

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

فرع : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير ذهني و بدني

معهد : العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 173/10D/12

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : بورنان الزوبير

تحت عنوان

**محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي
كرة القدم دوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين
- صنف آمال - (من وجهة نظر المدربين واللاعبين)**

دراسة ميدانية أندية : وفاق سطيف- دفاع تاجنانت - مولودية العلة - أهلي برج بوعرييج

لجنة المناقشة :

رئيسا	الجامعة : مسيلة	الدكتور: فاتح يعقوبي
مشرفا و مقررا	الجامعة : مسيلة	الدكتور: ديلمي محمد
مناقشا	الجامعة : مسيلة	الأستاذ : خوجة بسام

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

" يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِیْرٌ "

سورة المجادلة الآیة 11

شكر

أولاً أتقدم بالشكر الجزيل إلى الله تعالى على توفيقه لنا في هذا العمل المتواضع
ثم إلى الأستاذ "ديلمي محمد" الذي يعتبر قدوتنا في الانضباط و الجد و العمل والصرامة والذي لم

يخل علينا بكل ما له علاقة بموضوع هذا البحث

كما أتوجه بالشكر إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-مسيلة-

كما يسعدني أن أعبر عن تقديري العميق لجميع أساتذة قسم التدريب الرياضي

و إلى كل من مد لي يد العون وإلى كل زملائي في القسم

دفعة 2017/2016

وبالمناسبة أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من أبدو تعاونهم ومساعدتهم لي:

إلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة

بورنان الزوبير

إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا

إلى التي رأيت قلبها قبل عينيها .. و حضنتني أحشاءها قبل يديها
...أهدي سلامي و محبتي إليها إلى **أمي** ذلك النبع الصافي إلي شجرتي التي لا تذبل
إلى الظل الذي آوي إليه في كل حين **أمي**...ربما لم ابرك تمام البر..
لكني اعلم أن قلبك اكبر من أي بر ..

أمي الغالية

رعاك **المولى** .. و جزاك خيرا

و إليك **أبي** الحبيب إلى قدوتي الأولى ، ونبراسي الذي ينير دربي ، إلى من علمني أن أصمد أمام أمواج
البحر الثائرة

إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود ، إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به، إليك يا من أفديك
بروحي

أبعث لك باقات حيي واحترامي وعبارات نابغة من قلبي وإن كان حبر قلمي لا يستطيع التعبير عن
مشاعري نحوك ، فمشاعري أكبر من أسطرها على الورق ولكني لا أملك إلا أن أدعو **الله عز وجل**
أن ييقينك ذخراً لنا و لا يجرمنا ينابيع حبك وحنانك **أبي** الغالي

"محمد" .

والى إخوتي : " خالد، جابر، وأخواتي ، والى روميساء".

والى كل عائلة بورنان و قديده

والى كل الأصدقاء : "موسى رواق ، بلال بن دادة ، اجقى يحيى ، زرافة الربيع ، زكرياء جودي و
محمد بن رايس، عبد الرؤوف جودي ، أمين طلحي ، أسامة سايح ، نصير خالد ، كراوشي يوسف ،
توري قمر الدين ، بلعكري عبد الحق ، بوحروود عكاشة ، إبراهيم حجاج

والى كل من يعرف "بورنان الزوبير"

قائمة المحتويات

الصفحة	العنصر	التسلسل
	تشكر	
	إهداء	
	مقدمة	
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
05	- مفهوم علم النفس الرياضة	1
05	- مفهوم علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة	2
05	- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات	3
06	- اساليب الإعداد النفسي	4
06	- الإعداد النفسي الطويل المدى	1-4
07	- الإعداد النفسي قصير المدى	2-4
10	- المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي	5
11	- المدرب الرياضي	1-5
12	- شخصية المدرب الرياضي	2-5
12	- الصفات المهنية للمدرب الرياضي	3-5
13	- الصفات الصحية للمدرب الرياضي	4-5
13	- الخصائص الايجابية للمدرب الرياضي	5-5
14	- المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم	6
20	- السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم	7
22	- المهارات العقلية الأساسية	8
23	- تمهيد	

23	- تعريف كرة القدم	1
24	- تاريخ كرة القدم	2
25	- شعبية كرة القدم	3
26	- لمحة حول دوري الدرجة الأولى لكرة القدم (موبليس)	4
26	- السجل التاريخي لل نوادي المحرزة على البطولة	5
27	- إنجازات منتخبات كرة القدم الجزائرية على الصعيد الخارجي	6
27	- إنجازات المنتخب الوطني	1-6
28	- إنجازات النوادي الوطنية الجزائرية	2-6
28	- من بين المشاكل التي تعترض تطور كرة القدم الجزائرية	7
28	أصابع الاتهام موجهة إلى اللاعبين أولا وإلى الحكام والمسيرين في المقام الثاني	1-7
29	تقنيات "البزنسة" وترتيب المباريات	2-7
29	- العشب الاصطناعي يقتل بالملاعب الجزائرية	3-7
29	- التسيير غير النزيه	4-7
30	- انتهاء مدة صلاحية المرافق التي تركها الاستعمار	5-7
31	الدراسات السابقة :	08
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة		
33	الكلمات الدالة	1
33	التحضير النفسي : لغة	1-1
33	التحضير النفسي : إجرائي	
33	كرة القدم : لغة	2-1
33	كرة القدم : إجرائي	
33	صنف "آمال"	3-1
34	إشكالية الدراسة	2
34	التساؤلات العام	-

35	التساؤلات الجزئية	-
35	أهداف الدراسة	3
35	أهمية الدراسة	4
36	فرضيات الدراسة	5
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة		
37	الدراسة الاستطلاعية	1
37	المنهج المتبع في الدراسة	2
37	مجتمع وعينة الدراسة	3
38	أدوات جمع البيانات والمعلومات	4
43-39	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	5
43	الأساليب الإحصائية	6
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
تمهيد		
44	المحور الاول الخاص بالمدرين	1
49	المحور الثاني الخاص بالمدرين	2
55	المحور الاول الخاص باللاعبين	3
61	المحور الثاني الخاص باللاعبين	4
66	مناقشة أسئلة المحور الاول الخاص بالمدرين ومطابقتها بالفرضية الأولى	5
66	مناقشة أسئلة المحور الثاني الخاص بالمدرين ومطابقتها بالفرضية الثانية	6
67	مناقشة أسئلة المحور الاول الخاص باللاعبين ومطابقتها بالفرضية الثالثة	7
68	مناقشة أسئلة المحور الثاني الخاص باللاعبين ومطابقتها بالفرضية الرابعة	8
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات		
69	استنتاجات عامة	1
70	اقتراحات	2

71	الآفاق المستقبلية	3
-	المراجع المعتمدة في الدراسة	-
-	الملاحق	-

قائمة الجداول الخاصة بالمدرسين

الصفحة	جدول يوضح	التسلسل
44	مقدار مساعدة المدرب للاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي	1
45	مدى استخدام المدرب للطرق المتباينة و المختلفة للإرشاد النفسي مع اللاعبين	2
46	مدى مراعاة المدرب للقدرات البدنية أثناء توزيع الأدوار والمسؤوليات أثناء عملية التحضير النفسي	3
47	مدى تقدير المدرب لمشاعر وأحاسيس اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي	4
47	مدى حرص المدرب على السن الزمني أثناء عملية التحضير النفسي	5
48	مدى مراعاة المدرب للحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي	6
49	مدى مراعاة المدرب المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين	7
49	تلقي المدرب للتكوين عن طريق المعاهد الرياضية أم لا	8
50	مدى تلقي المدرب للتكوين في المجال النفسي ومساعدته في أداء المهام أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي	9
51	مدى تلقي المدرب للمعلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة تكوينه	10
52	مدى تأثير الإخفاقات المتكررة و تصعب مهمة المدرب في إعداد و تحضير اللاعبين نفسيا	11
53	مدى ضرورة وجود أخصائي نفسي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين نفسيا	12
54	مدى قدرة المدرب على تزويد اللاعبين بتقنيات واستراتيجيات حديثة المتعلقة بالتحضير النفسي	13
55	الوسائل التي يعتمد عليها المدرب في عملية التحضير النفسي	14

قائمة الجداول الخاصة باللاعبين

الصفحة	جدول يوضح	التسلسل
55	مدى قيام اللاعب بأداء المهارات في عقله (مخيلته) قبل تنفيذها في المنافسة	1
56	مدى قدرة اللاعب لاستحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة	2
57	مدى مساعدة المدرب للاعب في السيطرة والتحكم على أفكار ذهن وانفعالات اللاعب أثناء التدريب	3
58	مدى استطاعة وقدرة اللاعب في التحكم في انفعالاته النفسية عندما تسيير النتائج لصالح المنافس	4
59	حالة اللاعب عندما يقوم الجمهور بمضايقته بإشارات وألفاظ نابية	5
59	مدى تشتت اللاعب وفقدانه التركيز عندما تقترب المنافسة	6
60	مدى خشية وشجاعة اللاعب في أداء مهارات أو واجبات حركية معينة	7
61	مدى اعتماد اللاعب تعتمد على رأيه الخاص في العمل، واستعداده لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه	8
62	مدى استمرارية و مواصلة اللاعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن	9
62	مدى تتحكم اللاعب في سلوكه أثناء المواقف الانفعالية القوية	10
63	مدى قدرة اللاعب على التغلب على الخوف الذي ينتابه أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب	11
64	مدى قدرة اللاعب على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمله النقد من الآخرين	12
65	سلوكك اللاعب نحو المجتمع الخارجي، زملائه في الفريق ونحو نشاطه الرياضي الذي يقوم به	13
65	مدى قدرة اللاعب في التأثير والتحكم في نفسه وزملائه من خلال إغرائهم وإصدار الأوامر إليهم	14

مقدمه

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد متخصصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في كل في مختلف الرياضات , من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة العلمية ألبحته , تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي . عمليا ما يسما بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي ولقد كد العلماء أن التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لتحقيق أفضل النتائج , فقد أكدوا أن الجانب النفسي يلعب دورا كبيرا أيضا في تحقيق النتائج ، أي أن الفريق المحضر نفسيا أفضل من الآخر وقد أكدته التجارب وأثبتت أن الإعداد النفسي يجد نتائج المباريات إذا ما تقاربا في المستوى.

ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية احد أهم هذه المكونات ، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على الرياضي .(أسامة كامل راتب-2000 - 283)

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار "إن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب .(حنفي محمود مختار- 1998 - ص 66)

ويضيف الدكتور ناهد روسن سكر " انه إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد ، و المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب ، كما يرى هذا الأخير أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (ناهد رسن سكر - 2002- ص 285)

وأصبح بذلك للإعداد النفسي أسس وركائز دقيقة و عوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابا او سلبا ، ولعل ما يعرقل المدربين بصفة عامة واللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الاداء 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 الرفيع المستوى ومدى درجات تقدمها و تطورها لينتفع بها لاعبو دوري الدرجة الأولى ودوري الدرجة الثانية للمحترفين أثناء عملية التحضير النفسي لهم ، وذلك من خلال مساعدتهم في تنمية القدرات النفسية الخاصة بهم وتخطيطهم أيضا للمشاكل والعوائق النفسية التي تواجههم وتصادفهم .

فالجانب النفسي يلعب دورا مهما في تحضير لاعبي كرة القدم ، فعملنا هذا يعتبر خطوة لمحاولة البحث في أهم الميكانيزمات والآليات التي تبنى عليها عمليات التحضير النفسي الرفيع المستوى وأيضا من اجل إعطاء اهتمام أكثر بالجانب النفسي وعدم الاكتفاء بالجانب البدني و الفني والخططي ، وعلى هذا الأساس نقدم للقارئ نبذة مختصرة على آليات التي يجب أن تراعى أثناء عملية التحضير النفسي .

الفصل الأول

المخلفه النظرية و الدراسات السابقه

1 - مفهوم علم النفس الرياضية:

يعرف علم النفس الرياضية بأنه العلم الذي يدرس "سلوك" و "خبرة" الفرد في المجال الرياضي، أي إن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب و يحس و يدرك و يفعل و يتذكر و يتعلم و يتخيل و يفكر و يعبر و يريد و يفعل، و هو في ذلك بتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها، و بعبارة أخرى فالعلاقة بين الفرد و البيئة الرياضية هي علاقة تفاعلية، علاقة اخذ و عطاء، و فعل و انفعال، فهو في تعامله معها يتأثر و يفعل بشتى الانفعالات، و يفكر و يبتكر، و يعبر عن أفكاره و مهاراته و مشاعره بالحركة، و الإشارة، و اللفظ كما يصر و يبذل الجهد، و يندمج في التنافس و المشاركة الرياضية.

1- مفهوم علم النفس الرياضية بمنظومة علوم الرياضة:

يحتل علم النفس الرياضي مرتبة متقدمة في علاقته بمنظومة علوم الرياضة سواء من حيث مدى استخدامه و توظيفه، أو من حيث أهميته لفهم و تطور حركة الإنسان خلال مرحلة العمر المختلفة، و يوضح هذا و يؤكد دراسة مسحية أجرتها الهيئة الدولية الحكومية للرياضة بكندا على عدد كبير من المدربين المؤهلين و المدركين للدور الأساسي المتزايد لعلوم الرياضة (صدقي نور الدين -2004- ص 21-22)

فعلم نفس الرياضة اصبح له نظرياته و مفاهيمه التي تساهم بدور فعال في الاجابة على العديد من التساؤلات المتعلقة بالمشكلات الرياضية.

مثل: تحديد سمات الشخصية للرياضيين المتميزين، و أسس تطوير الطاقة النفسية، وتعلم الطلاقة و التدرّب عليها، و تحديد إبعاد الدافعية و كيفية تطويرها خلال مراحل العمر، و تحديد مفهوم الثقة الرياضي، و مصادر الثقة، و اساليب بنائها، و الفروق المميزة بين الجنسين في الثقة، و ما هي أهداف الانجاز و وجهة نظر الرياضي نحو مفهوم الفشل/ والنجاح، و ما خصائص المنافسة، و كيفية التعامل معها، و كيفية تحفيز الرياضي لتحقيق التفوق، و التدرّب تحت ظروف الشدة، و اكتساب المهارات النفسية، و كيفية جذب الشيء لممارسة الرياضية، و الاستمتاع، و الالتزام بالبرامج الرياضية، و اساليب القياس النوعية، و غير ذلك.

(صدقي نور الدين - 2004 - ص 23 - 24)

أهمية علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات:

يهدف التدريب الرياضي "أساساً" إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، و تحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطاً و سيقاً بتربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة- أي تنمية و تطوير

مختلف قدرات و مهارات و صفات و سمات و معارف و معلومات الفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق اعلي مستويات الرياضة.

كل ذلك نتيجة للخبرات المكتسبة من التطبيق العملي في التدريب الرياضي (محمد حسن علاوي : 1992 ص 25) و المنافسات الرياضية (المباريات) المتعددة، كما يعزي أيضا إلى مختلف التجارب و البحوث العلمية التي قام بتا العلماء و خاصة علماء "فسيولوجيا الرياضة" و "علم الحركة".

إما طرق و وسائل تنمية و تطوير الصفات و السمات و غيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات (المباريات) الرياضية، و التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد فإنها لم تحضي بالعناية الكافية من العلماء أو من المدربين إلا منذ وقت قريب جدا، إذ لازال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية و بالنشاط الرياضي في حاجة ماسة إلى إن يتناولها العلماء بالبحث و الدراسة و في حاجة إلى مزيد من الاهتمام.

و يرى "مروديك" إن الموضوعات السابقة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا إذ إن الشخصية الرياضية هي التي تشكل الأساس الذاتي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة، كما يؤثر النشاط الرياضي في شخصية الفرد بصورة معينة- إي إن كلاهما (الشخصية الرياضية و النشاط الرياضي) مؤثر و متأثر بالأخر، و من ناحية أخرى فان الموضوعات السابقة تشكل وحدة واحدة تهدف في نهاية الأمر إلى محاولة تحقيق الفوز و التفوق و تسجيل البطولات الرياضية(محمد حسن علاوي : 1992 ص 16 17)

2- اساليب الإعداد النفسي :

يسعى الإعداد النفسي إلى خلق و تنمية الدوافع الايجابية التي تركز على تكوين القناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية المحيطة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإدارية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للإفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما، و يمكن إن تتبع الأساليب التالية:

4-1- الإعداد النفسي الطويل المدى :

هو وضع المهام الفردية لكل رياضي و تنصص كل مهمة على ضرورة تحقيق نتيجة معينة في كل مسابقة (مهند حسين البشتاوي - احمد إبراهيم الخوجا - 2005 ص 238 239) أثبتت التجارب و الخبرات صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط المنظم لعملية الإعداد النفسي من حيث أنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، فكلما إن التعليم و التدريب البدني و النهاري و

الخططي يسير بمقتضى مخطط لفترات مختلفة فكذلك يجب إن يكون الحال بالنسبة للإعداد النفسي و إن تسيير جميع أنواع الإعداد المختلفة للفرد الرياضي معا في نفس الوقت جنبا إلى جنب.

و يسعى الإعداد النفسي إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين القناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإدارية العامة و الخاصة للفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه و الرشاد التربوي و النفسي للإفراد الرياضيين، الأمر الذي ساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما (محمد حسن علاوي : 1992 ص 139)

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

يرى البعض إن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات و صروف المنافسة و المنافس.
- الفرح للاشتراك في المنافسة.
- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.

4-2- الإعداد النفسي " قصير المدى":

أشار بعض الباحثين إلى إن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد بت الإعداد النفسي المباشر قبل إشراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا، يهدف التركيز على توجيههم و تهيئتهم و إعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين إن بعض الباحثين الآخرين يرون إن الإعداد النفسي قصير المدى للرياضيين ينبغي إلا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للاعبين الرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي إن يتضمن أيضا فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية القريبة التالية. (محمد حسن علاوي 2002 ص 97 و 98)

4-2-1- طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

4-2-1-1- طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، و من أهم طرق ووسائل الإبعاد المستخدمة مكاييلي:

- متابعة بعض الأفلام و المسرحيات المرحية.
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة.
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز ببعض مظاهرها الطبيعية.
- البقاء في مكان بعيد من مخالطة المتفرجين و غيرهم ممن يتسبون في إثارة اللاعبين.

و يرى أنصار هذه الطريقة إن من أهم فوائدها العمل على ادخار قوى الفرد و طاقاته التي يستهلكها في التفكير بالخصم و المباريات.

4-2-1-2- طريقة الشحن:

يرى البعض الآخر انه يجب على الفرد الرياضي إن يعيش في جو المقابلة وان يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمقابلة و كل ما يرتبط بتا، و يستخدمون في ذلك "شحن" الفرد الرياضي بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها، و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز و بالخسارة التي يمكن إن تحدث في حالة الهزيمة و غير ذلك من الأسباب المتعددة للشحن النفسي للاعبين .

مما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة اختلاط اللاعبين بالمتفرجين، و مشاهدتهم للمباراة التي تسبق مباشرة المباراة التي يشتركون فيها، و اشتراكهم في تشجيع فريق معين من اللاعبين. (محمد حسن علاوي : 1992 ص 268 ص 269)

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

يجب على مدربي الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات، وخاصة ما يرتبط منها بالمنافسات الهامة التي يشترك فيها حتى يمكن بذلك اكتساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة، وتعتبر عملية اكتساب الفرد الرياضي التعود على الصروف و المواقف المماثلة لصروف و مواقف المنافسات التي يشترك فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة و الطمأنينة و الأمان و تسهم في قدرته على حسن توقع ومواجهة الاحتمالات المختلفة، وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من الخوف أو القلق أو الرهبة أو الإحجام.

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

- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون بت من نواحي القوة و الضعف و محاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكانية تطبيق بعض النواحي النهارية و الخططية المعينة.

- التدرب تحت نطاق الظروف التي تتميز بتنا المنافسات من حيث الزمان (ليلا أو نهارا) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.
- ممارسة التدرب والمنافسات باستخدام القوانين التي تجري بمقتضاها المنافسة، مثل العناية باحتساب الأخطاء القانونية في الألعاب الرياضية.
- استخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كاللعب بكرات مماثلة للكرات التي سوف تستخدم في المنافسة، وكذلك ارتداء نفس الملابس التي سيرتضيها الفرد في المنافسة.
- التدرب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة، أو أماكن مماثلة لها.

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

تهدف عملية التهيئة (الإحماء) التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة، إن الإحماء قبل المنافسة يعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة وهذا ما يؤدي إلى تنظيم أداء الهازات والقدرات الحركية وتهيئة مختلف النواحي النفسية للفرد واكتسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة. (محمد حسن علاوي : 1992 ص 170 ص 172)

4-2-1-5- استخدام التدليك الرياضي:

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

4-2-1-6- التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأظعمة:

قد يستخدم المرابي الرياضي في بعض الأحيان بعض العقاقير و الأظعمة أو المشروبات التي لا يشترط إن تكون لها تأثير طبي معين ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي واكتساب الإحياء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية.

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

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

4-2-1-8- التعاون مع الطبيب الرياضي:

إن عملية الإعداد النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من المرابي الرياضي و الطبيب الرياضي، وينبغي على المرابي إن يترك أمر تشخيص و علاج الحالات المرضية أو الظواهر غير عادية لطبيب.

4-2-1-9- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة حتى لا تظهر على الفرد إعراض الحمل الزائدة وما يرتبط بتا من أثار نفسية، إذ إن الأفراد يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدوث إي خطأ في تخطيط الحمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه ويؤدي إلى هبوط مستوى الفرد.

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

تقع على المرابي الرياضي مسؤولية توجيهية و الإرشاد النفسي للاعبين، إذ إن إرشاداته و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا بالغا في الحالة النفسية للفرد الرياضي، فعلى سبيل المثال إذا ظهر على المرابي بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف، الاضطراب أو القلق فسوف ينتقل أثره إلى اللاعبين وإذا بدا التدريب غير مكثرت لأهمية المباراة فان اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك. (محمد حسن علاوي : 1992 ص 273 ص 275)

3-المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي:

يتوقع من الناحية المثالية إن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية، باعتبار انه مؤهل جيدا لهذا العمل، كما إن اللاعبين يكونون أكثر اتصالا وتعاوننا معه باعتبار انه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب، وبالرغم من ذلك فانه قد يعتذر توفر الأخصائي الرياضي، لذلك يتوقع إن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة إن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

واختيار من يقوم بدور الأخصائي النفسي الرياضي يجب إن يتم في ضوء اعتبارات أهمها إن يكون مؤهلا في مجال تخصص علم النفس و تخصص علوم الرياضة، إضافة إلى إن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي، ومن التساؤلات المفيدة التي يجب الاسترشاد بتا عند اختيار الأخصائي الرياضي مكاييلي :

- هل لديه الخبرة للتعامل أكثر مع أناشئي 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 تأهيل الأخصائي النفسي يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية الانفعالية إي مدخل علاجي إكلينيكي clinicat approcha، أم تدريب المهارات النفسية لتطوير وتحسين الاداء إي مدخل تطوير الاداء . performance enhancing approach

إن مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تمثل توجهات تؤخذ في عين الاعتبار عند اختيار الأخصائي النفسي الرياضي الذي يناسب حاجات اللاعبين وخصائص الرياضة. (أسامة كامل راتب : 2004 ص 99 ص 100)

5-1- المدرب الرياضي:

إن المدرب الرياضي يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات ولذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب، فالمدرب هو المسئول عن اختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية التخطيط للتدريب والمنافسات، وتقويم عملية التدريب، وتنمية روح الفريق والمحافظة عليها، بالإضافة إلى قيامه بتوجيه وإرشاد اللاعبين، ولكي يحقق المدرب النجاح يوجه اهتمامه إلى ثلاثة وظائف عامة وهي: -انتقاء اللاعبين ، تنمية وتدريب المهارات الرياضية، إستراتيجية التخطيط .

5-1-1- انتقاء اللاعبين:

إن عملية انتقاء اللاعبين الذين يتمتعون بالموهبة العالية ليست بالأمر السهل، وتقع مسؤولية اختيار اللاعب المؤهل بدنيا وفنيا ونفسيا والذي يتميز بأسلوب خاص في اللعب، ويستطيع التوافق مع المجموعة بشكل مطلق على عاتق المدرب.

إن الاختيار الصحيح للاعبين يكون الخطوة الأولى في تحقيق النجاح، فأخطاء الانتقاء تقود لمزيد من المشاكل الخطيرة، فالانحراف في البداية ينظر إليه غالبا على انه أخطاء حقيقية في عملية انتقاء اللاعب. (إخلاص محمد عبد

الحفيظ : 2002 ص 141 ص 142)

5-1-2- تنمية وتدريب المهارات الرياضية:

إن التنمية الرياضية والتدريب يشار إليها غالبا على أنها عملية تعليم، وفي هذه الوظيفة فان المدرب يكون مسئولا عن تطوير المهارات التخصصية للاعبين، وأيضا مساعدتهم على استخدام أقصى طاقاتهم وقدراتهم بكفاءة مناسبة للمباراة، فالتدريبات والالتزام بمواعيد التدريب، والميل للأنشطة الرياضية تؤدي مباشرة إلى تحسين المهارات وتنميتها، كما تتضمن المفاهيم الخاصة بتنمية مهارة اللاعبين على مفهوم الدافعية للاعبين.

5-1-3- إستراتيجية التخطيط:

إن الوصيفة الأساسية الخيرة لعمل مدرب الفريق هي إستراتيجية التخطيط، ويتضمن تلك الوظيفة للإعداد للمباراة 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 الاستفادة منها في عملية التدريب.

إن عدم الاهتمام بأسلوب المدرب وشخصيته، و العلاقة بين المدرب واللاعب يعتبر أمر بالغ التعقيد ويجب إن نوجه إليه قدر أكبر من الاهتمام لكي نحقق ما نصبوا إلي من أهداف. (إخلاص محمد عبد الحفيظ : 2002 ص 143 ص 144)

5-2- شخصية المدرب الرياضي:

إن تاريخ الرياضة مليء بأسماء مدربين غير ناجحين، درسوا اساليب ناجحة ولكن أسيء استخدامها من جانب اللاعبين وخاصة من الناحية النفسية، وأصبح من أوضح إن المدربين يجب إن يكون لهم سمات شخصية تحت الرياضي، وتجعله يحترم المدرب ويشعر بالثقة فيه، إن المدريون الناجحون هم هؤلاء الذين يجعلون الرياضيين يودون دخول الحرب من اجلهم، إن الرياضيين ينظرون إلى المدرب الذي يعرف الميدان جيدا ليتعلموا منه، ولكن معظم الرياضيين يريدون معلما يحترمونه كشخص.

وليس هناك طريقة ثابتة أو مدخلا ثابتا للتعامل مع الرياضيين، فما يصلح مع رياضيين ما ربما لا يصلح أو ينفع مع غيرهم، والمدرب الذي يعامل كل الرياضيين بطريقة واحدة وبنفس الأسلوب يواجه مشاكل عديدة تسهم في عدم النجاح. (عصام حلمي - محمد جابر بريقع : 1997 ص 303)

5-3- الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى إن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد.

- إن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على إن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة حتى يستخلص ماهر مفيد له في مجال عمله كمدرب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل إن يكون ملما بإحدى اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على إحداه المراجع و التحدث بتا.
- يجب عليه إن يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهيل المدرب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- لديه القدرة و الاستعداد على الاطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بتا، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بت بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة.
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية- محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه.

4-5- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- إن يكون متمتعًا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
 - إن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
 - إن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
 - إن يكون نموذجًا في إتباع البرامج العدائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله ويحتذي بت جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
 - إن يكون ممارسًا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة إلى يقوم بتدريسيها، للراحة الذهنية من عناء التدريب.
- (علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد 2003 ص 19 ص 20)

5-5- الخصائص الايجابية 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 اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف النجاح.

- 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 ، عماد الدين عباس أبو زيد 2003 ص 31)

6- المهارات النفسية:

نلاحظ إن بعض اللاعبين يشاركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات مميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تثير التحدي ولكن بصورة واقعية، أنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرنامج سريع المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الاداء الرياضي وجاهل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع.

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فتمايلي:

- مهارات التصور العقلي: imager
- تنظيم الطاقة النفسية: psychique enverge management
- إدارة الضغوط النفسية: stress management
- مهارات الانتباه: attention sils
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف: self- confidence goal setting sil (أسامة كامل راتب: 2004 ص 94 ص 95)

6-1- مفهوم التصور العقلي:

هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الإحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم إن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى

عال في مباراة، ويلتقط صوراً عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع 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 وتصورات 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 ما هو مطلوب منه.

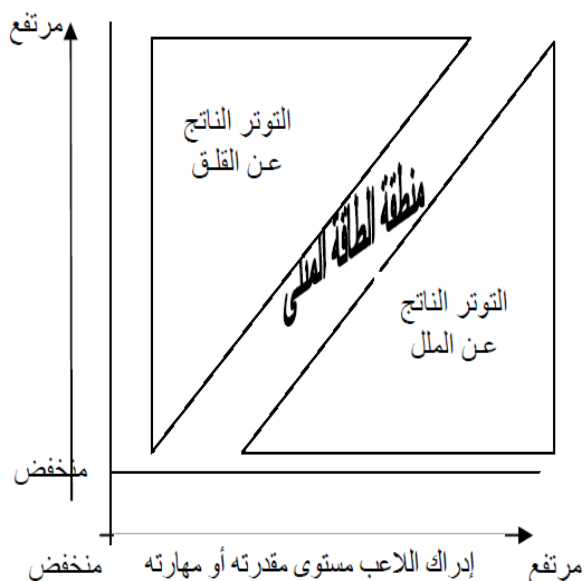
و التصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية visualization بالرغم إن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، أو تركيبات من الحواس.

6-2- تنظيم الطاقة النفسية والتحكم في التوتر:

يحدث التوتر عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ماهر مطلوب منه وعمله، ومقدرته على مقابلة هذا التحدي، عندما يكون المطلوب عمله هو إنجاز مهارة عالية المستوى جداً مقارنة بقدرات اللاعب، فإنه يعاني التوتر الناتج عن القلق إما عندما يكون المطلوب عمله إنجاز مهارة منخفضة جداً مقارنة بقدرات اللاعب فإنه يعاني التوتر الناتج عن الملل، 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 المثلى، وكلما استطعنا إن نتعرف أكثر على شعور اللاعبين عندما يصلون إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما أمكن مساعدتهم عن كيفية الوصول إليها.... وكلما استطعنا إن نعرف أكثر من الطاقة النفسية المثلى كلما استطعنا التخلص منها.

تقع منطقة الطاقة النفسية المثلى بين منطقتي القلق والملل، وهذه المنطقة - الطاقة النفسية المثلى - يكون لدى اللاعب الطاقة النفسية العالية الخالية من التوتر أو مصادر الطاقة السلبية كما في الشكل:



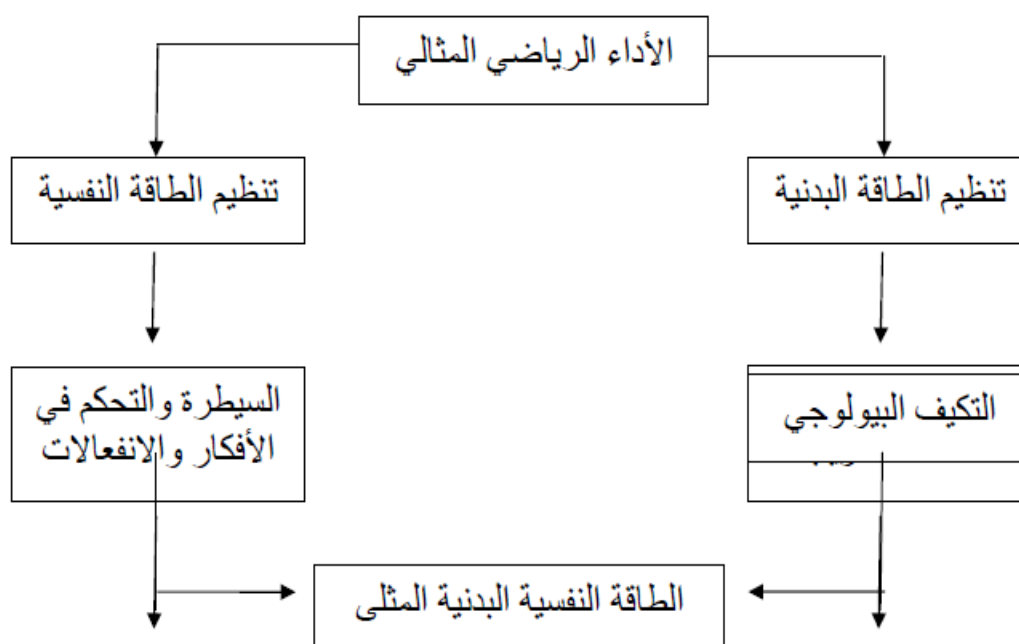
الشكل رقم (1):

يوضح العلاقة بين كل من الطاقة النفسية والتوتر حيث يتضح أن التوتر يحدث عندما يكون المطلوب إنجازه أعلى بكثير أو أقل كثيرا من مقدرة اللاعب بينما إذا تساوت مقدرة اللاعب مع المطلوب إنجازه يصل إلى الطاقة المثلى (2).

(2) (أسامة كامل راتب : 2004 ص 175 ص 177)

6-2-1- كيف نوضح مفهوم الطاقة النفسية للاعبين:

يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، وحيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب (شدة الحمل - حجم الحمل - فترات الراحة) ويتضح ذلك من تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته.



شكل 1/6 يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب الرياضي، بينما يتم تنظيم الطاقة النفسية من خلال التحكم في الأفكار والانفعالات وكل منهما يحتاج إلى الممارسة والتدريب .

(أسامة كامل راتب : 2004 ص 173)

6-3- إدارة الضغوط النفسية:

هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معانٍ متقاربة للضغوط منها:

" الضغط النفسي، القلق، الاستثارة، فالرياضيون غالباً 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 بمعانٍ متعددة... فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خسارة فاشلة سابقة أو مباراة هامة، ويتوقف اختلاف الأفراد في إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف.

عرّف "مك جرات" الضغط النفسي بأنه "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة الاستجابية، 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 راتب : 2004 ص 209 ص 210)

6-4- تدريب التحكم في التركيز والانتباه:

إن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الاداء وتحقيق الاستماع، لقد سبق أن أوضحنا أن التفوق في الاداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وان أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطاقة النفسية.

يعرّف كل من "ويرج" و "جولد" 1995 التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات.

ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه اللاعب على الحفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية.

الانتباه يوجه الوعي نحو المثيرات المعية بحيث تصبح في متناول الحواس وعندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المثيرات فذلك يعني الإدراك، وكذلك عندما تأخذ القرار بالاستمرار في إدراك تلك المثيرات فذلك يتطلب الانتباه للأشياء التي تدركها.

فكأن الانتباه يوجه الوعي، بينما الإدراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات.

أما الفرق بين الانتباه والتركيز، إن التركيز نوع من تصنيف الانتباه وتثبيته على مثير (رمز) معين... أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه. (أسامة كامل راتب : 2004 ص 283 ص 285)

6-5- الثقة بالنفس وبناء الأهداف:

6-5-1- الثقة بالنفس:

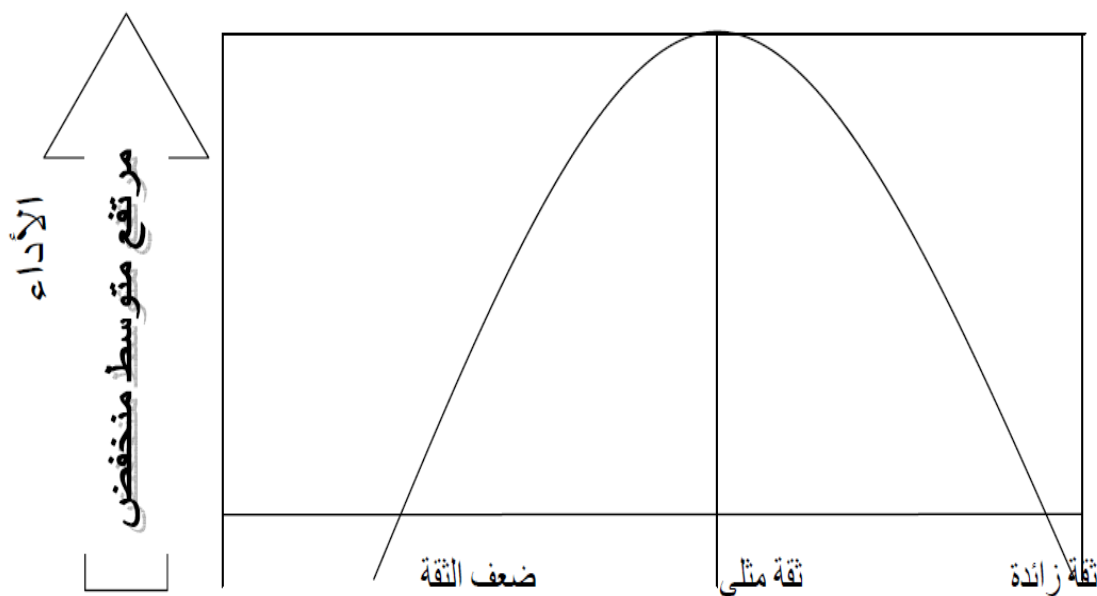
إن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هو توقع النجاح،

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة وتوقع تحسن الأداء.

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات والتقدير الرياضي لنفسه، إن تقدير قيمة الذات لرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي الرياضي، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يأخذ دائما في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات، وبذل الجهد الكبير لحمايتها، ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين.

ويمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس و الاداء في ضوء فهم منحنى " يو المقلوب"، حيث يتوقع أن الاداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى حيث إن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الاداء.



شكل 1 : يمثل منحنى يو المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء (1).

(1) (كامل راتب : 2004 ص 313 ص 314)

6-5-1- أبناء الأهداف:

غالبا ما نسمع أن الأشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني أو الرياضي يقترحون أهدافا.

الحقيقة أن المشكلة لا تنحصر في تحديد الأفراد لأهدافهم، ولكن الأصعب من ذلك إمكانية تحقيقها.

إن الكثير من الناس يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها، أو المكافئات المطلوب الحصول عليها لأداء 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. (كامل راتب : 2004 ص 323)

7- أهم السمات النفسية لدي لاعبي كرة القدم :

7-1- سمة الثقة بالنفس:

يعرف علماء النفس الثقة بالنفس على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب " فعلى سبيل المثال اللاعب عندما يبدأ في توقع الضربة خارج الهدف فهذا يؤدي إلى زيادة القلق وينقص التركيز والذي يؤدي بدوره عادة إلى نتائج خفض التوقعات وضعف الأداء (عبد العزيز عبد المجيد محمد : 2005 ص 277- 278 - 279)

7-2- سمة الاستقلالية :

تمثل سمة الاستقلالية في القدرة على الاتجاه للهدف المقصود وبصورة تتضح فيها مظاهر المبادرة و الإبداع و الفطنة و التبرص للعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين .

واللاعب الذي يفتقر لهته السمة يلاحظ عليه عدم اتصافه بالمرونة الكافية وعدم الإفادة الكاملة من قدراته وخبراته السابقة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أو تعديل سلوكه بصورة مبدعة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة

7-3- سمة المثابرة :

تعني القدرة على الاحتفاظ لمدة طويلة على درجة عالية من النشاط و الحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم الحلول عنه حتى ظهور صعاب غير متوقعة .

واللاعب الذي يفتقر لهته السمة نجده يتميز بعدم القدرة على الاستمرار على مجابهة العقبات أو الصعاب التي تواجهه سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية ، أو نجد محاولته عدم التصدي لها ، كما نلاحظ افتقاره للنشاط والحيوية والنيل للكفاح عند بؤادر الفشل ، أو عند الإحساس بالتعب والإجهاد أو ظهور بعض العقبات أو الصعاب التي لم يتوقعها الفرد من قبل .

7-4- سمة ضبط النفس :

وتعني قدرة الفرد على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة

و اللاعب الذي لا يتسم بهته السمة يستطيع الاستجابة بالانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير في المواقف الحساسة للمباراة (محمد حسن علاوي : 2001 - ص 162)

7-5- سمة الشجاعة :

من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها ، والمواقف التي يعتاد عليها ، كما تمكن الفرد من القدرة على التغلب على الخوف ، ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات الأخرى

7-6- سمة صلابة العود :

أشارة دراسات متعددة على أن الرياضي يتميز على غير لرياضي بسمة صلابة العود (قوة الشكيمة) ويرى الباحثون أن الرياضي لا يتمتع الصلابة البدنية بالصلابة العقلية أيضا كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة عند المستوى العالي وما تتطلبه المنافسة الرياضية من أعمال التفكير الخططي وبارتباطه ببذل الجهد الشاق والأداء الصعب وتحمل المصاعب .

ومن ناحية أخرى تظهر هذه السمة لدى الرياضي في النواحي التالية : القدرة على مجابهة المصاعب ، وعدم الفشل عند الهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب والقدرة على تحمل النقد دون فقدانه للاتزان وعدم حاجته للتشجيع من الآخرين .

7-7- سمة الخلق والإرادة :

أشار بعض الباحثين على أن الخلق يعتبر من ابر السمات النفسية التي تميز الرياضيين عن غيرهم ، ويمكن تعريف الخلق على انه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد الرياضي من حيث انه عضو في جماعة رياضية ، فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرأها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد .

7-8- سمة السيطرة :

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى اللاعبين ومن هذه الدراسات دراسة : "بوث" 1956 ، ودراسة : "مريممان" 1960، و دراسة : "تيكلمان" 1964 ، ودراسة : "جونسون" 1966 ، و دراسة : "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 ، وعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة غلى إثبات وتوكيد الذات و القوة والعنف والعدوان التنافسي ، وسمة السيطرة تؤثر على الفرد وتجعله في حاجة للقوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أو التحكم في الآخرين و التحكم في بيئته ، وهي تتجه نحو القدرة لتوجيه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم .

8- المهارات العقلية الأساسية:

تكتب كافة المهارات الأساسية على جزأين في بعض المراجع الأجنبية هكذا:

Mentals/Funda حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلي Mental في اكتساب وتطوير هذه المهارات والتي تعد الخطوة الأولى في إعداد اللاعب في الأنشطة الرياضية، والتحكم في مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادرا على توظيف المهارات في مواقف اللعب .

من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولا وليس هناك بديل عن ذلك، ثم بعد ذلك يأتي توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك في مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء مع السماع للموسيقى، ولكن المطلوب من اللاعب القدرة على أن يكون هادئا في المنافسة التي تتميز بدرجة عالية من الاستشارة أو حيث يتطلب الموقف ذلك.

يبدأ تطوير المهارات الحركية عن طريق مشاهدة النموذج، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوقيفه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية والبدنية من أطوال وعروض ومحيطات وغيرها، وكذلك من قوة وسرعة ومرونة وغيرها، أي البداية بتعلم المهارات في الخطوة الأولى، ثم مزج أسلوب لمقابلة احتياجات اللاعب حتى يمكن الوصول إلى نتائج أفضل مستوى ممكن.

هذه العمليات السابقة يمكن تطبيقها في مجال تطوير المهارات العقلية حيث يتم التطوير والتقدم بالمهارات العقلية أولا، ثم مزجها لمقابلة احتياجات اللاعب ثانيا لتسهيل الوصول إلى مستوى من الأداء وفقا لقدرات اللاعب، وكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكرا كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم الأداء، و الأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة في النفس. (محمد العربي شمعون - ماجدة محمد إسماعيل - 2001 ص 94)

ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية:

- الاسترخاء، التصور العقلي الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، التحكم في التوتر، وضع الأهداف، الاسترخاء العقلي، حل المشكلات.

2 - كرة القدم :

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة حيث تستقطب الكثير من المتابعين ، وقد عرفت هذه الرياضة تطورا كبيرا، مما جعلها تلفت أنظار المتفرجين والممارسين إضافة لجعلها فرصة للتعبير عن الفرح والسرور و متنفس للتخفيف من الضغوط النفسية للأفراد .

في هذا الفصل تناولنا مفهوم اللعبة و شعبيتها ،نشأتها وتطورها في العالم ، ثم تطرقنا إلى دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين وإنجازات الفرق الجزائرية على الصعيد الخارجي ، ثم عرجنا على القوانين الدولية التي تنظم هذه الرياضة مع ذكر مكوناتها ومواصفاتها وصولا إلى تحديد متطلبات كرة القدم الحديثة ، وفي الأخير تناولنا أهميتها العظيمة في المجتمع .

كرة القدم :

1- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم "rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer "

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

- **التعريف الاحترافي:** يقول "ستانيسي" 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 يستعملون كرة منفوخة ومساحة الملعب تكون مستطيلة

2- تاريخ كرة القدم:

أ- في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل

الميلاد، القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز.

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري kemari". (مختار سالم ب - س - ص 15)

وفي إيطاليا لعبة كرة القدم تسمى "الكاليشو calice" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد "سان جون saujon". (حسن عبد الجواد ب - س - ص 15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم "تسو-شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين كبيرتين يزيد ارتفاعها عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby) وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت بإتحاد الكرة، وبدأ الدوري بثنا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم وبنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا. (مختار سالم : ب - س - ص 12)

ب- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة وتكونت جمعيات رياضية وطنية لكرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا وتلتها فترة الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شهدت فقرة نوعية في مجال

تطوير كرة القدم بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال إسبانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق ألمانيا الغربية انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر، وتأهل منتخبنا الوطني إلى مونديال جنوب أفريقيا 2010 بعد ان فزنا على المنتخب المصري الشقيق بالسودان بملعب أم درمان الشهير، حيث خرجنا من الدور الأول بهزيمتين وتعادل ، لكن في دورة 2014 التي أقيمت بالبرازيل تأهلنا للدور الثاني بعد خسارة أمام المنتخب البلجيكي وفوز على منتخب كوريا الجنوبية والتعادل مع المنتخب الروسي ، وانهزمتنا في الدور الثاني بصعوبة 2-1 بعد أن لعبنا 120 دقيقة من الفريق الألماني الفائز بالدورة .

3- شعبية كرة القدم :

كرة القدم لعبة شعبية تستمد شعبيتها من براعة اللاعبين وتشجيع الجماهير وما تسببه من حماسة وانفعالات ، وهي تسلية الأطفال ولعبتهم المفضلة في الطرقات والساحات ، يتقاذفون كرة من ورق أو جوارب .

وفي أوروبا نجد إلى جانب محترفي كرة القدم عددا كبيرا من المتخصصين في مجالات رياضية أخرى يرون في كرة القدم نشاطا وتسلية مفضلة ، ونجد مثل هؤلاء في باقي بلدان العالم ومنهم أبطال ألعاب القوى ، وأبطال المبارزة وأبطال التزلج على الجليد ، وأبطال كرة السلة والري غبي والملاكمة كل هؤلاء يجتفون رياضة معينة لكنهم جميعا هواة لكرة القدم وهناك أيضا فنانون وصحفيون مغرمون بكرة القدم وليس هناك لعبة رياضية تجذب الناس أكثر من كرة القدم ففي العالم أكثر من 16 مليون هاوي منهم 13 مليون في أوروبا ، 3.5 ملايين ينتمون إلى 90 ألف ناد في ألمانيا ، 2.5 مليون دون 18 من العمر في روسيا .

4- لمحة حول دوري الدرجة الأولى لكرة القدم (موبليس):

البطولة الوطنية الجزائرية الأولى هي أعلى مسابقة للأندية في رياضة كرة القدم في الجزائر وهو دوري المحترفين في البلاد، بدأ الدوري لأول مرة عام 1904، وأنشأ عام 1962 بعد استقلال البلاد، وهي تظم وتحتوي لحد الآن على 18 أفضل الفرق في البلاد، إن طريقة تسيير الاتحادية لمباريات الدوري هو إتباع نظام الذهاب والإياب التي يلعبها النادي على أرضه وخارجه، آخر من حصل على البطولة هو نادي اتحاد العاصمة، أكثر الفائزين باللقب هو شبيبة القبائل (14لقب)

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وهران لكرة القدم هو النادي الأقدم في إفريقيا والبلدان العربية CAL oron الذي تأسس عام 1897 والذي كان يلعب على ملعب le calou، وكانت بذلك البطولة موجودة بالفعل في وقت الاستعمار الفرنسي، إن معظم النوادي المسلمة لم تجد الأموال ولعبت في الدرجات الأدنى من البطولة الاستعمارية، وفي العهد الاستعماري دائما، نادي FC Blédéene من مدينة البليدة هو البطل الأول في الموسم 1920-1921.

وقد تم تصميم نظام كرة القدم بأكمله وتعديله بعد الاستقلال، والمعروف به في تاريخ إنشاء بطولة الجزائر لكرة القدم (كجدولة مستقلة) هو عام 1962، البطل الأول من هذا العصر الجديد هو النادي العاصمي إتحاد الجزائر وذلك خلال موسم 1962-1963.

الاسم الرسمي للبطولة هو "دوري الدرجة الأولى للمحترفين - موبليس"، ومع ذلك هناك من يطلق عليها "بطولة الدرجة الأولى D1" فهذا راجع إلى التقاليد الفرنسية المتجذرة في الثقافة الشعبية عندما كانت البطولة الاستعمارية تسمى بذلك.

5- السجل التاريخي للنوادي المحرزة على البطولة:

النادي	عدد الألقاب	السنوات
شبيبة القبائل	14	1973-1974-1977-1980-1982- 1983-1985-1986-1989-1990- 1995-2004-2005-2008
وفاق سطيف	08	1968-1987-2007-2009- 2012-2013-2015
اتحاد العاصمة	07	1963-1996-2002-200-2005- 2014-2016
مولودية الجزائر	06	1972-1975-1976-1978- 1979-1999-2010
شباب بلوزداد	06	1965-1966-1969-1970- 2000-2001

1993-1992-1988-1971	04	مولودية وهران
1967	01	نصر حسين داي
1964	01	حمراء عنابة
1981	01	رائد القبة
1985	01	غالي معسكر
1991	01	مولودية قسنطينة
1994	01	اتحاد الشاوية
1997	01	شباب قسنطينة
1998	01	اتحاد الحراش
2011-2004	01	جمعية الشلف

6- انجازات منتخبات كرة القدم الجزائرية على الصعيد الخارجي:

6-1- انجازات المنتخب الوطني:

- بطل كأس الأمم الإفريقية (1990).
- بطل كأس الأمم الفروآسيوية(1991).
- الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الإفريقية (1978).
- بطل كأس الأمم الأفريقية للشباب (1979).
- الميدالية الذهبية لألعاب البحر الأبيض المتوسط(1957)

6-2- إنجازات النوادي الوطنية الجزائرية:

- 05 كؤوس إفريقية للأندية البطلة (رابطة أبطال إفريقيا حاليا)، مولودية الجزائر(1976)، وفاق سطيف (1988) و (2014)، شبيبة القبائل (1981) و (1990).
- 01 كأس إفريقيا للأندية الحائزة على الكؤوس، شبيبة القبائل (1995).

- 03 كؤوس للاتحاد الإفريقي، شببية القبائل (2000-2001-2002).
- 01 كأس الفروأسيوية للأندية، وفاق سطيف (1989).
- 03 كؤوس لدوري أبطال العرب، و داد تلمسان (1998)، وفاق سطيف (2007 و 2008).
- 02 بطل كأس الكؤوس العربية، مولودية وهران (1997 و 1998).
- 01 بطل كأس الأندية العربية الممتازة، مولودية وهران (1999).
- 01 كأس شمال إفريقيا للأندية البطلة، وفاق سطيف (2009).
- كؤوس الاتحاد المغاربية، مولودية الجزائر (1972 و 1974).

7- من بين المشاكل التي تعترض تطور كرة القدم الجزائرية:

من المفارقات أن عملية بيع وشراء المباريات انتشرت بسرعة البرق بين أنديةنا والأطراف الفاعلة في كرة القدم الجزائرية، وأصبحت "البنزسة" مصطلحا متداولاً وغير غريب على احد بل ألفه الجميع في غياب مصطلحات أخرى يتم فرضها مثل المتابعة القضائية و العقاب الصارم لكل شخص يتهم دون تقديم دليل، ومن هنا تفاقمت الآفة وأصبحت متداولة بين الأندية الجزائرية ومست سلك التحكيم أيضاً، وأصبحت هاجسا حقيقيا يهدد كرة القدم الجزائرية.

7-1- أصابع الاتهام موجهة إلى اللاعبين أولاً والى الحكام والمسيرين في المقام الثاني:

كانت في السابق عملية ترتيب المباريات تحدث عادة بين مسيري الفرق فيما بينهم، حيث يعرض الطرف الذي يحتاج نقاط المباراة على نظيره مقابل (...؟) أو محاولات التقرب من حكم المباراة الذي قد يحشد الفائز من الخاسر بقرار منه، لكن هذه الأيام تحولت هذه الظاهرة للاعبين الذين صاروا هم المحركين لها بدرجة كبيرة، ولا يمكن تصنيف هذه الممارسات إلا في درجة "الخيانة"، حيث وأمام صعوبة إقناع المسيرين الذين قد لا يجدون الطريق لطلب رفع الأرجل من لاعبيهم، يلجأ الكثيرون إلى الاتصال ببعض اللاعبين الذين هم عادة معروفون في البطولة بتنقلاتهم الكثيرة بين الفرق، يستغلها عادة بعض المسيرين في الاتصال بهم قصد ترتيب المواجهة دون علم المسيرين وحتى زملائهم ، من خلال تعمد ارتكاب الأخطاء التي تسمح للخصم بالفوز في اللقاء.

7-2- تقنيات "البنزسة" وترتيب المباريات:

كلّ الطرق والوسائل مشروعة لترتيب نتيجة أي مباراة، إذ قد يتساءل الكثيرون عن كيفية إبرام هذه الصفقات المشبوهة، حيث يلجأ البعض مباشرة إلى ارتشاء الخصم بمبالغ خيالية تقطع من الأموال التي منحتها الدولة للنادي، ليقوم بعد ذلك المسيرين بتبرير هذه القيمة في التقرير المالي بتدوينها في مصاريف أخرى كاذبة والبعض الآخر يلجأ إلى إيقاع الخصم في مشاكل تقنية تدفع الحكم إلى إيقاف المباراة كاختفاء الكرات أو التعمد بجلب نفس البذلة التي يرتديها

الخصم، إلى جانب الطريقة المثالية التي صارت مفضلة لدى الكثيرين من المتورطين، من خلال إقحام لاعب معاقب في المباراة ليتم بعدها رفع احتراز عليه، ويتم استرجاع النقاط التي تمت خسارتها فوق الميدان، دون أن نتجاهل طريقة وظاهرة جديدة برزت في الآونة الأخيرة إلا وهي منع التلفزيون من دخول الملاعب

7-3-العشب الاصطناعي يقتل الملاعب الجزائرية:

في الوقت الذي يعرف فيه العالم بناء ملاعب عصرية تتوفر على كل وسائل الراحة و الأمن، وفي الوقت الذي بات فيه العشب الطبيعي هو الأرضية المفضلة لممارسة اللعبة حسب لوائح الاتحاد الدولي "فيفا" عاد الجدل في البطولة الوطنية حول العشب الاصطناعي الذي بات يغطي غالبية الملاعب.

لم يعمر العشب الطبيعي طويلا في الملاعب الجزائرية ويعرف نهاية مأساوية لا مبرر لها، والحقيقة أن العشب الطبيعي الذي صرفت من أجله الملايير تعرض إلى حملة قوية كان الهدف منها تعويضه بالعشب الاصطناعي، ولم يقدم أنصار هذا النوع المبررات الكافية ولا الحجج الفنية الدامغة، بل اکتفوا بالقول "انه أفضل من العشب الطبيعي" وكفى.

7-4-1- التسيير غير النزيه في انتقالات اللاعبين داخل الوطن:

تعرف قضية انتقال اللاعبين من وإلى أندية أخرى في الجزائر الكثير من الأسرار خاصة مع المبالغ الكبيرة التي يتم التصريح بها، إذ أننا نسمع بصفقات بمبالغ لا يمكن تخيلها في الواقع، وإن كان مستوى لاعبين كبير إلى درجة أن يقترح عليه الانتقال إلى فريق آخر بملايير سنتيم لقلنا إن الأمر مقبول لكن قدرات اللاعب الجزائري المحلي وإمكاناته العادية بشهادة كل الفاعلين في محيط كرة القدم الجزائرية، وحتى رؤساء الأندية إلا أن هؤلاء ليتوانون في اقتراح قيمة مالية كبيرة لضم هذا اللاعب أو ذاك لكن الحقيقة التي لا يمكننا إنكارها هي إن عملية تحويل اللاعبين تكتنفها أمور غامضة، فكيف يمكن لمهاجم أن لا يسجل طيلة الموسم تصل قيمة انتقاله إلى مليار ومليار ونصف سنتيم؟؟؟، لذلك كان الوقت لكشف حقيقة انتقالات اللاعبين، والأموال الكبيرة التي تتداول في هذا الشأن، ووجب على مسئولينا وضع رقابة على هذه الأموال وإخضاع اللاعبين للضرائب حتى لا نجعل من الكرة الجزائرية سوقا تجارية.

هذا وإن فرض المسئولون على الدولة الرقابة اللازمة على تسيير أنديةنا فإن رؤساء هذه الأخيرة سيجدون أنفسهم في ورطة حقيقية، لأن مصادر عديدة أكدت وتؤكد ولازالت تؤكد على تسيير الأندية في الجزائر يتم بصورة لا تبشر بالخير، خاصة في عملية انتقال اللاعبين وتحويلهم والمبالغ المالية الخيالية التي يتم تداولها في هذه العملية، لذلك فإن الرقابة جد مهمة حتى يكون التسيير شفافا ونزيها، حيث تمكن الرقابة من معرفة المصدر الذي تأتي منه كل هذه الأموال وإلى أين تذهب، وهو الذي يجب أن يحدث إذا أردنا الرّفْع من مستوى كرتنا الجزائرية من كلّ الجوانب ودخول عالم الاحتراف .

7-4-2- التسيير الغير النزيه والمستوى الهزيل للاعبين يصعب من احترافهم في أوروبا:

عرفت كرة القدم الجزائرية في سنوات الثمانينات أوج عطائها مع اللاعبين الذين أنجبتهم مختلف النوادي في ذلك الوقت واستطاع بعض اللاعبين البروز وتمكن بعض منهم من اللعب في أوروبا.

إلا أن السنوات الأخيرة ومع تديني مستوى الأندية الوطنية وبالتالي مستوى اللاعبين المحليين، أضحت من الصعوبة بما كان أن ينتقل لاعب جزائري إلى أوروبا للعب لإحدى النوادي هناك، ولكن كان المستوى الهزيل الذي يتميز به اللاعب الجزائري المحلي حاليا هو السبب الرئيسي ربما في ذلك إلا أن هناك أسبابا كثيرة تحول دون انتقال لاعبي الفرق الوطنية إلى إحدى النوادي الأوروبية، من بينها طمع وجشع بعض رؤساء الفرق الجزائرية، حيث عادة ما يقبل هؤلاء بالمبالغ الذي تقترحها عليهم الفرق الذاتي تريد ضم أحد لاعبيهم، إضافة إلى أنهم لا يهتمون بالمستقبل الكروي لذلك اللاعب، فإنهم أول ما يتجهون إليه عند اهتمام الفرق بلاعبهم هو القيمة المالية التي سيحنيها النادي (رئيس النادي) من صفقة تحويل وانتقال اللاعب، لذلك فإن الجشع والطمع وحب المال أضحت من العوامل الرئيسية التي تصعب أكثر وأكثر من عملية تنقل لاعبينا للعب في القارة العجوز.

7-5- انتهاء مدة صلاحية المرافق التي تركها الاستعمار:

لا يختلف اثنان بأن جل المرافق الرياضية التي تركها المعمر الفرنسي عبر التراب الوطني أضحت غير قادرة على تأدية المهام المنوط بها، بسبب انتهاء صلاحيتها مع انتهاء السبعينات وبداية الثمانينات وتحولها بطريقة تلقائية من مرافق ذات صبغة رسمية إلى مرافق جوارية لا أكثر ولا اقل، بحكم صغر حجمها مع التزايد المستمر في النمو الديمغرافي، وكثرة الجمعيات الرياضية، ناهيك عن برامج الرياضة المدرسية، وفي خضم هذه المعطيات اصبح من المستحيل على القائمين على الرياضة وعلى المرافق الرياضية تحديد رزنامة تتوافق مع الطلبات المتزايدة من يوم إلى آخر.

8- الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال تطلعنا على مثل هذه المواضيع في المكتبة وجدنا من اهتم بهذه المواضيع والدراسات، لا تختلف بعضها عن الأخرى من خلال النتائج المتوصل إليها، وهي:

5-1- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضة تحت عنوان:

أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي نخبه الكاراتيه المستوى العالي(دراسة ميدانية للنخبة الوطنية الجزائرية) من إعداد الطالبين: زموش علي- معمري ارزقي (2002-2003) والهدف من دراسة هذا البحث هو معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي على مردود الرياضي في المنافسات، إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة، أما التقنية المستعملة لإجراء هذا البحث، هي التقنية الإحصائية وهو استبيان تقييم الذات المتكون من 20 سؤال موجه للمصارعين و 20 سؤال موجه للمدربين، من خلال البحث توصل إلى ما يلي:

- شعور اغلب المصارعين ومدربه بسبب نقص الاتصال بينهم ونقص الكفاءة في علم النفس لدى معظم مدربي النخبة الوطنية.

- عدم استعمال التحضير النفسي من طرف المدربين لتسيير الضغط النفسي.

- عدم استعمال أساليب علمية بسبب نقص التكوين لدى المدربين.

5-2- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضة تحت عنوان:

التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (15-17 سنة) من إعداد الطلبة: مؤمن صديق- زوري عبد الحفيظ- تحت إشراف الأستاذ بوخراز رضوان، والهدف من دراسة هذا البحث هو: إبراز أهمية التحضير النفسي خاصة فئة الأشبال على مردود اللاعبين وإبراز دور المدرب في الانتباه والتركيز للاعبين أثناء المنافسة، وتحسيس المدربين بأهمية التحضير النفسي قبل المنافسة، أما التقنية المستخدمة لإجراء هذا البحث هي التقنية الإحصائية (تقنية النسبة المئوية) وبما أن الدراسة خصت بطولة القسم الأول شبان والتي تنقسم إلى فوجين (أ) و (ب) اختاروا عينة البحث على النحو التالي: 08/ فرق من الفوج (أ) و فريقان من الفوج (ب) حيث أخذوا من كل فريق مدرب و 05 لاعبين فتحصلوا على العينة الثانية: 50 لاعبا من أصل 200 و 10 مدربين من أصل 32 ولقد توصلوا إلى هذه النتائج:

- إن التحضير النفسي الخاص بالفئة المراهقة لا يحرص بالعناية الكافية.

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

- المدربين المستحوذين ليس هم مستوى دراسي عالي وليس لهم شهادات في الميدان الرياضي .
- عدم استعمال أساليب علمية بسبب نقص التكوين عند المدربين .

5-3- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان:

التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم أكابر رجال وانعكاساته على المنافسة، من إعداد الطلبة: حمزة طلاش - ظريفة دواحي - تحت إشراف الأستاذ: وافي نبيل - السنة الجامعية 2007-2008 معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - زرالدة.

والهدف من دراسة هذا البحث هو إبراز دور التحضير النفسي الرياضي في منافسات كرة القدم وهل فعلا يساعد على تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

أما التقنية المستخدمة هي الوسيلة العلمية التي تمكننا من جمع البيانات حول الموضوع وقد فرض التمعن في موضوع البحث وجوب استخدام مقاييس خاصة.

من خلال استبيان متكون من 18 سؤال موجه لأكابر رجال كرة القدم مقسم إلى ثلاث فرق: إتحاد العاصمة، إتحاد الحراش، راقد القبة - وحجم العينة تتكون 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 ,
- نقص الكفاءة في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لدى معظم مدربي النخبة الوطنية .
- نقص الأخصائيين النفسيين بسبب نقص في التحضير النفسي لدى اللاعبين .

تركيز المدربين على الجانب البدني والتقني والتكتيكي لتحقيق النتائج وإعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة وهذا الأخير له دور فعال في إحراز نتائج أفضل .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة :

1- التحضير النفسي :

أ- **التعريف اللغوي** : يعرف علم النفس الرياضة بأنه العلم الذي يدرس "سلوك" و "خبرة" الفرد في المجال الرياضي، أي إن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب و يحس و يدرك و يفعل و يتذكر و يتعلم و يتخيل و يفكر و يعبر و يريد و يفعل، و هو في ذلك بتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها .

ب- **التعريف الإجرائي** :

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المحضر أو المدرب بهدف اكتساب أو تثبيت المهارات أو السمات النفسية، وتنمية القيم الخلقية للاعب.

2- كرة القدم :

أ- **التعريف اللغوي** :

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

ب- **التعريف الإجرائي** :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

3- صنف آمال :

اصطلاحا : هو مصطلح رياضي يستخدم للتفريق أو التقسيم بين الفئات العمرية المختلفة كما يستخدم للدلالة على برنامج شبابي لتكوين لاعبي المستقبل ضمن فريق أو دوري رياضي معين

إجرائيا : هي فئة عمرية أو سنوية تكون ضمن عدة فئات مشكلة مع بعضها نادي أو فريق .

2-الإشكالية:

تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، حيث أصبحت تجلب الكثير من المشاهدين والباحثين لهذا خصص لها كل الإمكانيات المادية و البشرية للارتقاء 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 كان هذا التدريب من جانبه البدني ، المهاري ،الخططي، أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب و التحضير هامة 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 الاختصاص كالعلماء بالبحث والدراسة ومزيدا من الاهتمام،ويذكر بعض الخبراء من ناحية أخرى أن معظم لاعبي كرة القدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاري والخططي 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 في تحقيق الانتصار والتفوق في المنافسات الرياضية.

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

ففي ظل الأهمية الكبيرة التي يلعبها التحضير النفسي من خلال تحضير لاعبي كرة القدم وإعدادهم لتحقيق نتائج قيمة وجيدة ،ولمعرفة مدى الاهتمام بمقاييس ومعايير التحضير النفسي من طرف مدربي ولاعبي كرة القدم الجزائرية لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين " موبيليس "

ولحل هذه المشكلة نطرح التساؤل التالي :

التساؤل العام:

ما مدى الاهتمام بمحددات التحضير النفسي في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف أمال ؟

التساؤلات الجزئية :

هل يراعي مدرب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي للاعبين ؟

هل لمدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" تكويننا في المجال النفسي الرياضي ؟

ما مدى الاهتمام الذي يوليه لاعبو كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" للمهارات النفسية أثناء التدريب والمنافسة ؟

هل السمات النفسية متوفرة لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" ؟

3 - أهداف الدراسة :

تهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي :

- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة .
- معرفة مدى اهتمام الأندية الجزائرية لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" بالتحضير النفسي الرفيع .
- معرفة واقع التحضير النفسي عند لاعبي دوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" لكرة القدم الجزائرية .
- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .
- إعطاء نظرة على المحددات والآليات النفسية المطبقة في دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

4 - أهمية الدراسة :

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في الرفع من مستوى أداء اللاعبين .
- معرفة المحددات النفسية المستعملة في التحضير النفسي الرفيع المستوى .
- الكشف عن أهم المهارات النفسية التي يجب توفرها عند اللاعبين .
- التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية لمدربي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" في المجال النفسي .
- إظهار السمات النفسية التي يتصف بها لاعبو دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" لكرة القدم .

5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- الاهتمام بمحددات التحضير النفسي ليس بالدرجة المطلوبة في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبين كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" ؟

الفرضيات الجزئية :

- مدرب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي .

- النقص في تكوين مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" في المجال النفسي الرياضي .

- نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب و المنافسة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

- السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عملية التحضير النفسي الرياضي .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بدراسة استطلاعية وفي نفس الوقت محمولين باستمارات الاستبيان حتى يتمكن ويتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع دراستنا من أهمها:

- التعرف على أماكن الملاعب التي تجرى عليها التدريبات من طرف النوادي المراد قصدها.
- التعرف على الأيام والمواقيت التي تبدأ فيها تلك التدريبات من طرف أعوان الملاعب.
- اكتشاف الصعوبات والحواجز التي نأخذ على مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- التعرف على الطرق والمسالك المختصرة المؤدية للملاعب للتغلب على صعوبات التنقل.

المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية: 2016/2017

المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية : ملعب مولودية العلمة عمار حارش و وفاق سطيف ملعب 8 ماي 1945.

وشملت الدراسة الاستطلاعية 05 مدربين و 20 لاعب منهم 02 مدربين و 12 لاعب من فريق مولودية العلمة و 03 مدربين من فريق وفاق سطيف و 08 لاعبين .

2 - المنهج المتبع في الدراسة :

1- المنهج المستعمل:

إن طبيعة موضوعنا هو التعرف على مدى الاهتمام بمحددات التحضير النفسي أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي، وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي ندرسه استلزم علينا واقتضى إتباع المنهج الوصفي.

- المنهج الوصفي:

يعرف انه استقصاء 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 الاجتماعية الأخرى.

والمنهج الوصفي طريقة يهتم بها الباحثون للحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الحي ويهدف إلى تحقيق عدد من الأهداف منها:

- جمع معلومات دقيقة ووافية حول ظاهرة ما.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

- صياغة عدد من التعليمات التي يمكن أن تكون أساسا يقوم عليه تصور نظري

3 - مجتمع وعينة الدراسة :

ونظرا لضغوط الوقت والتكاليف فقد اكتفيت بإجراء الدراسة على فريقين من دوري الدرجة الأولى للمحترفين هما وفاق سطيف ودفاع تاجنانت صنف "آمال" و فريقين من دوري الدرجة الثانية للمحترفين هما مولودية العلمة و أهلي برج بوعريريج صنف "آمال" , وتم اختيارهما بطريقة مقصودة وذلك حسب إمكانية الوصول إليها وقد شملت العينة 74 لاعبا و 8 مدربين ، وتمثل هذه العينة (4 فرق) نسبة 12.5 من العينة الأصلية للدراسة المتكونة من 32 فريق وكانت موزعة كالتالي (العينة الأساسية):

02 مدربين من كل فريق.

اما فيما يخص اللاعبي دوري الدرجة الأولى للمحترفين : 19 لاعب من فريق وفاق سطيف و 20 لاعب من فريق دفاع تاجنانت .

دوري الدرجة الثانية للمحترفين : 17 لاعب من فريق مولودية العلمة و 18 لاعب من أهلي برج بوعريريج .

4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات :

4-1- أدوات الدراسة:

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث السلوكية، ويعرف الاستبيان أيضا بالاستمارة والاستقصاء وحتى الاستفتاء، وأما بعض الباحثين يفضلون استعمال استمارة، لكن عادة ما تقصد الاستمارة (Formulaire) معلومات ثابتة أو رسمية كاستمارة مصالح الضرائب أو استمارة التسجيل في الضمان الاجتماعي، لكن الاستبيان يشمل على أسئلة تهدف إلى دراسة موضوع معين في إطار انجاز بحث معين.

ويفضل استعمال الاستبيان على الخصوص لسهولة تطبيقه وقلة تكاليفه ولا ربما أيضا لان الباحث يجد نفسه مطمئنا لوجود أداة ملموسة مجوزته، يستطيع أن يتأكد من خصائصها السيكو مترية.

والاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة تشمل موضوعا معينا ويعبر الجيب على الأجوبة كتابيا ومن أهدافه الحصول على بيانات حول معلومات شخصية أو بيبلوغرافية مثل السن والجنس والأقدمية في العمل، كما يرمي أيضا للحصول على ما يدور في ذهن الفرد من قيم ومعتقدات واتجاهات، ويقاس أيضا المعلومات المعرفية التي تعرف عادة بمقاييس التحصيل.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

- الاستبيان الأول موجه للمدربين ويحتوي على 14 سؤالاً موزعة على محورين:

المحور الأول:

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

المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 08 إلى 14 تتمحور حول معرفة مستوى تكوين المدربين في المجال النفسي ومنه معرفة الأساليب المطبقة في التحضير النفسي الرياضي.

والهدف من هذا الاستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الأولى و الثانية.

الاستبيان الثاني موجه للاعبين ويحتوي على 14 سؤالاً موزعة على محورين:

المحور الاول:

يضم الأسئلة من 01 إلى 7 وهي تتمحور حول مدى استعمال واستخدام المهارات النفسية المختلفة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين.

المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 8 إلى 14 وهي تتمحور حول معرفة خصائص السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين.

إن الاستبيان يحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

الأسئلة المغلقة:

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

الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين 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 فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة جزأين، الأول يكون مغلقاً، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإبداء برأيه الخاص.

4-2 الخصائص السيكومترية للاستبيان

4-2-1 الاستبيان الخاص بالمدرسين

اولاً: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
1	**0.629	5	**0.737	9	**0.614	13	**0.576
2	**0.722	6	*0.369	10	**0.558	14	**0.623
3	**0.675	7	*0.481	11	**0.556	///	//
4	**0.561	8	**0.741	12	*0.281	//	//

** دال عند ($\alpha = 0.01$)، * دال عند ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (01): أن جميع معاملات ارتباط الأسئلة بالدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) و ($\alpha = 0.05$)، ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان

ثانياً: الثبات

ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم (2): معامل ألفا- كرونباخ لمحاو الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.835	الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (02): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.835)، وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

4-2-2 الاستبيان الخاص باللاعبي

اولا: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال
*0.463	13	**0.550	9	*0.442	5	*0.289	1
*0.495	14	**0.526	10	*0.425	6	*0.355	2
////	////	*0.438	11	*0.237	7	*0.252	3
////	////	*0.305	12	*0.301	8	*0.258	4

** دال عند ($\alpha = 0.01$)، * دال عند ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (03): أن جميع معاملات ارتباط الأسئلة بالدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) و ($\alpha = 0.05$)، ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان

ثانيا: الثبات

ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (4): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور للاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.712	الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (04): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.712)، وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

5 - إجراءات التطبيق الميداني للدراسة الأساسية :

5-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على تدريبي ولاعي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين "صنف آمال" حيث تم توزيع الاستبيان الخاص بالمدرين على 8 مدرين والاستبيان الخاص باللاعبين تم توزيعه على 79 لاعب وكان ذلك بالملاعب التالية :

- فرق دوري الدرجة الأولى للمحترفين "موبليس" صنف "آمال" :

نادي وفاق سطيف : ملعب 8 ماي 1945

نادي دفاع تاجنات : ملعب لهوى إسماعيل .

- فرق دوري الدرجة الثانية للمحترفين "موبليس" صنف "آمال" :

فريق مولودية العلة : ملعب عمار حارش .

فريق اهلي برج بوعريبيج: ملعب 20 أوت 1955

5-2- المجال الزمني:

تم توزيع الاستمارات الخاصة بالبحث "الاستبيان" على المدرين واللاعبين ابتداء من يوم 17 أفريل 2017 على الفرق المعنية بالدراسة , ليتم جمع المعلومات التي تضمنتها الاستمارات الموزعة ابتداء من يوم 23 أفريل 2017 في حين تعذر

جمع الاستمارات الموزعة على لاعبي ومدربي فريق أهلي برج بوعريريج إلى غاية 28 أفريل 2017, حيث تم جمع 74 استمارة من بين 79 استمارة قد وزعناها سلفا .

6- الأساليب الإحصائية :

- الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

- التكرارات

- النسب المؤوية

- اختبارات الدلالة الإحصائية K^2

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجانب الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي من خلال استعراض الطرق المنهجية للبحث وكذلك من خلال تحليل ومناقشة نتائج أجوبة الأسئلة التي قمنا بتوزيعها واسترجاعها من عند مدربي ولاعيي النوادي التي أخذناها عينة لبحثنا ونكشف مدى صدق أو نفي الفرضيات التي ابتدأ على أساسها بحثنا هذا.

1-المحور الأول: يتعلق هذا المحور بمعرفة مدى مراعاة مدرب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين للفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي و يشمل هذا المحور 07 أسئلة :

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

الجدول رقم (01) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
دائما	7	87.5%	4	3	01	4.5	0.03	دالة عند 0.05
أحيانا	1	12.5%	4	-3				
الإجمالي	08	100%	///	///				

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (08) أفرادا قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " دائما " وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت 87.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " دائما " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الإستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج أن المدرب يعمل على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي، من خلال تتبعه للرياضيين وحل مشاكلهم الخاصة .

السؤال 02: هل تستخدم طرق متباينة ومختلفة للإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين ؟

الجدول رقم (02) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.05	0.03	4.50	01	3	4	%87.5	7	نعم
				-3	4	%12.5	1	لا
				////		%100	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت %87.5، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %12.5.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %95 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %5.

الاستنتاج : ومن خلال الجدول نستنتج أن الإرشادات النفسية التي يقدمها المدرب تكون بطرق متباينة ومختلفة عن التعامل مع اللاعبين .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 03: هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب القدرة البدنية لكل لاعب ؟

الجدول رقم (03) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.05	0.03	4.50	01	3	4	%87.5	7	نعم
				-3	4	%12.5	1	لا
				////		%100	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراد قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت %87.5، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %12.5.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %95 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %5.

الاستنتاج : نستنتج أن أغلبية المدربين يقومون بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي على حساب القدرة البدنية لكل لاعب .

السؤال 04: أثناء عملية التحضير النفسي، هل تقدر مشاعر اللاعبين وتعي بإحساسهم ؟

الجدول رقم (04) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.05	0.03	4.5	01	3	4	%87.5	7	دائماً
				-3	4	%12.5	1	أحياناً
				////		%100	08	الإجمالي

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت 87.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحياناً " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " دائماً " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن أغلبية المدربين يقدرون مشاعر و إحساسات اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي .

السؤال 05: هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسياً على سنهم الزمني ؟

الجدول رقم (05) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقوع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
غير دالة عند 0.05	0.15	02	01	2	4	75%	6	نعم
				-2	4	25%	2	لا
				////		100%	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (06) أفراد بنسبة مئوية بلغت 75%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 25%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 02 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الاستنتاج :ومن هذا نستنتج أن المدربين يراعون فارق السن الزمني بين لاعبيهم أثناء عملية التحضير النفسي هذا ما يدل على وعي المدربين بأن مراعاة فارق السن قد يرفع مستوى لاعبيهم التنافسي .

السؤال 06: هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير النفسي لهم ؟

الجدول رقم (06) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
غير دالة عند 0.05	0.15	02	01	2	4	%75	6	نعم
				-2	4	%25	2	لا
				////		%100	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (06) أفراد بنسبة مئوية بلغت 75%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 25%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 02 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج :ومما سبق نستنتج أن الأخذ بالاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير النفسي من طرف المدربين ذو أهمية بالغة لجعل اللاعب مركز ومنتبه ، ومن جهة لأخرى استغلال هذه الطاقة السلبية في أشياء إيجابية .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 07: هل تأخذ بعين الاعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين ؟

الجدول رقم (07) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
دائما	7	87.5%	4	3	01	4.5	0.03	دالة عند 0.05
أحيانا	1	12.5%	4	-3				
الإجمالي	08	100%	////					

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (08) أفرادا قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل " دائما " وقد بلغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية بلغت 87.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " دائما " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن هناك عينة كبيرة من المدربين يهتمون بالمستويات العقلية للاعبين ، وذلك لان لكل لاعب مقدرته الخاصة في ضم واستيعاب المعلومات المقدمة من طرف المدرب .

2- المحور الثاني: خاص بالفرضية الثانية: - النقص في تكوين مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى الثانية للمحترفين في المجال النفسي الرياضي

السؤال 01: هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية ؟

الجدول رقم (08) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	4	50%	4	0	01	0	1	غير دالة عند 0.05
لا	4	50%	4	0				
الإجمالي	08	100%	////					

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 50%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج : ومما سبق نستنتج أن نصف مدربي العينة هم من خريجي المعاهد الرياضية هم الأكثر تكويناً مما يسهل عليهم عملية التدريب عملية التحضير النفسي عكس المدربين الغير متخرجين من المعاهد الرياضية الذين نجدهم بدون المستوى اللازم لممارسة المهام التدريبيه عامة و عملية التحضير النفسي خاصة بأعلى مستوياتها .

السؤال 02: هل تلقيتم تكويناً في المجال النفسي بحيث يساعدكم على أداء المهام في عمليات التحضير النفسي الرياضي؟

الجدول رقم (09) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
بصورة قليلة	1	12.5%	2.7	-1.7	02	3.25	0.19	غير دالة عند 0.05
بصورة متوسطة	5	62.5%	2.7	2.3				
بصور كبيرة	2	25%	2.7	-0.7				
الإجمالي	08	100%	///	///				

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " بصورة قليلة " وقد بلغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية بلغت 12.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " بصورة متوسطة " والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 62.5%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " بصورة كبيرة " والبالغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 25%.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 3.25 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج : ومما سبق نستنتج المدربين لم يتلقوه تكويناً جيداً في المجال النفسي الذي يساعدهم في عملية التحضير النفسي

السؤال 03: هل تلقيتم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم ؟

الجدول رقم (10) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
غير دالة عند 0.05	0.19	3.25	02	-0.7	2.7	25%	2	بدرجة عالية
				2.3	2.7	62.5%	5	بدرجة ناقصة
				-1.7	2.7	12.5%	1	بدرجة نادرة
				////		100%	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " بدرجة عالية " وقد بلغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية بلغت 25%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " بدرجة ناقصة " والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 62.5%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " بدرجة نادرة " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 3.25 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج : ومما سبق نستنتج ان المدربين لم يتلقوه المعلومات اللازمة والكافية حول نفسية اللاعب أثناء فترة تكوينهم ، التي تجعله يجد عوائق في ممارسة عملية التحضير النفسي الرفيع المستوى بكل راحة ويتخلله عدم قدرة المدرب في التحكم في نفسية اللاعب والفريق ككل .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 04: هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسيا ؟
الجدول رقم (11) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 04	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
دائما	1	12.5%	2	-1	03	6	0.11	غير دالة عند 0.05
أحيانا	5	62.5%	2	3				
نادرا	1	12.5%	2	-1				
أبدا	1	12.5%	2	-1				
الإجمالي	08	100%		////				

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (08) فردا قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " دائما " وقد بلغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية بلغت 12.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 62.5%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نادرا " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%، أما المجموعة الرابعة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبدا " والبالغ عددهم (01) فرد أيضا بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (03) قدرت بـ 06 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج ان من بين الصعوبات التي تعترض المدرب أثناء عملية التحضير النفسي هي الإخفاقات المتكررة وذلك راجع لنقص التكوين ف المجال النفسي ويجب على المدرب المثابرة من أجل إعدادة تعبئة لاعبيه نفسيا لتجاوز هذا الإخفاق و التفكير بالمباريات القادمة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 05: هل ترى انه من الضروري وجود أخصائي نفسي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسيا ؟
الجدول رقم (12) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
ضروري	7	87.5%	4	3	01	4.5	0.03	دالة عند 0.05
غير ضروري	1	12.5%	4	-3				
الإجمالي	08	100%	////					

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " ضروري " وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت 87.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " غير ضروري " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " ضروري " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون ضرورة وجود أخصائي نفسي إلى جانبهم لتحضير اللاعبين نفسياً وذلك راجع لعدم قدرة المدرب على التحضير النفسي الجيد .

السؤال 06: هل لديك المقدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات واستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي ؟
الجدول رقم (13) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
مقدرة كبيرة	2	25%	4	-2	01	02	0.15	غير دالة عند 0.05
مقدرة متوسطة	6	75%	4	2				
الإجمالي	08	100%	////					

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفراداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " مقدرة كبيرة " إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " مقدرة كبيرة "

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وقد بلغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية بلغت 25%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " مقدره متوسطة " والبالغ عددهم (06) أفرد بنسبة مئوية قدرت بـ 75%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 02 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن الأغلبية الساحقة من مدربي العينة غير مؤهلين كفاية بالأساليب والأفكار الحديثة المنتهجة في عملية التحضير النفسي الرفيع المستوى .

السؤال 07: ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي ؟

الجدول رقم (14) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

السؤال رقم 07	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
حوار متبادل مباشر	7	87.5%	4	3	01	4.5	0.03	دالة عند 0.05	
تمارين الاسترخاء	1	12.5%	4	-3					
الإجمالي	08	100%	///	///					

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (08) أفرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل " حوار متبادل مباشر " وقد بلغ عددهم (07) أفرد بنسبة مئوية بلغت 87.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " تمارين الاسترخاء " والبالغ عددهم (01) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.5 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " حوار متبادل مباشر " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن أهم وسائل التحضير النفسي المستعملة من طرف المدربين هي الحوار المتبادل المباشر بأعلى درجة ، تليها تمارين الاسترخاء بأدنى درجة هذا ما يفسر سهولة استخدام هاتين الطريقتين .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

3-المحور الأول: خاص بالفرضية الثالثة : - نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب و المنافسة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين

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

الجدول رقم (15) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.00	21.27	02	-18.7	24.7	%8.1	6	دائما
				10.3	24.7	%47.3	35	أحيانا
				8.3	24.7	%44.6	33	أبدا
				////		%100	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (74) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " دائما " وقد بلغ عددهم (06) أفرد بنسبة مئوية بلغت 8.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 47.3%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبدا " والبالغ عددهم (33) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 44.6%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 21.27 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحيانا " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : و مما سبق نستنتج أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين لم يعطوا أهمية معتبرة لتصور المهارات في مخيلتهم فكان اهتمامهم ضعيف بذلك وهذا ما يفسره نقص الاهتمام في استحضار الصورة العقلية الداخلية للمهارات المراد تنفيذها في المنافسة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 02: هل بمقدورك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة ؟
الجدول رقم (16) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
مقدرة كبيرة	12	16.2%	24.7	-12.7	02	12.67	0.00	دالة عند 0.01
مقدرة متوسطة	25	33.8%	24.7	0.3				
مقدرة ضئيلة	37	50%	24.7	12.3				
الإجمالي	74	100%	///	///				

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " مقدرة كبيرة " وقد بلغ عددهم (12) فرد بنسبة مئوية بلغت 16.2%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " مقدرة متوسطة " والبالغ عددهم (25) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 33.8%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " مقدرة ضئيلة " والبالغ عددهم (37) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 50%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 12.67 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثالثة " مقدرة ضئيلة " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن مقدرة اللاعبين في استحضار الصورة العقلية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة ذات نقص كبير إن لم نقل ذات حد ضعيف وضعيل .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 03: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالاتك أثناء التدريب ؟
الجدول رقم (17) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقَّع والمشاهد	التكرار المتوقَّع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.00	13	02	-9.7	24.7	%20.3	15	دائما
				14.3	24.7	%52.7	39	أحيانا
				-4.7	24.7	%27	20	أبدا
				////		%100	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (15) فرد بنسبة مئوية بلغت 20.3%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (39) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 52.7%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبدا " والبالغ عددهم (20) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 27%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 13 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحيانا " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن عمل المدرب ناقص وليس بكاف في العمل على مساعدة اللاعبين في السيطرة و التحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 04: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟
الجدول رقم (18) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.00	32.86	02	-2.7	24.7	%29.7	22	دائما
				21.3	24.7	%62.2	46	أحيانا
				-18.7	24.7	%8.1	6	أبدا
				////		%100	08	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (22) فرد بنسبة مئوية بلغت 29.7%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (46) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 62.2%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبدا " والبالغ عددهم (06) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 8.1%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 32.86 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحيانا " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : و مما سبق نستنتج أن اللاعبين بإمكانهم التحكم في انفعالاتهم عندما تسير المباراة لصالح الخصم ، وهم بحاجة ماسة إلى مدرهم لتطويرهم نفسياً لإدارة ضغوطاتهم والتحكم في انفعالاتهم أثناء المباراة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 05: هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ نابية يجعلك تعاني من توتر وقلق وضغوط نفسية ؟
الجدول رقم (19) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.05	0.03	4.37	01	9	37	%62.2	46	نعم
				-9	37	%37.8	28	لا
				////		%100	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (46) فرد بنسبة مئوية بلغت %62.2، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (28) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %37.8.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.37 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %95 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %5.

الاستنتاج : نستنتج أن أغلبية اللاعبين لم يخضعوا للتحضير النفسي الكافي الذي يجعلهم يتحكمون في ضغوطاتهم وانفعالاتهم عندما يقوم الجمهور بمضايقتهم بإشارات وألفاظ نابية .

السؤال 06: هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشغلك انتباهك ويفقد تركيزك ؟

الجدول رقم (20) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.00	27.75	02	-9.7	24.7	%20.3	15	دائماً
				21.3	24.7	%62.2	46	أحياناً
				-11.7	24.7	%17.6	13	أبداً
				////		%100	74	الإجمالي

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (15) فرد بنسبة مئوية بلغت 20.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحياناً " والبالغ عددهم (46) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 62.2%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبداً " والبالغ عددهم (13) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 17.6%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 27.75 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحياناً " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :ومنه نستنتج أن اللاعبين في الكثير من الأحيان إن لم نقل دائماً يفتقدون تركيز الانتباه على المسابقة وذلك راجع حتماً إلى نقص التوجيه من طرف المدرب والتقصير في متابعتهم من الناحية النفسية خلال الموسم التدريبي .

السؤال 07: هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟

الجدول رقم (21) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	29	39.2%	37	-8	01	3.45	0.06	غير دالة عند 0.05
لا	45	60.8%	37	8				
الإجمالي	74	100%	///	///				

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (29) فرد بنسبة مئوية بلغت 39.2%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (45) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 60%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 3.45 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الاستنتاج : ومما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين ذي المستوى العالي يقرون بثقتهم في أنفسهم وذلك راجع للاستعداد الجيد من الناحية البدنية و المهارية ، وإدراك اللاعب لأهمية التحضير النفسي في بناء سمة الثقة بالنفس .

4-المحور الثاني : السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين متطورة كفاية بما تساعد في عملية التحضير النفسي الرياضي

السؤال 01: هل تعتمد على رأيك الخاص في العمل، ومستعد لتحمل المسؤولية ومواجهة ما قد ينتج عنه ؟

الجدول رقم (22) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.00	45.45	01	29	37	%89.2	66	نعم
				-29	37	%10.8	8	لا
				////		%100	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (66) فرد بنسبة مئوية بلغت %89.2، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (08) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ %10.8.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 45.45 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يتسمون بسمة الاستقلالية ، فاللاعبون الذين يتسمون بهته السمة بمقدورهم تحمل المسؤولية والأخطاء التي يقعون فيها ، وبذلك يمكن الاعتماد عليهم في التدريبات والمنافسات .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 02: هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنجذب نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن ؟

الجدول رقم (23) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.00	48.64	01	30	37	%90.5	67	نعم
				-30	37	%9.5	7	لا
				////		%100	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (67) فرد بنسبة مئوية بلغت %90.5، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.5.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 48.64 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم لاعبي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يتسمون بسمة المثابرة وينجذبون نحو التدريب لتحقيق أفضل مستوى .

السؤال 03: هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية ؟

الجدول رقم (24) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.00	13.48	02	-10.7	24.7	%18.9	14	دائماً
				14.3	24.7	%52.7	39	أحياناً
				-3.7	24.7	%28.4	21	أبداً
				////		%100	74	الإجمالي

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (14) فرد بنسبة مئوية بلغت 18.9%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحياناً " والبالغ عددهم (39) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 52.7%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبداً " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 28.4%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 13.48 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحياناً " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : ونستنتج مما سبق أن معظم اللاعبين يعانون من نقص في التحكم في سلوكهم أثناء المواقف الانفعالية القوية وهذا راجع لنقص التحضير النفسي الرفيع المستوى .

السؤال 04: هل تتغلب على الخوف الذي ينتابك أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب ؟

الجدول رقم (25) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.01	0.00	39.40	01	27	37	86.5%	64	نعم
				-27	37	13.5%	10	لا
				////		100%	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (64) فرد بنسبة مئوية بلغت 86.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (10) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 13.5%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 39.40 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن لاعبي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يتسمون بسمة الشجاعة بقدر كاف ، وبإمكانهم التغلب على الخوف أثناء المواقف الخطيرة في الميدان .

السؤال 05: هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين ؟

الجدول رقم (26) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.01	0.00	42.27	01	28	37	87.8%	65	نعم
				-28	37	12.2%	9	لا
				////		100%	74	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (65) فرد بنسبة مئوية بلغت 87.8%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (09) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 12.2%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 42.37 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :و مما سبق نستنتج أن سمة صلابة العود متوفرة عند فئة معتبرة من اللاعبين وهذه السمة تساعدهم على مجابهة حالات عدم التوفيق والإخفاق أثناء اللعب ، وقدرته على تحمل النقد من الآخرين .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال 06: كيف يكون سلوكك نحو المجتمع الخارجي، زملائك في الفريق ونحو نشاطك الرياضي الذي تقوم به ؟
الجدول رقم (27) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
إيجابي	74	%100	//	//	///	//	//	//
الإجمالي	74	%100	////					

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد تمحورت إجاباتهم كلهم على السؤال رقم (06) بالبديل " إيجابي " بنسبة مئوية بلغت 100%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن جل لاعبي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" لديهم سلوك إيجابي نحو المجتمع الخارجي والزملاء في الفريق ونحو النشاط الرياضي الممارس .

السؤال 07: هل لديك القدرة في التأثير والتحكم في نفسك أولاً وزملائك من خلال إغرائهم وإصدار الأوامر إليهم ؟
الجدول رقم (28) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
دائماً	21	%28.4	24.7	-3.7	02	38.29	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	48	%64.9	24.7	23.3				
أبداً	5	%6.8	24.7	-19.7				
الإجمالي	74	%100	////					

من خلال الجدول رقم (28) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (74) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية بلغت 28.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحياناً " والبالغ عددهم (48) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 64.9%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أبداً " والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 6.8%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 38.29 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " أحيانا " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن معظم لاعبي دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يعانون من نقص القدرة في التأثير والتحكم أنفسهم وفي زملائهم من خلال إغرائهم وإصدار الأوامر إليهم ، وهذا راجع لعدم الاهتمام والمراعاة من طرف المدربين ببعض المهارات والسمات النفسية أثناء عملية التحضير النفسي الرفيع المستوى .

5- مناقشة أسئلة المحور الاول الخاص بالمدربين ومطابقتها بالفرضية الأولى :

من خلال الأسئلة التي كانت تخدم المحور الأول من الاستبيان الخاص بالمدربين لاحظنا ما يلي :

أن نسبة كبيرة من المدربين يقومون بعملهم الدائم على مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم النفسية الخاصة داخل النادي ، أما النسبة الباهتة يرون العكس ، كما أن النسبة الساحقة من المدربين أكدوا أن طريقة الإرشاد النفسي عند التعامل مع اللاعبين تكون متباينة ومختلفة من لاعب إلى آخر رغم أن قلة من المدربين يرون العكس أي تكون وفق طريقة واحدة لجميع اللاعبين .

ومن خلال تحليلنا وجدنا أن عدد كبير من المدربين قالوا أنهم حريصون أثناء عملية التحضير النفسي للاعبين في اختلاف سنهم وهناك نسبة معتبرة من المدربين اجمعوا على مراعاتهم لنوع المزاج والطبع الذي يتميز به اللاعبون أثناء عملية التحضير النفسي .

من جهة أخرى سجلنا نسبة كبيرة من المدربين اثبتوا من خلال إجاباتهم على السؤال السابع أنهم يأخذون دائماً اختلاف المستويات العقلية للاعبين في عمليات التحضير النفسي .

ومن خلال أسئلة المحور الاول الخاصة بالمدربين ومن خلال إجاباتهم الايجابية التي تخدم الفرضية الأولى نقر أن الفرضية الأولى قد تم تحقيقها بالصحة والتي هي :

مدربو كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين (موبليس) صنف "آمال" يراعون بمقدار كاف الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي .

6- مناقشة أسئلة المحور الثاني الخاص بالمدربين ومطابقتها بالفرضية الثانية :

من خلال التمعن في النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني الخاص بالمدربين لاحظنا ما يلي :

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

مدربي العينة قد تقلو تكويننا في المجال النفسي الرياضي بصورة متوسطة أو قليلة بينما النسبة الباقية يرون العكس ، كما أن النسبة الغالبة من المدربين قد أكدوا تلقبهم للمعلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة تكوينهم كانت بدرجات ناقصة ونادرة رغم أن قلة من المدربين قالوا أنهم تلقوا معلومات نفسية حوا اللاعب بدرجات عالية .

ومن خلال سؤال حول معرفة رأي المدربين من تواجد أخصائي نفسي رياضي إلى جنبهم لمساعدتهم في التدريب النفسي وجدنا أن عدد كبير من المدربين من ألح على ضرورة وجوده ضمن طاقمهم الفني حيث يقوم الأخصائي النفسي بمساعدة المدرب في معرفة شخصية لاعبيه وتحسين مستوى اللاعب من الجانب النفسي ويخفف من عبء المهمة التدريبية وهناك قلة من المدربين ونسبتهم قليلة جدا قالوا أنهم غير محتاجين لأخصائي نفسي بجانبهم حاسبين أنفسهم قادرين على تحمل مسؤولية التدريب بجوانبه المختلفة لوحدهم ، وإنما إجابات المدربين السابقة المطالبة بضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي وهذا دليل على نقص تكوينهم في المجال النفسي الرياضي .

إضافة إلى ما سبق هناك نسبة كبيرة ومعتبرة من المدربين الذين اشارو إلى مقدرتهم المتوسطة في تزويد لاعبيهم بالتقنيات والاستراتيجيات الحديثة الخاصة بالتحضير النفسي .

من خلال الأسئلة 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 نلاحظ أن فرضيتنا الثانية قد تم إثباتها من خلال الدراسة الميدانية من خلال أسئلة المحور الثاني الخاص بالمدربين وهي :

نقص التكوين والكفاءة في المجال النفسي الرياضي لدى مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال".

7 - مناقشة أسئلة المحور الاول الخاص باللاعبين و مطابقتها بالفرضية الثالثة :

من خلال الأسئلة التي كانت تخدم المحور الاول من الاستبيان الخاص باللاعبين لاحظنا ما يلي :

أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يرون أن استحضار مهارتهم الشخصية في عقولهم و مخيلتهم قبل تنفيذها في المنافسة تكون باهتمام ضئيل وذلك بتراوح إجابات اللاعبين بين أحيانا أو أبدا ، نفس الشيء بالنسبة لاستحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة والتي كانت مجمل إجابات اللاعبين بأنهم لا يراعون له الاهتمام اللازم والكافي .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وعندما نتمعن في تلك النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان المحور الاول الخاص باللاعبين ، نستنتج من الإجابات أن عمل المدرب يكون بقدر بسيط في مساعدة اللاعبين في السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية ، و أكدوا أيضا أنهم أحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم النفسية عندما تسير النتيجة لصالح المنافس ، نفس الشيء عندما يقوم الجمهور بمضايقتهم فنسبة كبيرة منهم أجابوا أنهم يعانون من توتر وقلق و ضغوطات نفسية .

ومن خلال تحليلنا للجداول وجدنا أن عدد كبير من اللاعبين أكدوا انه عند اقتراب المسابقة أحيانا أو دائما ما تنتابهم أشياء تشتت انتباههم وتفقدتهم تركيزهم .

ومن خلال أسئلة المحور الاول الخاص باللاعبين ، وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المحصل عليها يمكننا القول انه قد تحققت الفرضية الثالثة والتي هي :

نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب والمنافسة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

8 - مناقشة أسئلة المحور الثاني الخاصة باللاعبين ومطابقتها بالفرضية الرابعة :

من خلال الأسئلة التي تخدم المحور الثاني من الاستبيان الخاص باللاعبين لاحظنا ما يلي :

أن نسب كبيرة من اللاعبين يعتمدون على رأيهم الخاص في العمل ، ومستعدين لتحمل المسؤولية و مواجهة ما قد ينتج عنه ، بينما النسبة الضعيفة منهم يرون العكس وبذلك نسجل أن سمة الاستقلالية ذات تطور ومنمية بالقدر الكافي ، كما أن النسبة الغالبة من اللاعبين أكدوا أن لهم استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وينجذبون نحو الاشتراك في التدريبات رغم أقلية التي أجابة عكس ذلك .

ومن خلال استنتاجنا وجدنا أن عدد كبير من اللاعبين قالوا أن الخوف الذي ينتابهم أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب يتغلبون عليه وبه سمة الشجاعة مرتفعة لدى اللاعبين ، نفس الشيء بالنسبة لسمة صلابة العود وذلك من خلال النسبة الهائلة من اللاعبين الذين أكدوا بمقدرتهم على مجابهة حالات عدم التوفيق والنجاح في اللعب وتحمل النقد من الآخرين . وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الرابعة والتي تتمثل في :

السمات النفسية لدى لاعب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عمليات التحضير النفسي الرفيع المستوى .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1 - استنتاجات :

- مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي .
- العمل المتواصل والمستمر من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام 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 بنفسية الرياضي أثناء فترة تكوينهم .
- رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي في الفريق أثناء عملية التحضير النفسي لان مقدرة المدرب ضعيفة في المجال النفسي بحيث لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات .
- المقدرة الضعيفة في استعمال الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية التحضير النفسي ما يسبب نقص التكوين لدى المدربين والتي تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم نفسيا .
- إقرار معظم اللاعبين باستخدام للمهارات النفسية ولكن بصورة قليلة .
- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقييد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أنهم لا يعلمون أن التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها والتدريب عليها .
- اقتناع معظم اللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يخصص لها حيز للتدريب عليها .
- السمات النفسية التي يتميز بها اللاعبون ذات نسبة مرتفعة مما ينعكس إيجابا على النتائج .
- الاهتمام بتطوير وتنمية السمات النفسية متواصلة ومستمرة .

2- اقتراحات :

لقد ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات إلى المدربين وإلى كل من له شأن في مجال التحضير النفسي الرياضي ، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة وتساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات:

- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في لدى اللاعبين والتركيز عليها في عمليات 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 لأن 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 تساعده على التقرب من الدقة في الممارسة، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين النفسية.
- ضرورة الاستعانة بالأخصائيين النفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية الجزائرية، يساعدون المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفاً وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال أسئلة ومقاييس تقنية خاصة.
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربهم.
- ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة بالتحضير النفسي أثناء تدريب اللاعبين.
- وجوب معرفة تعليم وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستغلالها في عمليات الإعداد النفسي لهم لمواجهة ظروف المنافسة حيث أن لكل لاعب خصائص نفسية.
- زيادة الاهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب للنوادي الرياضية لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية.
- الاستماع للاعب والسعي لتنمية سمات في شخصيته تساعده في الميدان وتزيد من فعاليته.

3 - الأفاق المستقبلية للدراسة :

نأمل من خلال دراستنا حول محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين التي باتت شيئا أساسا لمدربي كرة القدم الدرجة الأولى والثانية للمحترفين واعتمادهم عليها كبير في البرنامج التدريبي الخاص بكل مدرب وعليه يجب إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لأن مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها ، كذلك عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية و ضرورة الاستعانة بالأخصائيين النفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية الجزائرية حيث يقومون بمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفا وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال أسئلة ومقاييس تقنية خاصة.



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر أكاديمي في :

تخصص : تحضير بدني ذهني

العنوان

محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين- صنف آمال - (من وجهة نظر المدربين واللاعبين)

إعداد الطالب

بورنان الزويير

تاريخ المناقشة: 20 ماي 2017

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- ديلمي محمد (دكتوراه).....مشرفا.
- فاتح يعقوبي (دكتوراه).....رئيسا.
- خوجة بسام (أستاذ).....عضوا.

السنة الجامعية 2016/2017

قائمة

الأمور الجارية

4 - المراجع المعتمدة في الدراسة :

- إخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي - ط 1 القاهرة- مركز الكتاب للنشر 2002.
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي -القاهرة - مصر - ط 1 -2000 .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ط 2 القاهرة دار الفكر العربي 2004.
- حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط 1 - 1998.
- صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضة المفاهيم الرياضية - التوجيه و الإرشاد - القياس - ط 1 الإسكندرية مصر- المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الستار جبار الصمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة -تحليل - تدريب- قياس- ط 1 عمان الأردن- دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد :سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي - ط 1 - القاهرة -دار الكتاب للنشر - 2005 .
- عصام حلمي - محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي - أسس- مفاهيم- اتجاهات الإسكندرية منشأة المعارف 1997 .
- علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - ط 1- الإسكندرية منشأة المعارف 2003.
- محمد العربي شمعون - ماجدة محمد إسماعيل - اللاعب والتدريب العقلي - ط 1 القاهرة - مركز الكتاب للنشر ر 2001.
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية- دار الفكر العربي- القاهرة 2002.
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية- دار الفكر العربي- القاهرة 2002.

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات الطبعة 7 دار المعارف القاهرة 1992.
- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين مكتبة المعارف بيروت- لبنان ط2 - 1988 .
- مهند حسين البشتاوي - احمد إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي - ط 1 عمان - الأردن - دار وائل للنشر 2005.
- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية - 2002 .

الله الحق

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان الخاص بالمدرين

في إطار بحثنا لإنجاز المذكورة التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني ذهني تحت عنوان " محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم - دوري درجة الأولى والثانية للمحترفين- " نطلب منكم أعزائي المدرين ملاً الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا بكل موضوعية بقصد مساعدتنا لإنجاز هذا البحث قصد الوصول إلى نتائج مفيدة في الدراسة، ونعلمكم أن إجابتكم لا تستغل إلا لغرض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لكل سؤال، وملاً الفراغ بالإجابة المناسبة.

المحور الأول :

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

دائماً أحياناً نادراً أبداً

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 القدرة البدنية

لكل لاعب؟

نعم لا

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

دائماً أحياناً نادراً أبداً

5 - هل تحرص أثناء تحضيرك للاعبين نفسياً 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 الاعتبار المستوى العقلي في عمليات الإعداد النفسي للاعبين؟

دائماً أحياناً نادراً أبداً

المحور رقم 2 :

8- هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية؟

لا

نعم

9 - هل تلقيتم تكويناً في المجال النفسي يساعدكم على أداء المهام في عمليات التحضير النفسي الرياضي؟

بصورة كبيرة

بصورة متوسطة

بصورة قليلة

أبداً

10 - هل تلقيتم معلومات حول نفسية الرياضي أثناء فترة تكوينكم؟

بدرجة نادرة

بدرجة ناقصة

بدرجة عالية

11 - هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين نفسياً؟

أبداً

نادراً

أحياناً

دائماً

12 - هل ترى أنه من الضروري وجود أخصائي نفسي إلى جانبك لتحضير اللاعبين نفسياً؟

غير ضروري

ضروري

13 - هل لديك القدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات واستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير النفسي؟

مقدرة متوسطة

مقدرة كبيرة

مقدرة ضعيفة

14 - ما هي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي؟

تمارين الاسترخاء

حوار متبادل مباشر

حوصص نظريه

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان الخاص باللاعبين

في إطار بحثنا لإنجاز المذكرة التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني ذهني تحت عنوان "محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم - دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين- " نطلب منكم أعزائي اللاعبين مآ الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا بكل موضوعية بقصد مساعدتنا لإنجاز هذا البحث قصد الوصول إلى نتائج مفيدة في الدراسة، ونعلمكم أن إجابتكم لا تستغل إلا لغرض البحث العلمي..

ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لكل سؤال.

المحور الأول :

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

دائماً أحياناً أبداً

2- هل بمقدورك استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر ماهر أثناء المنافسة؟

مقدرة كبيرة مقدرة متوسطة مقدرة ضئيلة

3- هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

دائماً أحياناً أبداً

4- هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟

دائماً أحياناً أبداً

5- هل عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ نابية يجعلك تعاني من توتر وقلق وضغوط نفسية؟

نعم لا

6- هل عندما تقترب المنافسة تحس بوجود شيء يشتت انتباهك ويفقد تركيزك؟

دائماً أحياناً أبداً

7- هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟

نعم لا

المحور الثاني :

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

نعم لا

9- هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتنحذب نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن؟

نعم لا

10- هل تتحكم في سلوكك أثناء المواقف الانفعالية القوية؟

دائما أحيانا أبدا

11- هل تتغلب على الخوف الذي ينتابك أثناء المواقف الخطرة أثناء اللعب؟

نعم لا

12- هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟

نعم لا

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

إيجابي سلبي

14- هل لديك القدرة في التأثير والتحكم في نفسك أولا وزملائك من خلال إغرائهم وإصدار الأوامر إليهم؟

دائما أحيانا أبدا



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر أكاديمي :

تخصص : تحضير بدني ذهني

العنوان

محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين- صنف آمال - (من وجهة نظر المدربين واللاعبين)

إعداد الطالب

بورنان الزويير

تاريخ المناقشة: 20 ماي 2017

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- ديلمي محمد (دكتوراه).....مشرفا.
- فاتح يعقوبي (دكتوراه).....رئيسا.
- خوجة بسام (أستاذ).....عضوا.

السنة الجامعية 2016/2017

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 12/D10/173

الباحث : بورنان الزويير

تاريخ المناقشة : 20 ماي 2017

عنوان الرسالة : محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف -آمال- (من وجهة

نظر المدربين واللاعبين)

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – المسيلة-

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : دكتور ديلمي محمد

عدد الصفحات : 71 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

قسم : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

عنوان الدراسة: محددات التحضير النفسي رفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين "آمال" (من

وجهة نظر المدربين واللاعبين)

أهداف الدراسة :

- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة .

- معرفة مدى اهتمام الأندية الجزائرية لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" بالتحضير النفسي الرفيع .

- معرفة واقع التحضير النفسي عند لاعبي دوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" لكرة القدم الجزائرية .

إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" - إعطاء

نظرة على المحددات والآليات النفسية المطبقة في دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

مشكلة الدراسة : ما مدى الاهتمام بمحددات التحضير النفسي في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم دوري الدرجة

الأولى والثانية للمحترفين صنف آمال ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : الاهتمام بمحددات التحضير النفسي ليس بالدرجة المطلوبة في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم

لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

الفرضيات الجزئية :

مدرب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي .

النقص في تكوين مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" في المجال النفسي الرياضي .

نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب و المنافسة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عملية التحضير النفسي الرياضي .

العينة: 74 لاعب و8مدربين

المجال الزمني والمكاني: من 17 إلى 28 أفريل 2017 ملاعب الأندية المعنية بالدراسة .

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

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة

النتائج المتوصل إليها: - مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي. نقص التكوين والكفاءة في المجال

النفسي الرياضي لدى مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال". نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء

التدريب والمنافسة من طرف اللاعبين . السمات النفسية لدى لاعب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عمليات التحضير النفسي الرفيع المستوى .

أهم الاستنتاجات والاقتراحات : - رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي - السمات النفسية التي يتميز بها اللاعبون ذات نسبة

مرتفعة مما ينعكس إيجابا على النتائج-إدراك أهمية محددات التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي

الرياضي-ضرورة الاستعانة بالأخصائيين النفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية الجزائرية.

عنوان الدراسة: محددات التحضير النفسي رفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين "آمال"
أهداف الدراسة :

- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة .
- معرفة مدى اهتمام الأندية الجزائرية لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" بالتحضير النفسي الرفيع .
- معرفة واقع التحضير النفسي عند لاعبي دوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" لكرة القدم الجزائرية .
- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال"
- إعطاء نظرة على المحددات والآليات النفسية المطبقة في دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

مشكلة الدراسة : ما مدى الاهتمام بمحددات التحضير النفسي في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم دوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف أمال ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : الاهتمام بمحددات التحضير النفسي ليس بالدرجة المطلوبة في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

الفرضيات الجزئية :

مدرب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي الرياضي .

النقص في تكوين مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" في المجال النفسي الرياضي .
نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب و المنافسة من طرف لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" .

السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى و الثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عملية التحضير النفسي الرياضي .

العينة: 74 لاعب و8 مدربين

المجال الزمني والمكاني: من 17 إلى 28 أبريل 2017 ملاعب الأندية المعنية بالدراسة .

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

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة **النتائج المتوصل إليها:** - مراعاة أغلبية المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي. نقص التكوين والكفاءة في المجال النفسي الرياضي لدى مدربي كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال". نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية أثناء التدريب والمنافسة من طرف اللاعبين . السمات النفسية لدى لاعب كرة القدم لدوري الدرجة الأولى والثانية للمحترفين صنف "آمال" متطورة كفاية بما تساعد في عمليات التحضير النفسي الرفيع المستوى .

أهم الاستنتاجات والاقتراحات : - رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي - السمات النفسية التي يتميز بها اللاعبون ذات نسبة مرتفعة مما ينعكس إيجابا على النتائج- إدراك أهمية محددات التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي- ضرورة الاستعانة بالأخصائيين النفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية الجزائرية .