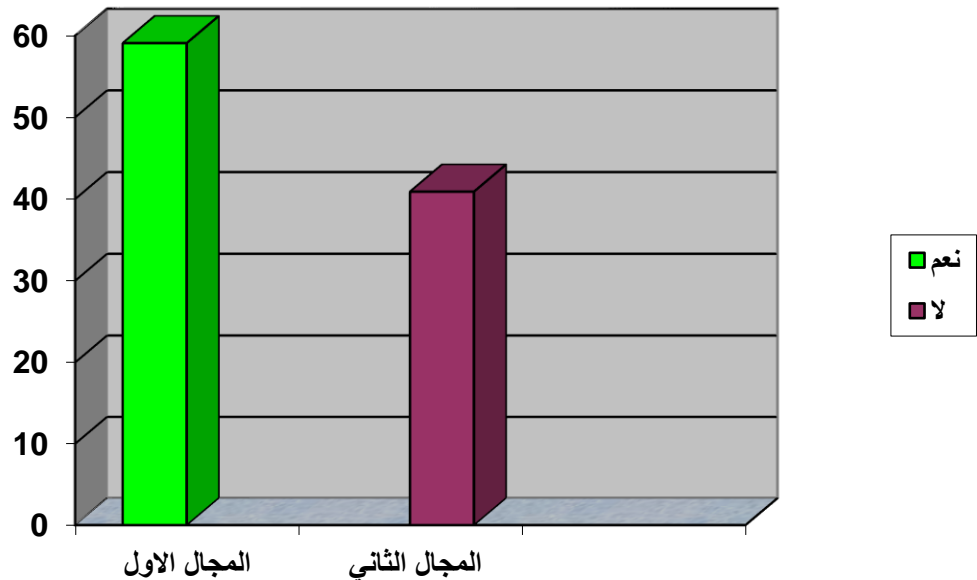
السؤال رقم 03:

هل يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير النفسي في برنامج عمله؟

الهدف من السؤال: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة مدى تركيز المدرب في عمله على التحضير النفسي.

الجدول رقم 04: يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	13	59.09
لا	09	40.91
المجموع	22	100



تمثيل بياني يمثل أهمية التحضير النفسي للمدرب ضمن برنامج عمله

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 04 :

من خلال هذه النتائج يتبين لنا عدم وجود فرق كبير بين النسبتين وذلك راجع إلى مستوى المدرب ومدى توصيل

الفكرة للاعبين فالنسبة الكبيرة كانت تدرك اهتمام المدرب بالتحضير النفسي وتمثلت في 59.09% والمجموعة الأخرى

ترى عكس ذلك وتمثل نسبة 40.91%.

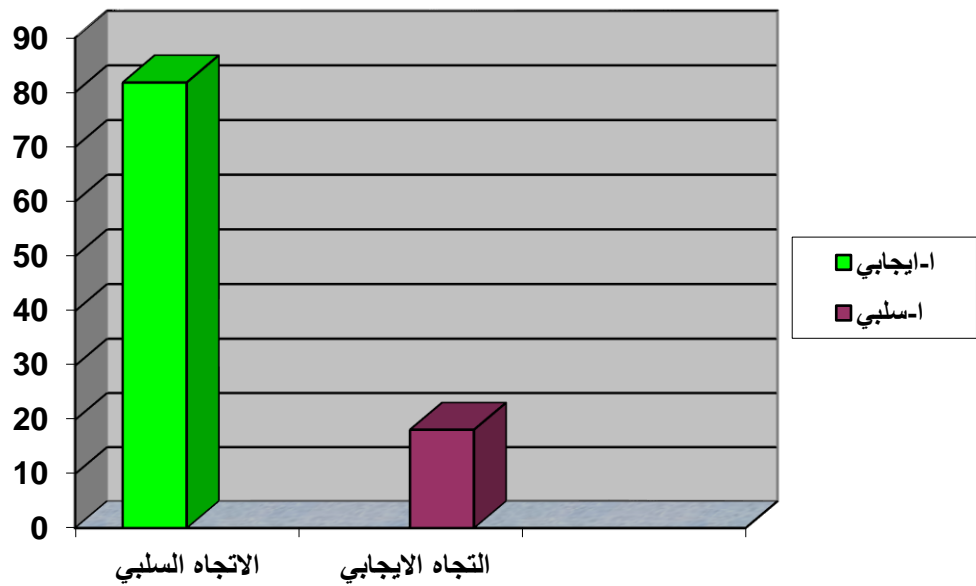
نستنتج إدراك اللاعبين للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي والذي يوليه المديرين أهمية خاصة أثناء عملهم.

السؤال رقم 04:

كيف يكون أداء اللاعب في حالة عدم إجراء التحضير النفسي؟
الهدف من السؤال: معرفة مدى فاعلية التحضير النفسي على أداء اللاعب.

الجدول رقم 05: تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
الاتجاه الايجابي	18	81.82
الاتجاه السلبي	04	18.18
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 05:

لقد اختار أغلبية اللاعبين الاتجاه السلبي وقالوا أن الأداء الرياضي يقل في حالة عدم إجراء التحضير النفسي، فيقل أداءه ويتسم بالضعف، التسرع وبغياب التركيز في الأداء وكانت نسبتهم 81.82% في حين اختار الآخرون الاتجاه الإيجابي وخلصوا إلى أن الأداء لا يتأثر بالضغط النفسي وإنما توجد هناك أسباب أخرى تتحكم في ذلك وكانت نسبتهم 18.18%.

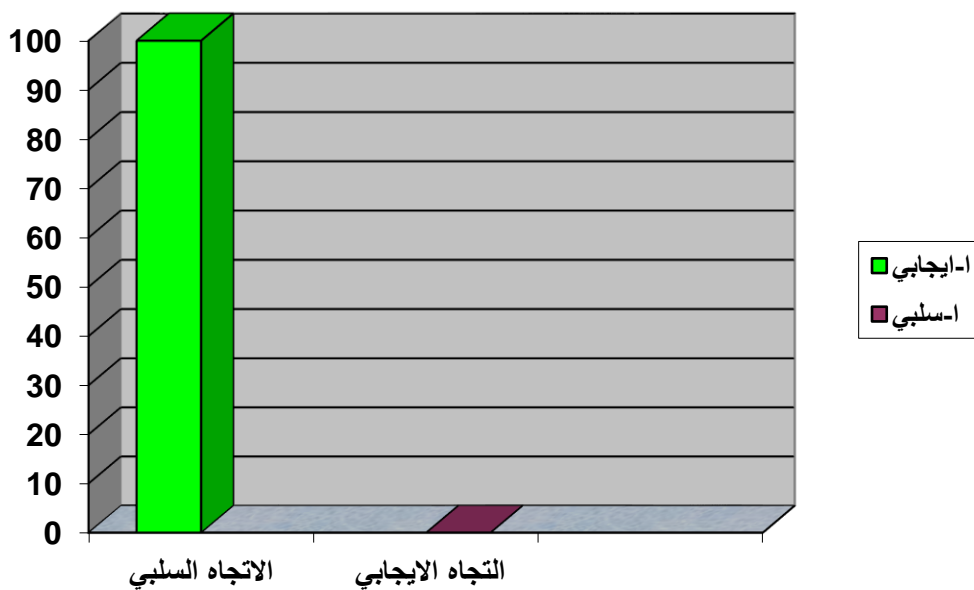
نستنتج أن اللاعبين على دراسة بأهمية التحضير النفسي ومدى فعاليته في التقليل من الضغوط المفروضة عليهم وبذلك الارتقاء بمستوى الأداء.

السؤال رقم 05: إلى أي مدى يمكن اعتبار عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى فاعلية التحضير النفسي لدى اللاعب

الجدول رقم 06: فاعلية التحضير النفسي لدى اللاعب

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
الاتجاه الايجابي	22	100
الاتجاه السلبي	00	00
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى فاعلية التحضير النفسي لدى اللاعب

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06:

لقد اختار جميع اللاعبين الاتجاه الإيجابي فيرى أغلبية اللاعبين أن عملية التحضير النفسي عملية فعالة وضرورية لما لها من نتائج إيجابية من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب عليه وعلى الفريق على حد سواء. نستنتج أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة للتغلب على الضغوط النفسية لدى اللاعب.

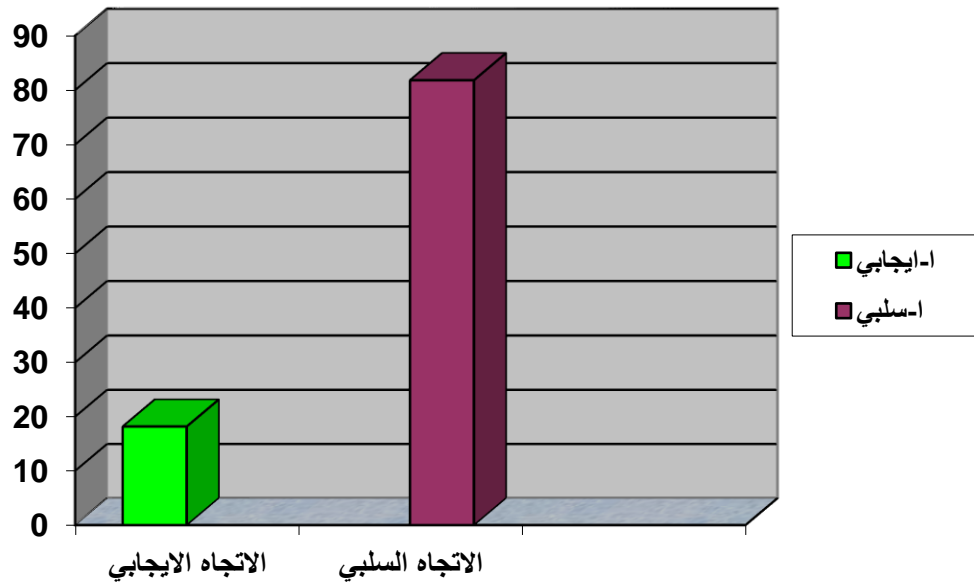
السؤال رقم 06:

حسب رأيك كيف يكون أداء الفريق في حالة عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة؟

الهدف من السؤال: يهدف السؤال إلى أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق.

الجدول رقم 07: أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
الاتجاه الايجابي	04	18.18
الاتجاه السلبي	18	81.82
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

تحليل ومناقشة الجدول رقم 07:

من خلال تحليلنا السؤال 06 وجد أن أداء الفريق يكون سيء في حالة عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة

بحيث يتسم الأداء بنقص الفعالية وعدم الوصول إلى الأداء المتكامل للفريق.

نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير على الفريق قد ينعكس سلباً أو إيجاباً فإجراءه ينعكس بالإيجاب على نفسية

اللاعبين في التخفيف من درجة الضغط النفسي ما يخدم مصلحة الفريق والعكس صحيح.

1-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

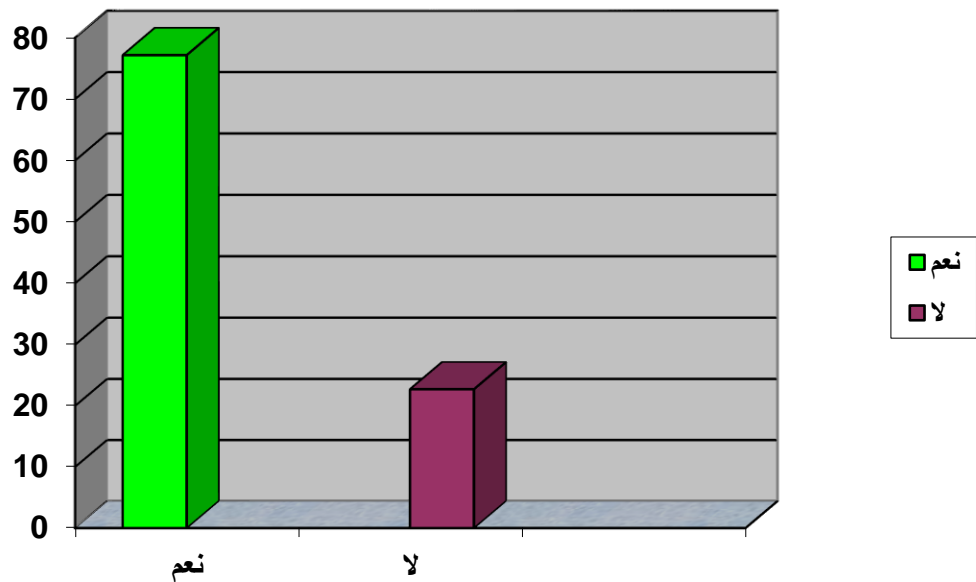
- عامل الخبرة:
- في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشتمل على معلومات خاصة بخبرة اللاعب في المجال الرياضي.

السؤال رقم 07:

- هل خبرتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟

الجدول رقم 08: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	17	77.17
لا	05	22.73
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح أهمية خبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط

تحليل ومناقشة الجدول رقم 08:

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن خبرة وتجربة اللاعب تقلل من الضغط أثناء المباريات وكانت النسبة 77.17%

أما الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم تمثل 22.73%.

نستنتج أن الخبرة تقلل من أهمية المباريات وبالتالي تقلل من الضغط النفسي مما يؤثر على الأداء الرياضي

بالإيجاب.

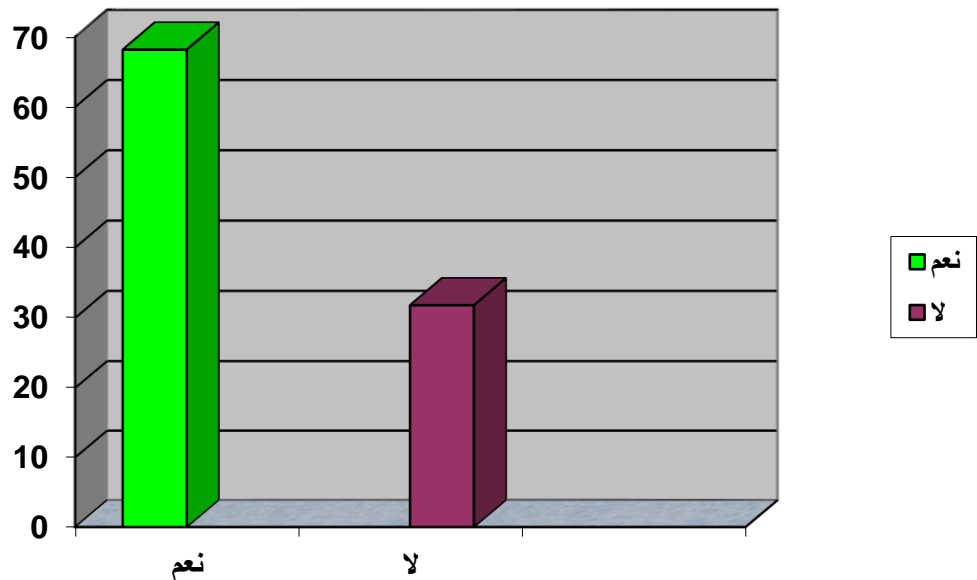
السؤال رقم 08:

هل تتأقلم مع المنافسة مباشرة بعد دخولك الميدان؟

الهدف من السؤال هو معرفة تأقلم اللاعب في المنافسة بدخوله الميدان.

الجدول رقم 09: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	15	68.18
لا	07	31.82
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح تأقلم اللاعب في المنافسة بدخوله الميدان

تحليل ومناقشة الجدول رقم 08:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن معظم اللاعبين يتأقلمون في المنافسة بعد دخولهم الميدان وكانت نسبتهم

68.18% أما الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم 31.82%.

تحليل الإجابة بـ "لا":

لقد كانت نسبة الذين أجابوا بـ لا 31.82%، وقد كانت الأسباب متعددة منها عامل الجمهور والخوف من

الأداء الضعيف، ضبط المباراة.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأقلمون بسرعة بعد دخولهم الميدان.

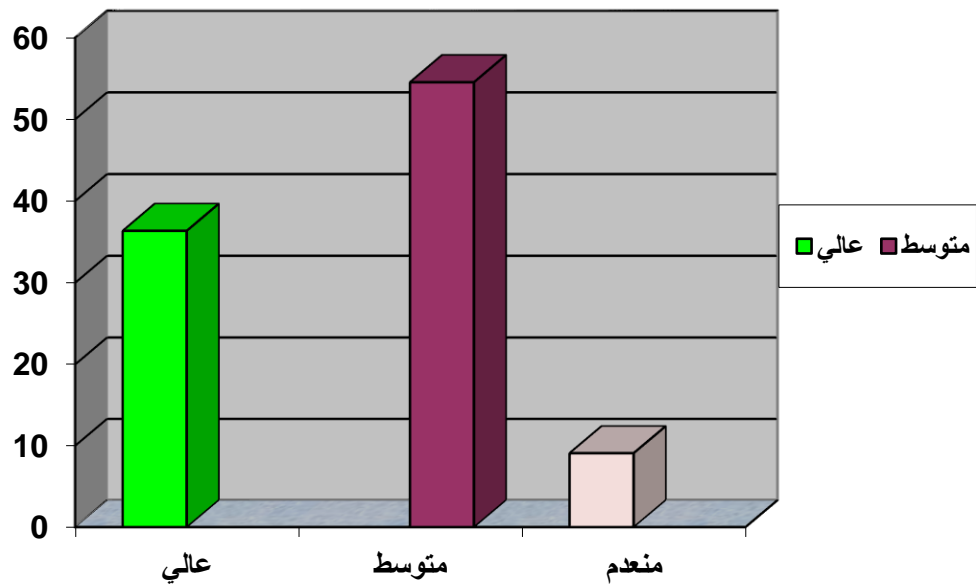
السؤال رقم 09:

كيف يكون شعورك بالضغط النفسي قبل المباريات؟

الهدف من السؤال: هو معرفة كيف تكون درجة الضغط على اللاعبين قبل المباريات

الجدول رقم 10: يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
عالي	08	36.36
متوسط	12	54.55
منعدم	02	09.09
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح درجة الضغط على اللاعبين قبل المباريات

تحليل ومناقشة الجدول رقم 10:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن النسبة الكبيرة للاعبين الذين أجابوا بأن درجة الضغط عليه قبل المباراة تكون

متوسطة وتمثل 54.55%، واكتفى بعضهم بإجاباتهم عالي وكان ذلك بنسبة 36.36% أما البعض الآخر فأجاب

بأن الضغط يكون منعدم قبل المباراة وتمثل نسبة 09.09%.

نستنتج أن معظم اللاعبين تكون عليهم درجة الضغط متوسطة وذلك راجع إلى تحضير اللاعبين نفسياً وخبرتهم.

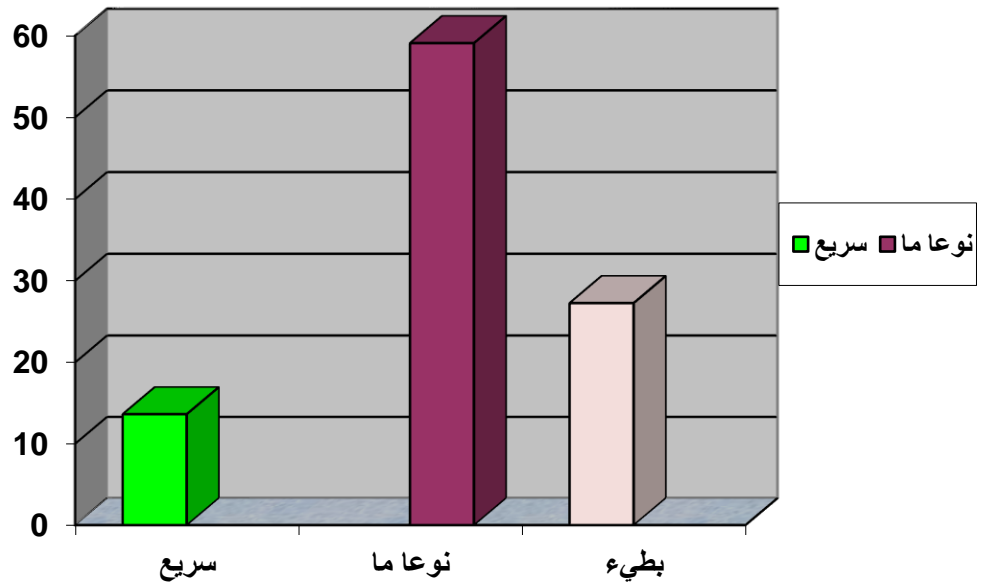
السؤال رقم 10:

كيف يكون تأقلمك مع الفريق؟

الهدف من السؤال: هو معرفة سرعة تأقلم اللاعب مع الفريق.

الجدول رقم 11: يوضح سرعة التأقلم مع الفريق

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
سريع	03	13.64
نوعا ما	13	59.09
بطيء	06	27.27
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح سرعة تأقلم اللاعب مع الفريق

تحليل ومناقشة الجدول رقم 11:

يوضح الجدول على أن تأقلم اللاعب مع الفريق يكون نوعا ما واهنا بنسبة 59.09% ثم يلي بعدها بطيء

بنسبة 27.27% وفي الأخير سريع بنسبة ضعيفة تمثلت 13.64%.

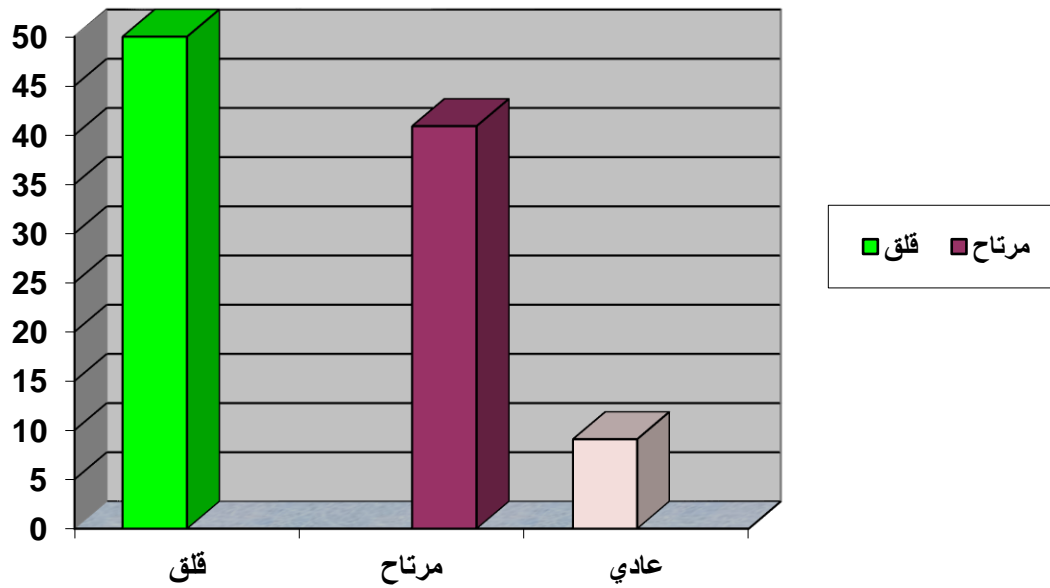
نستنتج أن التأقلم يتطلب وقت وذلك حسب الفروق البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والتي تكون مقترنة بخبرة

اللاعب.

السؤال رقم 11:

كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟
الهدف من السؤال: هو معرفة الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريق اللاعب.
الجدول رقم 12: يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على الفريق

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
قلق	11	50
مرتاح	09	40.91
عادي	02	09.09
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على الفريق (اللاعب)
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم يكون قلق وهذا بنسبة 50% أما نسبة اللاعبين الذين يكونون بصفة متوترة وهي نسبة 40.91%، ثم بعدها الصنف الآخر من اللاعبين الذين لهم خبرة فتكون حالتهم النفسية عادية وهي نسبة 09.09%.
نستنتج أن معظم اللاعبين يتولد لديهم ضغط أثناء وجود ضغط من الخصم وكانوا أغلبهم من اللاعبين الشباب ذوي الخبرة القليلة.

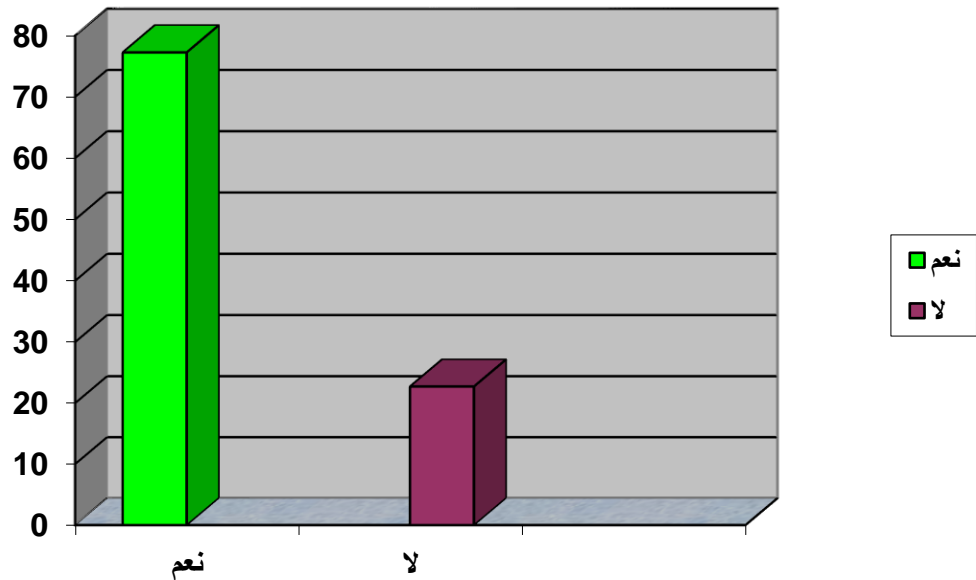
السؤال رقم 12:

هل سبق وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

الهدف من السؤال: هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم.

الجدول رقم 13: مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	17	77.27
لا	05	22.73
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13:

من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية تتأثر من خصومها خلال المباراة وكان ذلك بنسبة 77.27% أما الآخرين

كانت النسبة 22.73% من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون من خصومهم.

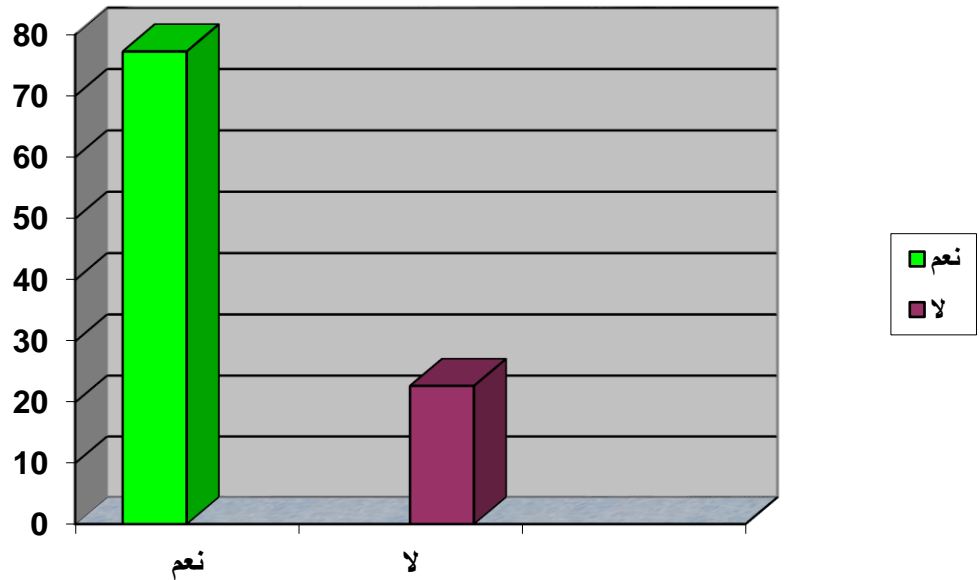
السؤال رقم 13:

هل عندك ثقة بأنك تستطيع التغلب على ضغوط المباراة؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استطاعة اللاعب التخلص من ضغوط المباراة.

الجدول رقم 14: لإمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	06	27.27
لا	16	72.73
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى إمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 14:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا صعوبة التغلب على ضغوط المباراة فيرى الأغلبية أنهم غير قادرين على ذلك وتمثلت في نسبة 72.73% وفي حين تمثلت النسبة الثانية 27.27% والذين يرون أنهم قادرين نستنتج أن معظم اللاعبين غير قادرين على التخلص من ضغوط المباراة باستثناء بعض اللاعبين من ذوي الخبرة.

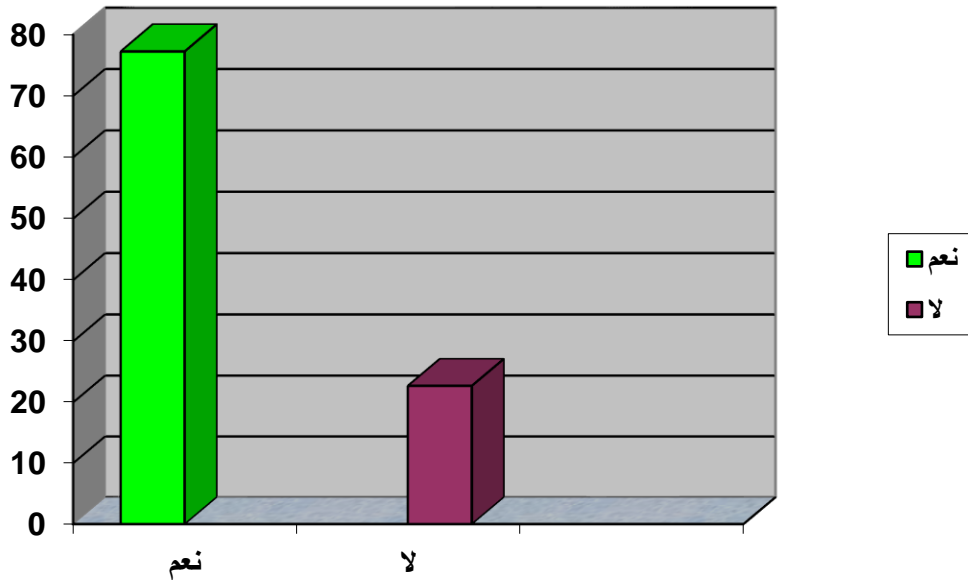
السؤال رقم 14:

هل تخشى من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي قبل المباراة؟

الهدف من السؤال: هو معرفة مدى تحكم اللاعب في أداءه وهو تحت الضغط النفسي.

الجدول رقم 15: مدى تحكم اللاعب في أداءه وهو تحت الضغط النفسي

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	17	77.27
لا	05	22.73
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى تحكم اللاعب في أداءه وهو تحت الضغط النفسي

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15:

من خلال النتائج يتبين لنا أن معظم اللاعبين يخشون من سوء الأداء وهذا عندما يكونون تحت الضغط النفسي وقد تمثلت نسبتهم بـ 77.27% في حين يرى البعض الآخر أنهم لا يخشون سوء الأداء نتيجة الضغط وكانت نسبتهم 22.73%.

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخشون من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي وهذا قبل المباراة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

عامل المناقشة:

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة بالمنافسة.

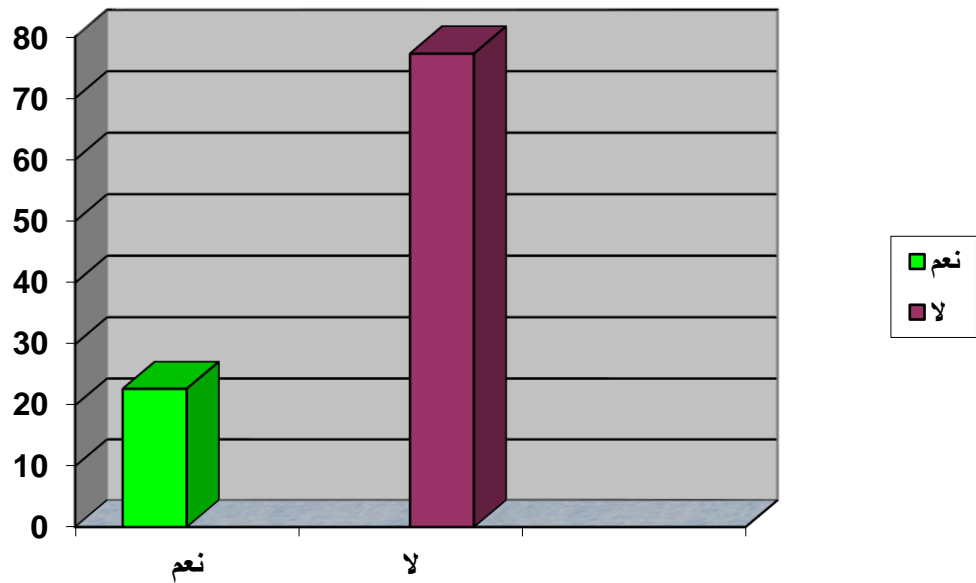
السؤال رقم 15:

هل تأقلمت بسرعة مع النادي؟

الهدف من السؤال: هو معرفة قدرة اللاعبين على التأقلم مع النادي.

الجدول رقم 16: مدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	07	68.18
لا	15	31.82
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى قدرة اللاعبين على التأقلم مع النادي

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا صعوبة التأقلم في النادي وذلك لعوامل مختلفة وتمثلت في نسبة 68.18%

والتأقلم بسرعة فكانت نسبة 31.82% التأقلم ليس بالأمر السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها العلاقة بين المسيرين

واللاعبين وخاصة اللاعبين الشباب.

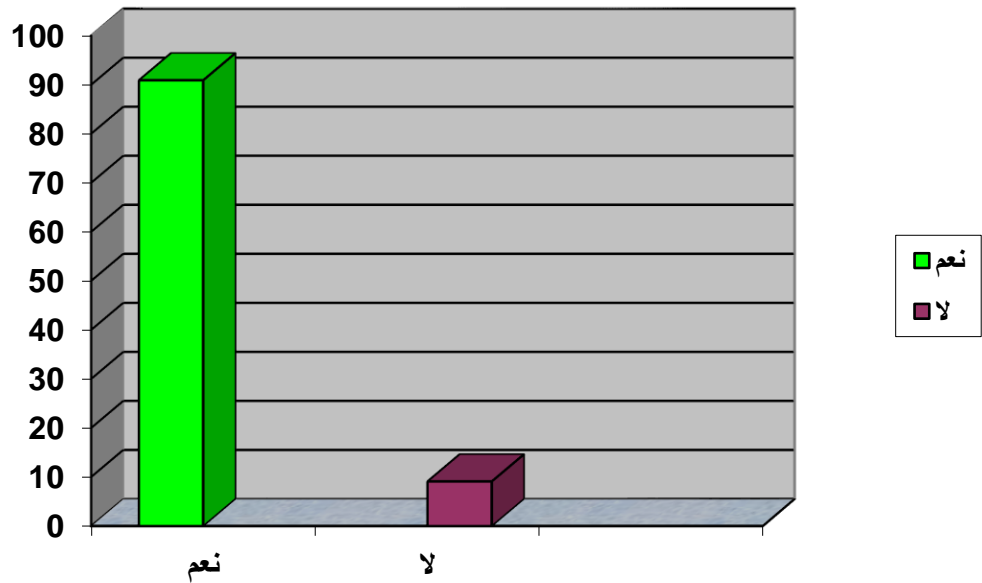
السؤال رقم 16:

هل سبق وأن لعبت في منافسات رسمية؟

الهدف من السؤال: هو معرفة إن كان له خبرة في لعب المنافسات الرسمية.

الجدول رقم 17: مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	90.91
لا	02	09.09
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 17:

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن معظم اللاعبين أتاحت لها الفرصة اللعب في منافسة رسمية وتمثلت %0.919

والنسبة تمثلت %09.09.

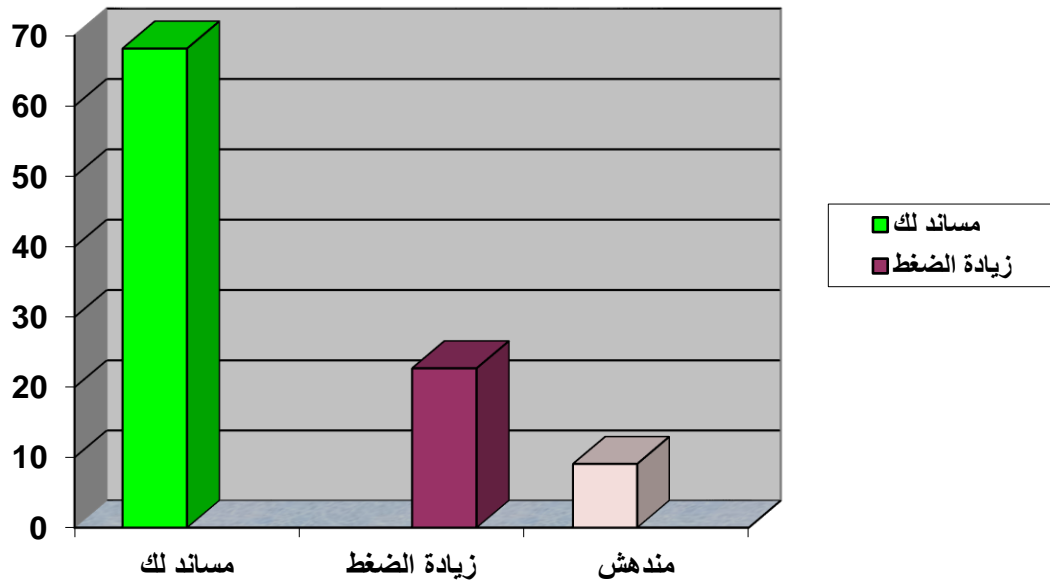
إن أغلبية اللاعبين لعبوا منافسة رسمية والذين لم يلعبوا فكانوا كلهم من اللاعبين الشباب الجدد وهم قلة.

السؤال رقم 17: كيف تتعامل مع الجمهور الحاضر في الملعب؟

الهدف من السؤال: هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب.

الجدول رقم 18: يبين مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
مساند لك	15	68.18
زيادة الضغط	05	22.73
مندهش	02	09.09
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

تحليل ومناقشة الجدول رقم 18:

من خلال هذه النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن الجمهور الحاضر في المنافسة مساند له وذلك بنسبة

68.18% والمجموعة الثانية ترى أن وجود الجمهور الحاضر في الملعب يزيد من الضغط عليهم بنسبة 22.73%

والمجموعة الثالثة ترى أنها تكون مندهشة بالجمهور الحاضر في الملعب وتمثل في نسبة 09.09%.

نستنتج أن الجمهور في معظم الأحيان يكون مساند إلا في حالات نقص في الخبرة أو نقص التحضير النفسي يزيد

من الضغط على اللاعب.

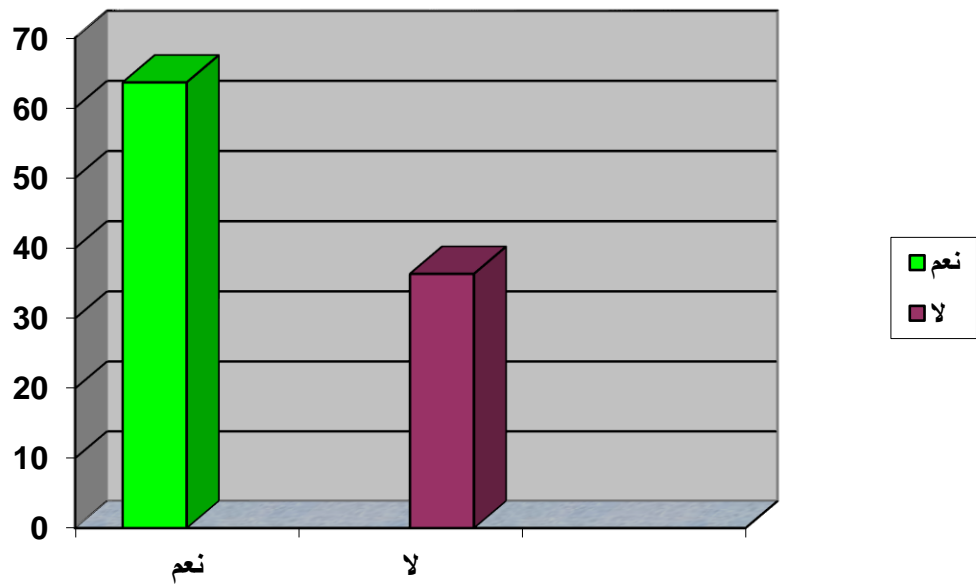
السؤال رقم 18:

هل تتأثر بالضغط عندما يعول عليك المدرب أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه وخاصة عندما تكون مسؤوليات أكثر عليه.

الجدول رقم 19: يبين مدى ثقة اللاعب بنفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	63.64
لا	08	36.36
المجموع	22	100



تمثيل بياني يوضح مدى ثقة اللاعب بنفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 19:

بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت بـ 63.64% كانت تتأثر بالضغط عندما يعول عليها المدرب

أثناء المنافسة أما بالنسبة للمجموعة الأخرى فكانت بنسبة 36.36%.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بالضغط عندما يعول عليهم المدرب أثناء المنافسة وذلك لزيادة المسؤولية على

اللاعب.

2 مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنصّ الفرضية الأولى على أن للتحضير النفسي دور رئيسي في تعديل الضغط النفسي لدى الرياضي، ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الأول من 01 إلى 06 والتي جاءت لتعالج الفرضية الأولى وانطلاقاً من نتائج الجدول رقم 01،07 وجد أن التحضير النفسي عملية فعالة وضرورية لما لها من نتائج إيجابية من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب على الفريق، فقد وجد أن التحضير النفسي ينمي الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي. كما أن له دور في التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقاً لأدائه أثناء المباراة. وهو بدوره يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات التدريب أو المنافسة، وكذا اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية وظروف المنافسة أو التدريب وهذا ما خلصت إليه الدراسة التي قام بها كل من شلوي عمر، عليق إبراهيم، نبار محمد في دراسته لتأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم والذين خلصوا في النهاية على أن التحضير النفسي دور فعال لدى الرياضي. ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن للتحضير النفسي دور رئيسي ومباشر في تعديل الضغط النفسي لدى الرياضي قد تحققت.

2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن خبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي. ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الثاني من 07 إلى 14 والتي جاءت لتعالج الفرضية الثانية وانطلاقاً من نتائج الجدول رقم 08،15 وجد لأن خبرة اللاعب تأثير على أداء كرة القدم أثناء المنافسة فتجربة اللاعب تقلل من أهمية المباراة فاللاعب المبتدئ ليس كاللاعب ذو الخبرة فهذا الأخير له مستوى عالي على جميع الأصعدة من اللياقة البدنية والتقنية وتسيير المباراة، فدخول اللاعب مباشر في اللقاء يكون حسب التهيئة والقدرة والحماس الموجود في نفسية اللاعب، فدرجة الضغط تختلف باختلاف المباراة واختلاف المهام لدى اللاعب وكلها تتعلق بخبرته، فقد وجد أن التأقلم ليس بالأمر السهل والهين لمعظم اللاعبين ذلك لاختلاف الفروق البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية فنجد اختلاف في درجة الضغط والتوتر والقلق أثناء اللقاء من طرف الخصم وذلك شيء حتمي بما أننا في منافسة كروية (رياضية) فالتأثر من الخصوم شيء وارد. فقد وجد أن البرمجة أساسية للمنافسة فبدون برمجة لا تكون هناك منافسة منظمة ومضبوطة لأن البرمجة تؤثر على التدريبات ونوع العمل المقام به، وأن تأقلم اللاعب مع هذه المتغيرات يأتي بالتدريب اليومي. ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن خبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي قد تحققت.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

أما الفرضية الثالثة قد نصت على أن درجة المنافسة تؤثر على الضغط النفسي. ويتضح من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور 15 إلى غاية 18 والتي جاءت تعالج الفرضية الثالثة وانطلاقاً من الجدول 16، 19، وجدنا أن لدرجة المنافسة تأثير كبير على الضغط النفسي.

وهذا لأن المنافسة تلعب دوراً هاماً في الزيادة من حدة الضغط النفسي، وهنا نجد أنه كلما كانت المنافسة الرياضية مكثفة فهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي، فالتأقلم ليس بالشيء السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها التعامل مع الفريق ككل المدرب، اللاعبين والطاقم الفني، أما فيما يخص الجانب الفني فالتأقلم مع الجانب لتقني والتكتيكي ليس بالأمر السهل من ناحية لاعب كرة القدم، فأغلبية اللاعبين لعبوا منافسة رسمية كأساسيين أو احتياطيين فهنا تكون نوع من التجربة النظرية لدى لاعب كرة القدم، وهذا ما يبرزه تحضير اللاعب من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية وعامل التجربة يحدد أهمية المباراة، وهذا ما أكدته كامل راتب 1997 تكملة لدراسة مارتيز حول تأثير درجة المنافسة على اللاعب.

ومن هنا يتضح لنا أن الفرضية الثالثة والتي نصت على أن اختلاف درجة المنافسة يؤثر على الضغط النفسي لدى لاعب كرة القدم قد تحققت.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

- من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاث، تبين لنا بوضوح أن دور الضغط النفسي في التأثير على أداء اللاعبين حيث:
- نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج.
 - نقص الخبرة يؤثر سلباً على مردود اللاعبين.
 - إن لدرجة المنافسة تأثير مباشر على الضغط النفسي وبالتالي الأداء الحركي.
- ومنه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الضغط النفسي وها عند زيادته أو تخفيفه للدرجة المثلى على لاعبي كرة القدم.

2- اقتراحات وتوصيات :

من خلال بحثنا المقام ومن خلال دراستنا لنتائج الموجهة للاعبين استخلصنا أن لكل نوع من الضغوط النفسية لها تحاليل خاصة بها وقد أثبتنا أن للضغط النفسي تأثير على مردود لاعبي كرة القدم فقد وجدنا أن الضغط النفسي يجل بالتحضير النفسي بالإضافة لخبرة اللاعبين والتي هي عوامل تساهم في التقليل والتحكم في عامل الضغط النفسي ومن هنا نستخلص أهمية التحضير النفسي عند الرياضي قبل وبعد المنافسة وذلك للتهيئة الحسنة والمناسبة قبل المنافسة والتحسين من الأداء خلال المنافسة من أجل سير حسن وإمكانيات قوية حاضرة خلال المنافسة (المباراة).

ومن خلال هذا البحث المقام استخلصنا عدة توصيات واقتراحات والمراد من وجود مستقبلية أو ثقافة رياضية مناسبة للنهوض بكرة القدم الجزائرية والرياضات الأخرى.

- وضع دراسة حول أشكال التحضير النفسي وأهم طرقه.
- دراسة حول واقع إلمام المدرب بتقنيات التحضير النفسي.
- مدى تقبل الرياضيين للمرشد النفسي في الفريق على اعتبار أن ثقافتنا تلزم التعامل مع النفسانيين على أنه نقص.

ومن خلال ذلك أيضا نقدم بعض الاقتراحات:

- في التعبير على شعورهم وقدراتهم في الميدان بدون أي قيود.
- إقحام اللاعبين الشباب حتمية وجود ثقافة رياضية (كروية) لدى اللاعب لتسهيل المهام على المدرب.
- إعطاء أهمية للجانب النفسي في الإعداد العام والقيام بالتحضير النفسي والتأكيد عليه من طرف المدربين.
- ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المنفردة وحدوده الثقافية.
- التركيز على تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
- ترك الحرية التامة للاعبين في المباريات الرسمية لاكتساب نوع من الخبرة والخروج من دوامة الضغط.
- المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس الرياضي وهذا بتكون المدربين وفق المناهج العصرية للتحضيرات البدنية والنفسية وذلك للتعامل مع اللاعبين وخاصة في المستويات الضعيفة.
- اقتراح دورات ومنافسات مصغرة والاعتماد على اللاعبين الشباب.

- أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكابر في يوم واحد وذلك راجع لعامل الجمهور وارتفاع المستوى.
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء.
- لا بد من وجود أخصائيين يتابعون المنافسات الرسمية لمعرفة آرائهم النفسية لإفادة المدربين وطريقة التعامل مع اللاعبين.
- إلى كل من أراد التعمق في هذا الموضوع مستقبلا وهو موضوع حساس في كل نشاط رياضي، فالتعمق في لب هذا الموضوع والابتعاد عن الأندية الموجودة في الأقسام الدنيا لأن النتائج متغيرة وغير رسمية.
- عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة للاعبين الشباب مما يجعلهم عرضة للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد تؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة.
- كما نوصي المسؤولين على النادي عدم البحث عن النتيجة فقط دون الأخذ بعين الاعتبار حالة الرياضيين.

الخاتمة

الخلاصة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليلات التي توصلنا إليها وانطلاقاً من موضوع بحثنا المتمثل في محاولة التأثير الذي يلعبه الضغط النفسي على الأداء الحركي للاعب كرة القدم وجدنا أن التحضير النفسي له دور فعال ومهم في تهيئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يمكنه من قدرات، وهذا قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء، إذ أن التدريب الهادف للتحضير على نتيجة مرجوة لا يقتصر على التحضير البدني فقط بل تعدى ليشمل التحضير النفسي، الذي وجب التركيز عليه، وهذا لما له من أهمية بالغة في مردودية الأداء العام للاعب حيث أن هذا التحضير بصفة عامة يجنب اللاعب الوقوع في عوامل الإحباط النفسي التي تؤثر على أدائه في اللعب ومردوده العام، كقلق المنافسة، القلق الناتج عن الخسارة، الإصابة، المباراة القادمة، الجمهور، أو عدم الظهور بمستوى جيد، كلها عوامل يجب الاحتياط لها وذلك عن طريق إدراج العامل النفسي ضمن العملية التدريبية، ولا يخفى علينا أن النتيجة تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعب في المباراة. فقد وجد أن نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج لما يترتب على نقائص في الأداء كما أن لنقص خبرة اللاعب تأثير على مردود اللاعبين والذي يظهر في شكل الأداء الضعيف لدى الرياضي وإن لزيادة درجة المنافسة تأثير مباشر على الضغط النفسي وبالتالي الأداء الحركي ككل وعليه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم. ومنه كان التحضير النفسي والذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي.

فالإعداد النفسي للاعب يمكنه من التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقاً لأدائه أثناء المباراة، حيث نسعى من خلال الإعداد النفسي للتحسين الذاتي للأداء وتطوير القدرات النفسية والتغلب على الضغط. ومن خلال هذا الموضوع الحساس في المجال الرياضي الذي تطرقنا إليه اكتسبنا خبرة ونظرة جديدة في الميدان مما استنتجناه أن الأداء ليست قدرات بدنية، تقنية، تكتيكية وإنما هي جوانب نفسية أيضاً، وهذا ما سوف يفتح الباب لمزيد من البحوث لإثراء المكتبات ولا يسعنا في الأخير إلا أن نسأل الله العلي العظيم أن يضيء لنا كل طريق نسعى فيه الطلب خالصاً لوجهه الكريم.

وفي الأخير خرجنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1 المراجع والمصادر بالعربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1960.
- 2- إبراهيم محمد مفتي، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.
- 3- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والالتباس في ميدان التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، مصر، 1980.
- 4- إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، 239 الكويت، سنة 1980.
- 5- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، سنة 1972.
- 6- أسامة كامل راتب، دوافع التوافق الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 7- حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 8- حسن على حافظ، محمد على الخطاب، المواصفات القانونية للاعب والميادين والأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، 1972.
- 9- سامي القار و آخرون، كرة القدم المدرسية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
- 10- سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998.
- 11- عباس عمارة الزين، مدخل إلى الطب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1982.
- 12- عبد الحفيظ مقدم، المديرين، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر، سنة 1997.
- 13- عبد الفتاح دويدار، الطب النفسي وعلم النفس المرضي الاكلينيكي، دار النهضة، سنة 1994.
- 14- عبد المالك حمروش، أكلي قوقام، أحمد شوال، النصوص الفلسفية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
- 15- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، لبنان، سنة 1982.
- 16- فخري الدباخ، أصول الطب النفساني، دار الطليعة، بيروت، ط 3، سنة 1983.
- 17- قاسم الحسن الحسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1991.
- 18- قاسم الحسن الحسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1998.
- 19- محمد الحجاز، الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، لبنان، سنة 1989.
- 20- محمد جلال قرطيم وآخرون، كرة القدم، القاهرة، 1984.
- 21- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- 22- محمد حسن العلاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
- 23- مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 24- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الجنسين، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 25- مصطفى خليل الشرقاوي: علم الصحة النفسي، دار النهضة العربية، طرابلس، 1983.

- 26- مصطفى عشور: أسس علم النفس الصناعي والتنظيمي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 27- مصطفى عشوى :مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 28- مصطفى فهمي :التكيف النفسي، دار العلم للملايين، لبنان، ط 2، سنة 1987.
- 29- موفق المولي :الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، ط 1، دار الفكر العربي، عمان، 1999.
- 30- نعيم الرفاعي :الصحة النفسية، مطبعة الطرايش، ط 2، سنة 1969.
- 31- روجي جميل، كرة القدم، دار النقاش، بيروت، لبنان، 1986.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 32- Encyclopédie psychologie (ENG- ARA) 1ère édition la rousse- Paris, 1970.
- 33- Simon et apprentissage moteur édition vigot, Paris, (France), 1990.

الموسوعات والمجلات والمذكرات والرسائل الجامعية:

- 34- المنجد في اللغة والأدب والعلوم :المطبعة الكاثوليكية بيروت، لبنان.
- 33- مزياني فتيحة :أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني للمدربين (رسالة ماجستير) معهد علم النفس، جامعة الجزائر، سنة 1998.
- 35- على غزال وآخرون: أسباب اهتمام الإعلام المرئي برياضة كرة القدم على حساب الرياضات الجماعية الأخرى، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، سنة 2003.
- 36- من إصدارات المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، الجزائر، سنة 1998.
- 37- جريدة الرأي: العدد 1137، 20 جانفي 2002.
- 38- تأليف المركز الثقافي لشركة خليبي للمطبوعات: الموسوعة المنهجية الحديثة، ط 1، 2003.
- 39- جميل لطيف :موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993.
- 40- رشيد فرحات وآخرون :موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، ط 1، دار النظر عيور، سنة 1999.

الملاحق

جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استبيان اللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة شهادة ماستر 2 تحت عنوان:

"عامل الضغط النفسي ومدى تأثيره على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم "صنف أكابر"

نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي سيادتكم أن تجيبوا عليه بكل موضوعية وصدق من أجل إعطاء مصداقية لهذا البحث.
ملاحظة: من أجل الإجابة على هذا الاستبيان نرجو منكم أن تقرأوه ثم تضعوا علامة (X) أمام الخانة المناسبة لكل جملة، وأن تجيبوا بأسطر على الأسئلة المفتوحة ونعلمكم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة
"شكرا على تعاونكم تشجيعا على البحث العلمي"

من إعداد الطالب:

لافي يونس

السنة الدراسية : 2017/2016

بيانات شخصية:

- السن:

- المستوى الدراسي:

- عدد سنوات ممارسة كرة القدم:

- متى التحقت بالنادي؟

1- هل تقومون قبل المنافسة بالتحضير النفسي (الإعداد النفسي)؟

نعم لا

هل يوجد لكم مرشد نفسي في الفريق؟

نعم لا

3- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير النفسي في برنامج عمله؟

نعم لا

4- كيف يكون الأداء اللاعب في حالة عدم إجراء التحضير النفسي؟

5- إلى أي مدى يمكن اعتبار عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية؟

6- حسب رأيك كيف يكون أداء الفريق في حالة عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة؟

7- هل خبرتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟

نعم لا

8- هل تتأقلم مع المنافسة مباشرة بعد دخولك الميدان؟

نعم لا

فإذا كانت الإجابة "لا" لماذا؟

9- كيف تكون درجة الضغط عليك قبل المنافسة؟

عالي متوسط منعدم

10- كيف تكون درج الضغط قبل المنافسة؟

سريع نوعا ما بطيء

11- كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من طرف الخصم على فريقك؟

قلق متوتر عادي

12- هل سبق وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

لا

نعم

إجابة أخرى؟

.....

13- هل للبرمجة أساس للتأقلم مع المنافسة؟

لا

نعم

14- هل عندك ثق بأنك تستطيع التغلب على ضغوط المباراة؟

لا

نعم

15- هل لخشي من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي قبل المباراة؟

لا

نعم

16- هل سبق لك أن لعبت في منافسات رسمية؟

لا

نعم

17- كيف تتعامل مع الجمهور الخاص في الملعب؟

الضغط

مندهش زيادة

مساند لك

18- هل تتأثر بالضغط عندما يعول عليك المدرب أثناء المنافسة؟

لا

نعم

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر الضغط النفسي على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

هدف لدراسة : كثيرا ما نسمع ونقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن انهزام فرقتهم يعود إلى عوامل نفسية واضطرابات تحدث لهم قبل أو أثناء المنافسة وهو ما نلاحظه فعلا عند لاعبيننا حينما يظهرون بمستوى يقل عن المستوى المتوقع لهم رغم الإعداد الجيد بدنيا مهاريا وخططيا وهذا على اعتبارات الحالة النفسية للاعب هي المعيار الحقيقي لتحسين مستوى اللاعبين وهذا مع تكامل مع الجوانب الأخرى من الإعداد وكون نتيجة الآثار السلبية للضغط النفسي وتأثيره على أداء اللاعب والتي تؤدي به إلى ارتكاب الخطأ وتضعف قابليته في الإنجاز اخترنا هذا الموضوع .

مشكلة الدراسة : هل عامل الضغط النفسي يؤثر على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :- العامة : للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-الجزئية :

1-لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الضغط النفسي.

2-لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي

3-عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى) يؤثر على الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة.

عينة الدراسة : كان إختيار عينة البحث إختيارا عشوائيا، فاخترنا لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في بطولة القسم الثاني وكان عددهم 24 لاعبا أخذوا من فريق مولودية العلة .

المنهج التبع : المنهج الوصفي المقارن يبدو لنا أنه الأكثر ملائمة في هذه الدراسة حيث أن الدراسة تستلزم معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على الأداء الحركي فالمنهج الوصفي المقارن هو أسلوب من أساليب البحث العلم ويعتمد على دراسة السمة أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفه وصفا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كيميا حيث أن التعبير الذي يصف الظاهرة أو السمة المدروسة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار السمة أو حجمها".

الأدوات : إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث، وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية، وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على أكثر من أداة يتم ذكر الأساس منها: الإستبيان.

الاستنتاجات و النتائج : من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاث، تبين لنا بوضوح أن دور الضغط النفسي في التأثير على أداء اللاعبين حيث:

- نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج.
- نقص الخبرة يؤثر سلباً على مردود اللاعبين.
- إن لدرجة المنافسة تأثير مباشر على الضغط النفسي وبالتالي الأداء الحركي.

ومن نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الضغط النفسي وها عند زيادته أو تخفيفه للدرجة المثلى على لاعبي كرة القدم.

الإقتراحات و التوصيات :

- وضع دراسة حول أشكال التحضير النفسي وأهم طرقه.
- دراسة حول واقع إلمام المدرب بتقنيات التحضير النفسي.
- مدى تقبل الرياضيين للمرشد النفسي في الفريق على اعتبار أن ثقافتنا تلزم التعامل مع النفسانيين على أنه نقص.

ومن خلال ذلك أيضا نقدم بعض الاقتراحات:

- في التعبير على شعورهم وقدراتهم في الميدان بدون أي قيود.
- إقحام اللاعبين الشباب حتمية وجود ثقافة رياضية (كروية) لدى اللاعب لتسهيل المهام على المدرب.
- إعطاء أهمية للجانب النفسي في الإعداد العام والقيام بالتحضير النفسي والتأكيد عليه من طرف المدربين.
- ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المنفردة وحدوده الثقافية.